



成長路上 替孩子加好油

文／兒童腸胃科 主治醫師 吳淑芬

在門診經常有家長擔心孩子是否營養不良，首先我們會先看小孩外觀，包括體重是否正常，面色是否紅潤，皮膚是否光滑，皮下脂肪厚度是否足夠等，先初步評估，再決定是否作進一步檢查。

我們知道消化系統控制食物營養的吸收，而營養好壞對小兒成長是很重要的。有一個簡易評估生長是否正常的方法，家長不妨參考「兒童健康手冊」的生長曲線圖，根據不同的性別年齡及體重，即可得知目前坐落的百分位為何。如果坐落的百分位介於第3個百分位和第97個百分位，屬於正常範圍；如果在第3個百分位（意味著在100個同性別年齡的小朋友中只贏過3位）以下，表示確實有生長遲滯；如果在第97個百分位以上，則表示體重過重。

假如紀錄一段時間後的生長曲線，在短時間內發現百分位有明顯下降時也要小心。這種情形多與飲食攝取不夠或熱量不足有關，應該檢查有無腸胃消化吸收的問題，並進行營養評估，給予正確的飲食指導。

因小兒身體處於生長期，各種細胞組織的生長發育都需要不同的營養素參與，然營養的攝取不在於求多，假如營養過多反而會造成身體代謝疾病，所以食物攝取時應著重於營養的均衡與完整。

兒童的營養評估除了參考上述生長曲線圖和仔細的身體檢查之外，我們還可以進行血液學檢查來偵測營養素缺少的情形。現在的健保制度提供兒童7次健康檢查，家長可帶孩子至本院兒童腸胃科門診檢查及紀錄，若有營養問題，就能提早發現、提早治療。🕒