

我一定要比別人高～ 談小朋友的生長攻略

◎林口長庚兒童醫學中心兒童內分泌科主治醫師 陳奕成



放完一個寒假，以前都坐在教室中間的小智，居然被排到坐位的第一排；而原本跟他身高差不多的好朋友，寒假過完居然變得高他半顆頭。小智的媽媽很擔心，趕快帶他到兒童內分泌科門診請教醫師：「我兒子最近看起來都沒什麼長高，他會不會是生長激素不足，以後會不會長不高啊？」。

小朋友會不會長不高，一直都是家長們心中最在意的問題之一，尤其在跟周圍朋友同學比較之下，長不高的憂慮更是揮之不去。其實，在評估小朋友是否真的有生長問題之前，我們應該先了解何謂「正常的生長」。根據同一族群中各年紀孩童的身高統計資料，我們可畫出相對應的身高曲線圖及其百分位，大多數的孩童會落在3到97個百分位，或是介於同年齡平均身高正負兩個標準差之間，而在學理上「身材矮小」的定義是身高低於身高曲線圖的第3個百分位，或是低於平均身高兩個標準差之外。除了身高的絕對值以外，身高的生長速率也是一個很重要的評估指標。一般正常足月新生兒，出生時的身長約為49～50公分，出生後的第1年約

長25公分，第2年約長11公分，在2到4歲之間每年約長7公分，4歲到青春期間每年約長5公分。進入青春期間後，生長速率也會進入尖峰期，男生一年可長7～13公分，女生則可長7～11公分；之後生長速率逐漸減慢，男生約在18～20歲、女生約在16～18歲達到成人身高。

影響小朋友身高的因素非常多，大致上可以分成先天遺傳因素、內分泌功能異常以及後天環境因素。因此在門診中，仔細評估小朋友家族史及過去病史是相當重要的。家族史包括父母親的身高以及父母親的生長狀況，過去病史則包含了出生史（是否早產、是否為低出生體重兒、是否有黃疸或是不明原因的新生兒抽筋），以及是否有長期腹瀉、噁心、嘔吐、頭痛、倦怠、視野受限、多吃、多喝、多尿等症狀。如果家長事前有準備小朋友之前的身高體重紀錄，也可以提供給醫師作為評估的依據。接下來身體評估的部分主要會評估孩童之身高、體重、身體質量指數，看是否有體重超重或是過輕的狀況，並且檢查孩童的第二性徵（女孩之胸部大小、陰毛

發育及初經來潮與否，男孩之陰莖長短、睪丸大小及陰毛發育）發育的程度。在初步的評估之後，如有需要會再安排進一步的檢查，包含染色體檢查、骨齡（用以評估體內生長成熟程度）以及抽血檢驗各項內分泌功能（包含生長激素、甲狀腺素、黃體激素、濾泡刺激激素、雄／雌激素、肝臟功能、腎臟功能、電解質濃度等）是否有異常。若這些初步抽血檢驗有發現異常，則需要進一步住院接受更詳細的內分泌刺激測試甚至是腦部核磁共振檢查以排除下視丘、腦下垂體部位病灶的可能性。

但實際在臨床上，大多數帶來求診的孩子，經過上述仔細檢查評估，生長發育都沒有明顯問題。一些個子比較小的朋友很多也是屬於非病理性的「家族性身材矮小」（父母親本身身高不高）及「體質性生長遲緩」（父母親本身進入青春期間較晚但進入青春後身高可以追至一般成人身高）。甚至有很多小朋友除了身材矮小的問題，同時也有合併體重過輕的狀況，這時應該優先考慮營養的補充以矯正營養不足的問題。「生長激素不足」是很多家長擔心的，其實需要用到合成生長激素治療的狀況仍屬少數。若經兒童內分泌科醫師評估不屬於「生長激素缺乏症」的小朋友，施打合成生長激素治療其效果可能不如家長所期待的神奇，反而可能有糖尿病、脊柱側彎等副作用產生。

每位家長都希望自己的寶貝能夠從小就頭好壯壯，長得跟大樹一樣高。其

實只要能讓孩子從小養成以下這些良好的生活習慣，對小朋友的身高就是提供了很大的幫助：

一、充足的睡眠：生長激素的分泌在夜間睡眠時達到高峰，因此，充足的睡眠可使生理正常分泌之生長激素發揮最大的效用。建議兒童每天夜晚應至少睡足 8 個小時，每天最晚 10 點前應就寢。另外，睡眠時應盡量減少光線刺激，以免干擾大腦松果體分泌褪黑激素，進而影響生長激素之分泌與作用。

二、規律的運動：有效的運動，可以刺激生長激素分泌以及骨頭生長；建議每週至少 3 次，每次至少 30 分鐘的有氧運動如跑步、打球、跳繩。

三、健康均衡的飲食：生長發育期應著重五大類食物之均衡攝取，尤其是蛋白質（奶、蛋、魚、肉、豆），鈣質、鐵質、維生素 D 等。同時應減少甜點與含糖飲料之攝取。

四、定期量身高：建議至少每三個月到半年測量一次身高，若是發現身高偏離正常的生長曲線或是生長速率減慢，應盡早尋求兒童內分泌科醫師的評估以及協助，達到早期發現早期治療的效果。

切勿任意使用來路不明的轉骨偏方，以免造成孩童不必要的心理壓力，或影響了正常的生長發育，更甚者可能導致孩童健康受損。✿