

# 孩子生長追進度，家長不可不知！

孩子一年沒有長高 4 公分！該怎麼辦？

## 把握生長雙法寶



透過居家、學校定期測量身高、體重來對照生長曲線圖。若低於第3百分位，建議尋求專業醫師協助。



若對於孩童生長狀況有任何疑慮，建議前往「兒童內分泌」、「兒童生長發育門診」由專業醫師拍攝骨齡做判斷。

## 什麼是骨齡？

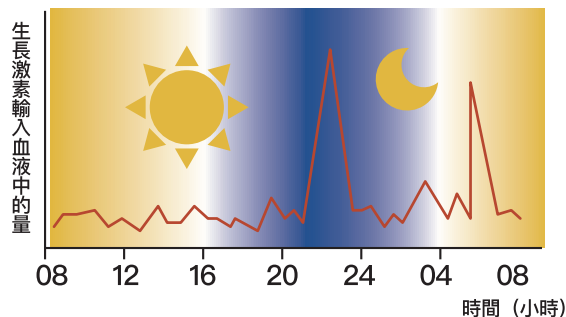
- 1/ 骨齡是一種骨骼成熟度的指標
- 2/ 與實際年齡比較，可用來幫助診斷生長異常疾病
- 3/ 骨齡有助於預測身高



若是有生長激素不足症的孩童，骨齡通常比健康孩童的骨齡較小。<sup>3,4</sup>

## 生長激素每日分泌的時間

夜間是生長激素大量分泌的關鍵期。



## 掌握生長4關鍵 幫助孩童健康成長



均衡營養<sup>2</sup>  
維持孩童身體健康



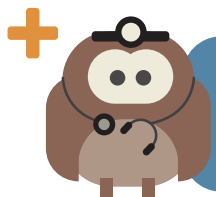
適當運動<sup>4</sup>  
運動能促進生長激素



睡眠充足<sup>3</sup>  
10點前入睡，把握生長激素最活躍時刻！



必要時透過藥物治療  
在醫師評估下接受治療  
幫助孩童達到生長曲線



切勿隨意聽信坊間民俗療法，建議尋求正當醫療諮詢，進行相關的檢查與評估。

希望尋求專業醫師  
評估？參考院所▶▶▶



## 孩子成長 關鍵黃金期！

孩童成長  
一生只有一次  
關心黃金成長期，  
讓成長更自信快樂！



參考資料：  
1. Menezes Mughal A, et al. Pak J Med Sci. 2014; Jan;30(1):215-5  
2. Miri Sazeh. Clin Pediatr Endocrinol. 2015; Oct; 24(4): 143-152.  
3. Rogal AD, et al. J Pediatr. 2016;164(4 Suppl):S15-9.  
4. Braun LT, Mericq R. Pediatr Res. 2017; 81(5):293-304.

參考資料：  
1. Hersh EC, Merriam GR. Growth hormone (GH)-releasing hormone and GH secretagogues in normal aging: Evidences of health or threat? *J Clin Invest* 2010; 120(12):3212-9. PMID: 20488883; PMCID: PMC2944355.  
2. NHSC's government services / Healthy aging for children. <https://www.nhsc.gov.uk/articles/healthy-aging-children>  
Accessed in Aug. 2018.  
3. Van Cauter E, et al. *PLoS One*. 1998; May;23(5 Pt 2):532-7.  
4. Wideman L, et al. *Sports Med* 2002;32(7):697-700A.

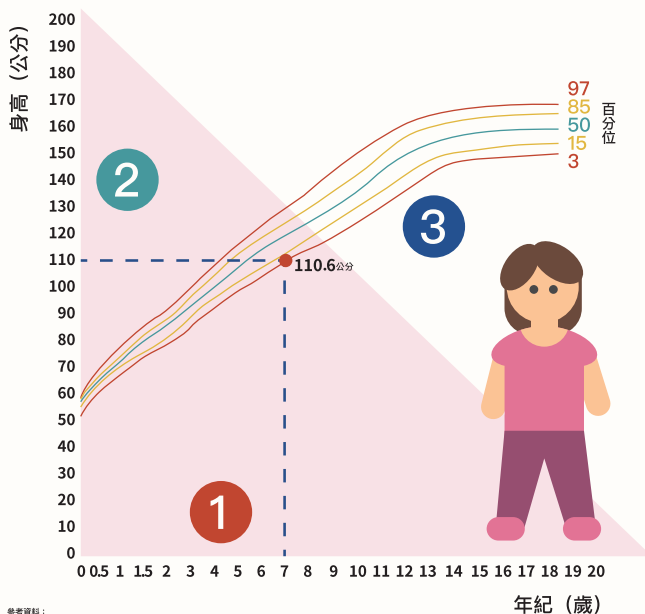
# 孩子的成長 有跟上進度嗎？

## 孩童成長該如何追蹤呢？

國小到青春期一年需要增加5至6公分  
才是健康成長的範圍！  
若沒有長高4公分就要當心！

## 爸爸媽媽可以用什麼工具 監測孩童的成長狀況呢？

- 利用國小定期測量身高記錄表計算
- 國健署孩童生長曲線圖<sup>2</sup>，對照孩童年齡與身高交會點是否有在範圍內，太多或太少都需要多加留心呦！



# 曲線圖對照 三步驟！<sup>1</sup>

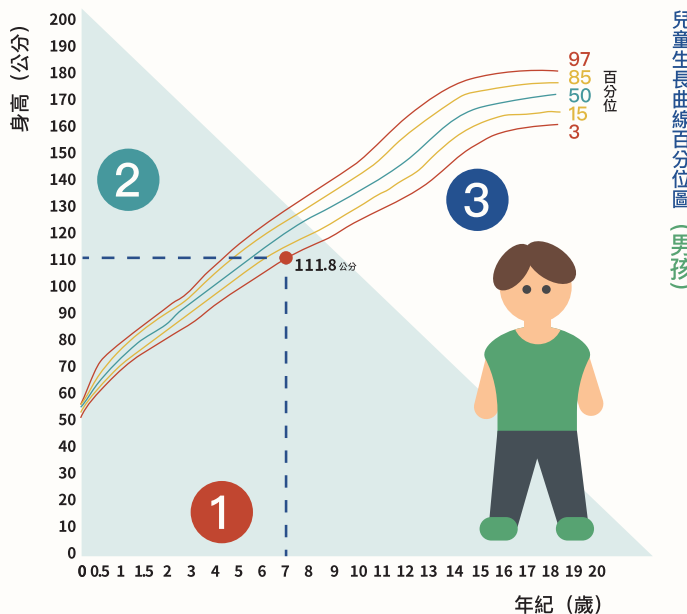
- 1/ 先看橫座標找出孩童年齡，並往上延伸
- 2/ 再看縱座標找出孩童身高，並往右延伸
- 3/ 找出 2 個數值延伸的交會點，看看落在哪一條曲線上。

只要在2條紅色曲線 (第3及97百分位) 之間，都是正常範圍！

## 簡單小問答：

\*若有以下情形請尋求專業醫師協助呦！

- 與去年相比，孩子於班上的座位是否停留於前排？
- 與同齡孩童相比，孩子明顯較為嬌小
- 與去年相比，孩子是否有長高4公分？
- 對照生長曲線圖後，孩子身高百分位在3以下



# 孩子長得慢， 只是大雞慢啼？



順其自然的養育方式可能潛藏風險，  
長得慢不一定是大雞慢啼可能是  
「生長激素缺乏症」！

## 什麼是生長激素不足症？

生長激素缺乏症是一種腦下垂體分泌的生長激素不足的疾病，當生長激素分泌不足時，會直接影響到孩童生長，若無及時發現治療，將造成終身影響<sup>1</sup>。

## 疾病成因



## 疾病症狀<sup>1</sup>



參考資料：  
1.台灣精準兒童健康協會，蘇本華醫師，2020，淺談生長激素 <http://tpcha.tw/?p=287>  
2.衛生福利部國民健康署，新加坡兒童生長曲線，[http://health90.hpa.gov.tw/OnLinkHealth/quiz\\_Grow.aspx](http://health90.hpa.gov.tw/OnLinkHealth/quiz_Grow.aspx)

參考資料：  
1.衛生福利部國民健康署，新加坡兒童生長曲線，[http://health90.hpa.gov.tw/OnLinkHealth/quiz\\_Grow.aspx](http://health90.hpa.gov.tw/OnLinkHealth/quiz_Grow.aspx)

參考資料：  
1. National Organization for Rare Disorders / Growth Hormone Deficiency, <https://rarediseases.org/rare-diseases/growth-hormone-deficiency/>, Accessed in Aug 2018