



健康可以比賽嗎？

楊義明醫師

現在每年舉辦的健康比賽，項目包括身高、體重、頭圍、眼、鼻、口、頭部、牙齒、胸腹部、皮膚外觀、缺陷、智能活動與適應能力。這些都難以訂出標準，或無法客觀比較出好壞優劣。體重十公斤的孩子，比九公斤重的「健康」些或「好」些嗎？身高七十五公分的就比七十公分高的「高明」些嗎？長了四顆牙與三顆牙又如何比較？比較所選出來的孩童雖然都是白白胖胖，很討人喜歡，但這就是「健康」的兒童，或者「健康冠軍」嗎？

去年，曾有位家長向我抱怨說，他的寶寶又胖又可愛，却在健康比賽的初賽中就淘汰了十分洩氣。查詢才知道是頭圍不合格——太小了。我查了這小寶寶在我們醫院健兒門診的資料，發現他的發育十分均衡正常，正在百思不解，才聽到說，原來在比賽時，主辦人員拿錯了，也看錯了頭圍的生長曲線表。

這就產生兩個問題：第一，平常健康檢查時沒用過生長曲線表，到比賽才拿出來用，用錯了當然也不知道。第二，既然發現有小孩頭圍太小，不合格而「淘汰」，醫護人員是否曾主動進一步探查其原因？孩子的父母是否收到通知說明應該進一步檢查並追蹤治療？答案當然是沒有。由此可見，許多衛生機構平常缺乏保健措施，臨要比賽才急就章，發現了不正常

最近，各地又在展開兒童健康比賽了。這比賽每年都辦得十分熱鬧，但是否有人想過：健康可以比賽嗎？試想，台大與師大學生可能舉辦健康對抗賽嗎？中國與中山醫學院學生健康對抗賽又將會怎樣呢？

一般而言，「健康」是整體性的，包括身體、心理、智能，對社會的適應力等各方面的平衡發展。健康不像跳高、賽跑或學藝競賽，可以訂出一個標準，並且明顯分出高低。健康須要促進與維護，健康的觀念須要宣導，但健康却無從比起。

要有健康的兒童，必須從胎兒時期開始注意，例如孕婦的產前檢查、營養、衛生習慣。嬰兒出生時，要有適切的醫護、營養及疾病篩檢。在成長期，應該接受定期檢查、預防注射。小孩要在溫暖與安全的家庭及和諧的氣氛下，得到基本需求及親切的教養。較大的兒童更要有好的教育環境，健全的社區設施，並時時受到優良的醫療服務。

一旦生病，病童要有妥善的醫療與護理。殘障或慢性疾病的孩童，都應有機會受到特殊的照顧，讓他們也能發揮他們的能力。這是一個理想而且做得到的「環境」。在這環境下，才能使兒童的健康有所保障。我們的下一代，才能人人健康。

也不知道該怎麼辦。這件事不祇令人啼笑皆非，而且是兒童保健的極大諷刺。

有時，不同的國家或不同地區的人民可以經由一些資料來比較兩者間「一群人」的健康狀態，但個人健康的比較却顯然並不合理。在幼兒期，每個嬰兒的標準都不一樣，各人有他發展及發育的個別特性。我們只能說，孩子在某個範圍內合乎一般健康「常模」與否，但這也不是絕對的，而祇是參考用。中國男嬰十個月大的標準體重是九公斤，這說法並不正確。我們應該認為，十個月男嬰參考的標準體重範圍是七點二公斤至十點五公斤，這範圍包含大部分（約百分之九十五）正常男嬰的體重。在統計學上，只要體重在這個範圍內，都應該考慮是正常，也就是「健康」。

事實上，單看一個時間的體重是不夠的。必須將一系列的身高，體重、頭圍紀錄，畫在生長曲線表上，才能提供完善的健康參考資料。在美國，小兒科診所或醫院紀錄上都有發育資料與生長曲線表，醫師得隨時把孩子的狀況記載其上。我們的責任是注意兒童是否處於最佳狀況。我們（包括整個社會）更有責任提供優良的環境及醫護，讓每個兒童都能健康的發展他們的最佳潛能。