

孩子長不高 怎麼辦

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

影響孩子身材矮小的原因有很多，其中重要的因素有家族遺傳、及疾病健康問題如營養不良、染色體異常（透納氏症、普瑞德威利氏症、唐氏症等）、慢性疾病、及內分泌疾病（如甲狀腺素、生長激素缺乏）、癌症治療後引起之合併症等等。也有因藥物干擾如類固醇而影響身高發展。

■造成身材矮小的原因

因身高問題來就診的孩子，常見原因如下：

■腦下垂體生長激素分泌不足或缺乏

可能是先天性生長激素分泌不足、後天腦部受創、或化學放射治療後所造成。特徵是身材比同年齡孩子“小號”許多，由於智力正常、活動力也不錯，因此常被父母忽略。及早診斷、及早予以生長激素補充，就能讓孩子身高正常。

■甲狀腺功能低下

年齡越小的孩童影響越大，臨床表現除了身高不足，可能還會發現有反應遲鈍、眼皮四肢浮腫、胃口不好、容易便秘等症狀。經檢查確定為甲狀腺功能低下症，補充甲狀腺素後，孩童的症狀會明顯改善。

■透納氏症候群

此病是由於女性性染色體異常造成。其外貌特徵為身材矮小，頸部成蹼狀、眼瞼下垂、兩臂下垂時無法緊貼腿部。不一定每個透納氏症候群的孩子皆有上述表現，也可能特徵不明顯，等到了青春期時，第二性徵尚未出現才被發現。

■性早熟

性早熟會促骨骼生長板提早癒合，在孩童階段甚至可能 10 歲前，身高就開始發展遲緩甚至停頓下來。成人時，以東方人而言，一般女孩身高會在 150 公分、男孩在 160 公分以內。

■ 小胖威利症候群(普瑞德威利氏症候群)

是一種罕見的先天疾病。特徵包括手腳尺寸較小、身材短小，缺乏平衡感與協調能力，及缺乏青春期或發育遲緩。因患者對食物有無法控制之強迫行為，且大多併有生長激素缺乏之情形。

■ 身材矮小的自我評估

矮小本身並非疾病，是一種比較而來的現象，要如何評估呢？正常孩子的生長速度會有一定的成長趨勢，各年齡的孩子都有其正常的身高範圍，女孩平均長至十四歲，男孩平均十六歲，骨骼生長板較有成長機會。在此年齡之前，若身高曲線落於第 3 和第 97 百分位數之間均屬正常；但若身高落第 3 和第 97 百分位數之外，或雖在第 3 百分位以上，但成長趨勢有明顯減緩甚至停止的現象，如一年長不到 4 公分，應儘早至小兒內分泌或遺傳代謝科做詳細的檢查，以免錯過治療的時機。

■ 生長激素的測量

造成生長發育遲緩與矮小有許多原因，其中之一是因腦下垂體不能產生足夠生長激素來維持正常生長。生長激素是由腦下垂體全天 24 小時製造，並釋放入血液中。白天只有極低量的生長激素產生，夜晚入睡後 1 至 2 小時後分泌量則會達高峰。由於生長激素的血中濃度極低，必需藉由**特殊**藥物之刺激使其濃度升高後以測定。

■ 生長激素缺乏的治療

當生長激素不足時，成長的速度便減緩。使孩子的成長偏離了原來正常的”生長軌跡”而下滑。經評估若有生長激素缺乏情形，醫生們可能會建議使用生長激素治療，使孩子的生長曲線拉回到原本的正常生長軌跡。

生長激素的治療包括每日的例行注射及定期的門診檢查，以確定孩子的生長是依循著正常的軌道。記得配合身高曲線圖的紀錄，有助於了解孩子發展及治療狀況。

生長激素必須每天由皮下注射以達到最好的功效，注射時間建議在孩童就寢之前。

■改善身高的方法

除因生長激素缺乏症需補充適當劑量的生長激素治療，藉由其他配套措施可改善身高問題，如早睡並維持睡眠品質、均衡飲食並減少高油脂及油炸食物、規律運動配合以跳躍、伸展及高強度的運動尤佳。

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 5511~5513

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AD100.411.2014.12.初訂