

淺談

# 兒童時期的生長痛

◎潭子社區醫療群／何孟哲診所 何孟哲醫師／林育堃醫師

## <狀況>

清晨一大早，就讓幼稚園中班的小雨，由母親帶至兒科急診就醫。一進診間，媽媽就緊張的說：「醫生！醫生！我們家小雨不知道為什麼，最近常跟我說小腿膝關節附近疼痛，今天一大早的時候，更是嚴重得痛到醒過來，也不知道是什麼原因，害我緊張得要命！」

急診醫師看著小雨，親切的問她，「妹妹，妳那邊會痛啊？」小雨回答說：「腳啊！」，一邊說一邊還指著小腿肚的地方。醫師說：「下來走路給叔叔看好不好？」「好啊！」，接著小雨就以正常的步態，來回在診間走了一段路，並沒有跛行的樣子。

經由媽媽的描述，急診醫師知道小雨最近並無發燒的現象，也沒有跌倒或撞傷。仔細的身體理學檢查後發現，小雨的小腿並沒有紅腫熱的情形，膝關節附近的膝關節、踝關節也無紅腫變形的現象。於是，急診醫師告訴這位焦急的媽媽，她的小孩所發生的病況，應該就是所謂的「生長痛」(growing pain)。

## <何謂生長痛(growing pain)?>

長久以來，家長及醫師們發現，有些兒童會抱怨，在下肢的部份，出現疼痛的感覺，這種疼痛，可能很輕微，也可能痛到讓小朋友從睡夢中醒過來。更奇怪的是，雖然怎麼找都找不出疼痛的原因，但長大成人之後，這些小朋友，就不會再發生這種類型的疼痛了。這樣的問題，一直困擾著許多緊張型的父母。醫學上，就把這種兒童時期常見的疼痛，稱之為「生長痛」(growing pain)。

## <生長痛(growing pain)好發時間及好發年齡>

細心的父母會發現，小朋友抱怨疼痛的時間通常是下午的時候或傍晚華燈初上時，偶爾會在深夜，甚至讓兒童從美夢中驚醒。最常出現生長痛的年齡是三到五歲及八到十二歲之間；比例上，女孩稍多於男孩。甚至，也有學者認為，在嬰兒時期就可以發生生長痛(growing pain)的情形。

## <生長痛(growing pain)的好發部位>

一般來說，小朋友常抱怨疼痛的地方，通常在下肢的部位，尤其是大腿前側、小腿肚或膝部後方，少數會描述在腹股溝附近。這種疼痛，通常是比較深部的地方，而且是肌肉軟組織的痛，並非骨頭痛。疼痛通常是雙側性的，單側比較少見。最需要注意的地方是，生長痛絕不會波及關節部位。若是小朋友所指疼痛的部位，有牽涉到關節處就必需警覺到有可能是特別的風濕關節疾病或其他問題，必須儘快就醫，不可掉以輕心。

### 〈除了生長痛，還有其他可能原因嗎？〉

其實，生長痛是一個排除性的診斷。簡單的說，就是這個疼痛必須找不到其他可能的器質性原因之後，才可以下這樣的診斷。所以，身為父母的要注意，小朋友最近是否有發燒的現象？有沒有跌倒撞傷的經歷？體重有沒有不正常的下降？走路或跑步的姿態正不正常？是否有異常的疲倦或臉色蒼白？若有的話，都要詳細告訴幫你診察的醫師，好讓他幫你的小孩做進一步必要的檢查。

\*兒童時期常見下肢疼痛的原因如下：

1. 感染：骨髓炎、化膿性關節炎、蜂窩性組織炎。
2. 創傷：如骨折、肌肉拉傷、關節扭傷或脫臼。
3. 血管性疾病：如血管瘤、淋巴管瘤、血友病。
4. 腫瘤（惡性或良性）：如細菌膿腫、骨軟骨瘤、骨原性肉瘤、白血病、神經細胞瘤。
5. 膠原性疾病：如風濕性關節炎、風濕熱、硬皮症、皮肌炎。
6. 發育上的疾患：如精神方面問題、裝病、不想上學。
7. 骨頭缺血性壞死。
8. 先天性疾患：先天性關節脫臼或移位。

最終，一定要排除上述可能的原因之後，才可以說是生長痛。



### 〈生長痛的原因及治療〉

很多家長會問，生長痛究竟是如何引起的呢？其實，雖然在醫學進步的今天，我們還是很難確定生長痛的真正機轉為何。很多專家並不同意生長痛是由於生長過快所造成(如它字面的意義)，因為在三到十二歲之間，並不是人體線性生長最快速的時期。話雖如此，長久的臨床經驗，卻提供我們治療的方法，在小朋友描述疼痛的部位，給予熱敷及適當的按摩，會有助於疼痛的緩解，若是疼痛的情況較嚴重的話，也可以藉助一些非類固醇性消炎藥或普拿疼之類的止痛藥，來改善疼痛的情形。

### 〈結論〉

生長痛又稱為「兒童時期良性肢體疼痛」，這種疼痛不會造成任何不良的後遺症。但是，作父母的倒是要注意，在兒童抱怨下肢疼痛時，要幫忙注意體溫的變化，局部部位是否有紅腫熱的現象？關節部位是否正常？走路會不會跛行？若是經由醫師檢查，甚至抽血檢驗、X光檢查都正常的話，那就可以放心了！

#### 醫師簡介

何孟哲 醫師／林育瑩 醫師

潭子社區醫療群／何孟哲診所

