

幫助孩子長高高

國泰綜合醫院 兒科 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

身高和體重是兒童生長發育最主要的兩個指標，身高 70%受制於基因遺傳，30%可靠後天努力達成，每個年齡層孩子的身高都有其正常範圍，一般位在生長曲線第 3 至 97 百分位之間為正常，影響身高成長的因素有許多，若有生長遲緩的情形，應盡早發現並及早接受治療，才能爭取成長的時間和空間，以達到較佳的最終身高。

身材高矮決定於骨骼的長短，細胞在長骨兩端的生長板分裂和增生，最後慢慢變成堅硬的骨骼，動態壓力可以刺激和促進生長板生長，因此在生長板閉合之前還有機會長高。

■ 影響身高成長的原因

- 家族遺傳。
- 營養不良：挑食、少食。
- 疾病：性早熟、甲狀腺功能異常、腦部受傷、癌症治療引起的合併症、生長激素缺乏等。
- 單基因疾病：軟骨發育不全、努南氏症等。
- 染色體異常：透納氏症、普瑞德威利氏症、唐氏症等。

■ 身材矮小的常見原因

■ 生長激素分泌不足或缺乏：

可能是先天性分泌不足、腦傷、或化學放射治療後所造成。由於孩子的身體比例與智力正常，只是比同儕矮小，容易被忽略，只要及早診斷，及早補充生長激素，就能使身高逐漸成長。

■ 性早熟：

會促使生長板提早癒合，縮短青春期前的生長時間，導致孩子在青春期早期的身高比同儕高，但成年後往往比一般人矮小。

■ 甲狀腺功能低下症：

年齡越小影響越大，除了身高不足，可能有反應遲鈍、眼皮四肢浮腫、胃口不好、便秘等症狀，通常補充甲狀腺素後，症狀會明顯改善。

■ 透納氏症候群：

女性性染色體異常，特徵為身材矮小，頸部成蹼狀、眼瞼下垂、兩臂下垂時無法緊貼腿部，有些個案可能特徵不明顯，到青春期時，第二性徵（乳房、陰毛）沒有發育、無月經才被發現，因此接近青春期的女孩，若身高逐年落後，應提高警覺並儘早就醫。

■ 普瑞德威利氏症候群（小胖威利症候群）：

先天性罕見疾病，多數有生長激素缺乏、青春期早熟或發育遲緩情形，特徵包括肥胖、身材短小、手腳尺寸小，平衡感與協調能力差。

■ 身材矮小的處置

- 早期發現孩子生長落後的狀況，及早找出原因，定期於門診持續追蹤。
- 每月測量身高、體重，利用生長曲線圖記錄，追蹤生長情形。
- 骨齡檢查，評估身體成熟度及生長潛能。
- 必要時進行生長激素刺激分泌測試、甲狀腺功能檢查、骨密度檢查、染色體檢查。
- 依據孩子的個別狀況給予治療，如注射生長激素。

■ 長高的秘訣

■ 均衡營養，勿偏食：

- ◆ 體內糖分過高，會導致生長激素分泌降低，應少吃糖果或喝含糖的飲料。
- ◆ 富含賀爾蒙的食物，容易導致性早熟，應避免食用山藥、蜂王乳、雞皮、雞屁股、雞睪丸、高油脂及油炸等食品。
- ◆ 含銅的食物，容易導致注意力不集中，應少吃巧克力類或加工的食品。
- ◆ 少喝含咖啡因及碳酸飲料。

- ◆多攝取含蛋白質及鋅的食物，對骨骼成長有幫助，如蛋、奶類、魚肝油、魚蝦、牡蠣、豬肝、瘦肉、牛肉、芝麻、南瓜子、小麥胚芽、豆莢類(四季豆、荷蘭豆...)、蔬果等。
- 充足睡眠：充足的睡眠時間及良好的睡眠品質，對促進身高成長很重要，晚上 10 點至凌晨 2 點是生長激素分泌的高峰期，應盡量於晚上 10 點以前就寢，不要熬夜。
- 適度運動：運動能直接促進生長激素的分泌，還可促進運動當晚睡眠中生長激素的分泌。規律適量運動，以不疲勞為主，持之以恆做跳躍、伸展運動(如跳繩、籃球、羽球、桌球、舞蹈等)可刺激生長板，有助於身高成長。不建議做負重或壓縮性的運動(如舉重、舉啞鈴等)，會不利於身高增長。
- 保持心情愉快：心理壓力會影響生長激素的分泌，心情輕鬆愉悅有助身高成長。

■運動來長高

- 伸展運動操：每日做 2 至 5 次、每次 4 至 5 回。
 1. 吸氣，雙手往上延伸，持續 20 秒(圖一)。
 2. 踮起腳尖，右手抓左手往上延伸成一直線，持續 20 秒(圖二)。
 3. 接著輕輕地往右側延伸持續 20 秒(圖三)，再輕輕地往左側延伸持續 20 秒(圖四)。



圖一

圖二

圖三

圖四

■跳繩

1. 雙腳踩住繩子中央，雙手拉繩把，提至腋下之高度（圖五）。
2. 雙腳併攏，重心平均落於雙腳內側的前方（圖六）。
3. 跳起時雙腳伸直，著地時膝蓋微彎，以腳尖著地（圖七）。



圖五

圖六

圖七

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 7306

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AD100.399.2021.05 七修