

兒童生長遲緩

◎康成社醫藥團隊/蔡政益小兒科診所 蔡政益醫師



孩子的外觀特徵、身高體重，主要還是決定於遺傳。身高不高的家長要冀求孩子生得高大，不是不可能，只是機率很小。所謂標的身高(target height, Th)指的是以其父母的身高來預估其子女成年後的身高。計算方法如下：男孩子 = (父+母+11) ÷ 2；女孩子 = (父+母-11) ÷ 2。例如，吳小弟的父親身高為170公分、母親為157公分，則吳小弟的「標的身高」為(170+157+11) ÷ 2 = 169公分；其姊姊的「標的身高」為(170+157-11) ÷ 2 = 158公分。當然這只是參考值，子女身高常在標的身高上下10公分內。如果營養好、多運動、睡眠充足，「歹竹有時也會出好筍」。

一般而言，足月新生兒的平均身長約49至50公分。出生後第一年約長25公分，即一歲時的平均身長約為75公分，出生後第二年約長11公分；2歲至4歲之間，每年約長6、7公分；而4歲至青春期的間的平均生長速度，每年約5公分。

<造成生長遲緩的原因>

1. 體質性生長遲緩：古語所謂「大器晚成」，追朔起來，父母親也有類似過去史。
2. 內分泌疾病：如甲狀腺功能低下症、腦下垂體生長激素不足或缺乏、性早熟等。
3. 染色體問題：如唐氏症候群、普魯德羅利氏症候群等。
4. 營養不均衡：如慢性腹瀉造成吸收不良或攝食卡路里攝取不足。
5. 長期慢性疾病：如先天性心臟病、慢性腎衰竭、腎小管酸血症等。
6. 骨骼發育不良：如軟骨發育不全(侏儒症)、成骨不全。

正常青少年的生長速率雖有其正常範圍，根據教育部的標準身高體重由來查，若發現身高體重低於第三百分位、或一年身高成長不到4公分，就要到小兒內分泌科作詳細檢查，以免錯失治療時機。

醫師提醒，在青春期以前的兒童，正常每年的身高應增加5~6公分，如果一年長不到4公分，那就是有生長遲緩的問題了。面對身材矮小或瘦弱的小朋友，為人父母者除了應每二個月或半年稱量一次小孩的身高體重，並與正常值(即生長曲線)比較外，如有問題應與小兒科醫師討論。



蔡政益 醫師

康成社醫藥團隊/蔡政益小兒科診所

