成長痛

◎北屯社區醫療群／陳憲立小兒科診所　陳憲立醫師

在診療兒童與大人的疾病有一個很大的差異是：通常大人可以清楚的描述病痛的位置、發生的時間；兒童卻是以哭鬧來表達。

經常在診間碰到一些家長述說著相同的困擾----我的小孩最近常抱怨大腿或小腿有模糊奇怪的疼痛，白天還很正常，蹦蹦跳跳、騎腳踏車、游泳都沒問題，也不覺得累；可是一到晚上就開始疼痛，甚至常常半夜哭喊起來，一直喊腳痛近一個小時，哭累了才睡著，很可憐，彷彿嬰兒時期的腸絞痛夢魘重現。曾經帶他到醫院照了X光，骨頭也無異狀。想說又沒有受傷，也不像有長什麼東西，怎麼會這樣，有時候自然好了，但幾天還是幾個禮拜後又來了。有聽醫生說這是成長痛，到底什麼是成長痛，該怎麼治療呢？

什麼是成長痛？

指兒童在生長過程中，經常發生的肢體疼痛，醫生稱之為成長痛。常好發於2-10歲兒童，發生率大約20%。

成長痛其實是一種半真半假的通俗概念；成長中的兒童確實有『成長』痛，不過它卻不是由於成長所造成的。成長特別快的青春期發生率並不特別高，同時生長的兒童也不一定會發生便是明證。但為什麼這個名稱仍然沿用至今呢？！最重要的，它發生在成長的兒童，而且這個名詞很容易被父母所接受及了解。

其實真正的原因大部份的醫師認為成長痛是過度使用未成熟的肌肉和關節所造成；在經過一天的活動之後，所累積的疲勞，如果超過主觀可容忍的程度，在肢體逐漸安靜冷卻下來之時，便會表現出來。

成長痛發生部位

常發生在下肢，支撐體重的大腿前側肌肉、膝蓋、及小腿後側肌肉。

醫師簡介

陳憲立醫師

北屯社區醫療群／陳憲立小兒科診所

成長痛發生時間

成長痛只發生在休息的時候，以晚上最容易發生，疼痛持續時間約數分鐘到一小時；成長痛絕對不會發生在活蹦亂跳的時候。常常半夜醒來哭鬧不休，白天又生龍活虎，搞的大人哭笑不得。而大部份其他疾病或異常所引發的疼痛，則多發生在活動的時候。

那些情況該注意(鑑別診斷)

並非所有不明原因的痛都是生長痛。最近就有報導兒童得了骨癌，家長卻一直以為是成長痛的案例。因此父母除了將診斷的責任交給醫師，自己也應多付出關心及注意，詳細記錄疼痛發生的時間、長短、位置、頻率、消失原因，及當天的活動程度，提供給醫師參考；如此，才可以正確的診斷。

若有以下情況一定要請醫師詳細檢查：

(1) 白天也痛。

(2) 夜間痛的時間超過一個月（成長痛不會每天發作，通常一週發生1-2次就算很頻繁了），醫師通常會安排照X光來確認是否有骨骼病變。

(3) 外觀伴有紅、腫、熱的現象，可能是扭挫傷或是感染。

(4) 肢體疼痛伴有發燒的現象。

處理方式

家長給予安慰、熱敷、按摩、抹酸痛藥膏或吃止痛藥都有效；平時吃點黑糖或牛奶也可以；有時要讓孩子穿硬一點的鞋子，這樣也可減少成長痛發生的頻率和嚴重度。

由於小朋友都是休息靜止時疼痛，即使再休息也不會改善其晚上疼痛狀況，因此並不需要特別限制小孩的運動或活動。

特別叮嚀一點：與其讓孩子在夜晚疼痛哭鬧一小時，不如讓他起床泡個熱水、按摩一下，通常5-10分鐘就搞定了！

最後祝您的孩子快樂成長、希望相隨，而不是“疼痛”相隨！