

小孩長不高 怎麼辦

◎台北長庚兒童內科主治醫師 蘇雅婷



兒童醫療



現職

林口長庚兒童內科主治醫師
土城醫院兒童內分泌科主治醫師
台中大里仁愛醫院兒童內分泌科
主治醫師

專長

兒童成長評估、兒童青春期發育、
兒童肥胖、兒童青少年甲狀腺

身 高 7~8 成由遺傳決定，剩下的部分是後天營養和內分泌交互調節的結果。遺傳是無法改變的，若能有正確的營養及維持內分泌平衡，負責成長的生長板就能發揮最大潛力。

● 生長板以營養為原料，賀爾蒙為刺激，用骨齡做評估

* 吃對營養：蛋白質、鈣、維他命 D、鋅、鐵

兒童應從天然食材中攝取足量的蛋白質、鈣、維他命 D、鋅及鐵。只要飲食均衡足量，補充其他營養品並沒有更多的益處。

每日 5.5~8 份的優質蛋白質 (一份 = 一顆雞蛋或一杯無糖豆漿或三隻併攏手指頭大小的肉品) 是國小至高中成長所需的原料，建議優先從豆、魚、蛋、肉中取得。骨骼生長需要鈣質與維他命 D 的營養素，低年級學童 (7~9 歲)，早晚各一杯 250mL 無調味牛奶 + 一匙黑芝麻粉，可達到每日所需的 8 成，再加上一碗深綠色蔬菜，或一塊黃色小方豆干，即可輕鬆達標；而 13~18 歲青少年的鈣需求量最大 (1200 毫克/天)，整日需要兩杯黑芝麻牛奶，加上三碗深色蔬菜或兩片半小方豆干。其他多種替代方式，可以參考國健署公布的「營養參考手冊」以及「我的餐盤」，其中對食物份數的介紹相當實用。曬太陽也會幫助皮膚轉換身體所需的維他命 D，建議在 10 點到 3 點的時段曬 20 分鐘。至於飲食中的鋅，則建議從胚芽米、堅果、貝類、牡蠣或肉類攝取。鐵則從紅肉、蛋、豆、貝類、深綠色蔬菜加強。以上五大種營養素都是兒童長高的原料，足量有益，過多則是身體的負擔。

＊內分泌平衡：生長激素與性荷

爾蒙

內分泌方面，父母常擔心小孩是否生長激素缺乏？會不會性早熟導致身高不理想？而這兩個問題也的確問到了長高過程的核心。

兒童體內的生長激素是生長板增生的主要因素，生長激素缺乏的病童，長高速度每年不到 4 公分，不過這相當少見。如果沒有缺乏生長激素，那如何讓其作用更好？答案之一就是要有夠早、充足的睡眠時間，晚上 9 點半上床，10 點能睡著，在全暗的環境睡滿 9 小時以上，可以讓生長激素發揮最大作用。另外直接刺激生長板增生的方式就是運動，一週 5 次以上至少 30 分鐘的間歇性跳繩或打球有助於兒童生長。簡言之，睡得飽、常運動絕對是經濟有效的長高方式。

生長板也會受性荷爾蒙影響。所謂「轉大人」抽高，就是指此時期性荷爾蒙讓身高大幅增加，同時生長板也加速密合的過程。若青春期的太早啟動 (女生 8 歲、男生 9 歲以前有任何性徵發育) 又合併快速進展，雖然生長初期加速，但一下子把抽高

的潛力用完，造成最終身高不盡理想。發育前的國小兒童每年長4~6公分是正常的，青春期啟動後生長速度會大於6公分，男生可以到每年10~12公分；女生每年8~10公分。因此學童快速長高可能提示進入青春期。近年來環境賀爾蒙的議題，指出類性荷爾蒙的物質（塑化劑、香精、多種農藥、高動物脂肪含量的食物：如雞皮…）會引起身體誤以為青春期開始，可能造成性早熟，嚴重者會造成未來不孕、代謝疾病與癌症的風險提高。雖然生活中難以完全避免，但多洗手、多喝水、避免香味重的用品、選用有機食物等，也能減少環境賀爾蒙的暴露。

● 骨齡 = 剩餘的生長潛力

大部分骨齡並不會剛好等於孩子的實際年齡，合理的差距是正常的。但骨齡若遠大於實際年齡，則應和兒童內分泌科醫師討論可能原因。此外，除了當下與實際年齡的差距，骨齡的進展速度也很重要，因此建議有生長疑慮的小孩，女生在8歲前，男生在10歲前，可以先照一張骨齡以

便之後參照用。

● 兒童內分泌科門診：找出矮小的原因

生長曲線、青春期階段及骨齡是評估兒童生長的重要參考。在門診會先確定是否符合低於第3百分位的身高、並以理學檢查篩選出可能有特殊症候群、慢性疾病、或內分泌問題的兒童做進一步檢查。這裡要提醒父母，醫師判斷青春期階段需要觸診（檢查女生是否有乳腺組織、男生睪丸大小大於4mL），而學齡兒童容易害羞，面對陌生醫師也會有心理壓力，請父母務必在看診前與孩童耐心溝通、做好可能會有觸診或檢查的心理準備，並給孩童最大的心理支持。

營養好、睡眠足、多運動與避免性早熟是兒童長高的四大重點。以上若有進一步疑慮，可以準備過去身高紀錄，至兒童內分泌科門診與醫師討論是否進行下一步評估。✿

