



身高贏在起跑點 恐怕是禍不是福

文／中醫兒科 主治醫師 賴佳鈺
中醫內科 主治醫師 林彩蕙

莉莉（化名）從小就愛吃炸雞、薯條，媽媽怕她營養不夠，常常煮藥燉雞湯給她進補。念國小二年級時，莉莉1年就長高了8公分，成為班上的高個子，媽媽為她贏在起跑點而沾沾自喜。沒想到升上三年級，莉莉的月經就來了，之後身高增加的速度變慢，到了國中一年級，身高仍不滿150公分。經醫師診斷，原來莉莉有性早熟的問題。

小小年紀有這些現象就要注意了

什麼是性早熟？性早熟是指女孩在8歲以前、男孩在9歲以前就出現第二性徵的一種內分泌疾病，使得青春期的特徵提前出現。所

謂青春期的特徵是女孩身高快速增高、乳房發育、陰道有分泌物、長出陰毛，以及初經在10歲之前來潮；男孩則是長出陰毛、睪丸增大、有喉結、聲音變粗。

受到飲食西化及環境荷爾蒙的影響，我國兒童性早熟的發病率有增加趨勢，並且女孩的發病率明顯高於男孩，已成為常見的小兒內分泌疾病之一。

性早熟若不治療將影響身心發育

為什麼性早熟需要接受治療呢？一般女孩在骨齡11-12歲時，身高生長速度最快，當骨齡到了14-15歲，生長板閉合，身高的增加空間就很有有限了。因為性荷爾蒙與骨骼的

發育呈正相關，所以性早熟女孩的骨骼生長板會提前閉合，導致成年後最終身高較為矮小，通常不超過150公分。況且性發育過早，身體雖然成熟了，但心理尚未成熟，易受同學關注甚或笑鬧，造成心理障礙，對身心健康有相當大的影響。

性早熟可以分成3種：

1.中樞性早熟（真性性早熟、性腺釋素依賴型性早熟）

因為下視丘—腦下垂體—性腺軸提早被活化，促使性腺釋素（GnRH）分泌亢進。女孩的發生率遠大於男孩，其中超過90%屬於原因不明的特發性性早熟。男孩的性早熟則多為病理性，50%以上可能是由腦部病變造成（如：下視丘腦瘤、腦室囊腫、水腦、腦部感染或外傷等）。

2.周邊性（末梢性）早熟（假性性早熟、非性腺釋素依賴型性早熟）

即性腺激素的分泌，不是透過下視丘及腦下垂體的活化而產生，通常是由腦部以外的原因所導致（如：腎上腺增生症、腎上腺腫瘤、卵巢腫瘤、睪丸腫瘤產生性激素刺激等）；或是攝取過多含有性激素的藥物或食物（如：蜂王漿、花粉、雞胚、避孕藥等）。

3.部分性性早熟

單純乳房早期發育，不伴隨其他性徵發育或生長加速的表現。

孩子是否性早熟有多種判定方法

診斷性早熟的方法如下：

●完整的家族病史

●**身體檢查**：身高、體重、成長率的測量，可與同年齡小孩的平均範圍作比較。

●**X光檢查**：由病童的骨骼年齡判斷，至少比實際年齡大1歲。

●**抽血檢查**：檢測性荷爾蒙濃度高低

●**LHRH試驗**：注射天然LHRH，由LH反應高峰值 $\geq 10\text{mIU/ml}$ 且合併第二性徵來判定是中樞性早熟。

●**電腦斷層掃描、磁共振造影掃描**：判定是否由腦部中樞神經病變所引發。

●**骨盤超音波**：觀察子宮、卵巢的發育狀況是否提早。

目前國內外普遍使用GnRH-a促性腺激素釋放激素擬似劑來治療，注射後，GnRH受體會產生降調節的作用，可使患者血中的性荷爾蒙濃度降至青春期前的血中濃度，抑制或減緩過早出現的第二性徵，並延緩骨齡的成熟度，使生長時間得以延長而改善身高。

滋補太過是導致性早熟的原因之一

《素問·上古天真論》：「女子七歲，腎氣盛，齒更髮長。二七而天癸至，任脈通，太沖脈盛，月事以時下，故有子。…丈夫八歲，腎氣實，髮長齒更。二八腎氣盛，天癸至，精氣溢瀉，陰陽和，故能有子。」意指人在出生後，隨著腎中精氣不斷充盛到一定階段，會產生一種能促進性腺發育的物質，即「天癸」。天癸源於先天，為先天之精，藏之於腎，受腎氣的支配與制約，又受後天水穀精微的滋養，作用於生殖系統，可促進人體的生長發育與生殖。

性早熟即天癸萌發過早，發生原因與小兒「陽常有餘、陰常不足」、「肝常有餘、腎常不足」的生理特質有關。醫界至今尚未找到性早熟的明確病因，但多認為與疾病或誤服藥物及長期服用滋補品有關。若過度食



用肥甘厚味或後天培補太過，因腎氣過早充盈，助氣化火，暗耗陰液，將導致腎陰不足，陰不制陽，進而使得相火妄動，天癸早至，月經就提早報到了。

選用適合的中藥有助抑制性早熟

性早熟常見的病因病機為陰虛火旺、肝鬱化火、脾虛痰結等，多以滋陰降火、疏肝解鬱降火、化痰散結等方式來治療。常用的方劑包括知柏地黃丸、加味道遙散、龍膽瀉肝湯或平胃散等；常用藥物有生地黃、黃柏、玄參、知母、牡丹皮、山梔子、夏枯草、天花粉、茯苓、陳皮等。

有一治療案例：女童小云（化名）7歲半乳房開始發育，西醫就診囑飲食控制，定期追蹤，但因發育快速，近9歲時前來中醫就診。當時身高137.6公分，骨齡11歲，乳腺發育胸部觸痛，面部青春痘及陰道分泌物增加，常便秘，超音波檢查發現卵巢已出現濾泡，LHRH test LH高峰值18.5。舌紅、脈數。用中藥治療1年半之後，現在年齡10歲4個月，身高148.8公分，骨齡維持在11歲，只比真實年齡約提早了半年，並且尚無月經來潮。在醫學期刊中也有相關研究指出，滋陰降火的中藥可以延緩骨齡成熟，且無明顯的副作用。這可做為性早熟兒童的另一治療選擇！

孩子的成長出現異狀應儘速就醫

治療性早熟，最重要的就是飲食與衛教：

- **適當控制飲食，避免營養過剩：**臨床上詢問性早熟兒童的飲食史，發現他們經常吃烤炸食物與滋補品，如藥物燉雞、藥燉羊肉、蛤蠣等等。所以，未經醫師診斷，請不要讓小孩長期服用鹿茸、人參、胎盤素、花粉、蜂王漿等物，一旦補錯了，生長板提早閉合，反而長不高，這也就是愛之適足以害之的道理。
- **留心孩子的生長狀況：**若孩子在10歲之前，身高突然加速增長，往往是性早熟的一個信號。另外也要注意孩子是否過早出現第二性徵（如：女孩的胸部發育、內褲沾有分泌物；男孩子變聲、陰莖發育等），若如此，應帶孩子到醫院檢查。
- **增加體育活動：**每天應運動30分鐘以上，跑步、爬樓梯和跳繩等均可。
- **充足睡眠：**每晚應有8-9個小時的高品質睡眠。因腦下腺在夜間能分泌生長激素，對身高成長有重要的促進作用，所以最好在9點前就應就寢。
- **關心病兒的心理發育：**幫助孩子順利過渡至青春期的，避免因身心發育不平衡而導致情緒障礙。🌐