

長不高，怎麼辦？

親愛的家長：

不知您是否正為孩子長不高而煩惱？身高及體重是兒童生長狀況最主要的兩個指標。身材矮小的原因很多，可能來自家族遺傳，或是生理上屬於青春期遲發性體質，但也可能是健康上出了問題，例如營養不足，內分泌疾病，或先天性心臟病，腎臟病等等。

造成身高太矮的原因有哪些呢？

可能來自家族遺傳、或生理上青春期遲發性體質，但也可能是健康上的問題，例如內分泌疾病(甲狀腺、腦下垂腺...)，營養不平衡或先天性心臟病、腎臟病等，也有人因氣喘、過敏體質必須長期服用類固醇，或染色體問題也會影響到身高發育；在門診中常見的原因如下：

(1) 腦下垂腺生長激素不足或缺乏：其原因可能是先天性不足、後天腦部受創、或化學放射治療後所造成。其發生率約佔所有孩童的 1/5000，臨床特徵是四肢軀幹比例都很正常，只是比同年齡小朋友“小號”許多，由於智力正常、活動力也不錯，因此常被父母忽略，以為只是發育較慢，等到發現時已錯過治療的黃金期。及早診斷、及早予以生長激素補充，就能讓小朋友身高正常。

(2) 甲狀腺功能低下症：在年齡越小的孩童影響越大，其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，補充甲狀腺荷爾蒙後，孩童的症狀會明顯改善。

(3) 透納氏症候群：此病是由於女性性染色體異常造成，發生率為 1/2500。其外貌特徵為身材矮小，頸部成蹼狀、眼瞼下垂、兩臂無法僅貼腿部下垂，但是不一定每個透納氏症候群的患者皆有上述表現，也可能特徵不明顯，反而是到了青春期時，卵巢、乳房沒有發育，無月經、無陰毛的出現才被發現，因此女孩子身高逐年落後時，就應該提高警覺並儘早就醫。

(4) 性早熟：近年來性早熟的兒童有增加之趨勢，雖然剛開始可能因發育早而長得較高，然而也同時會使骨骼生長板提早癒合，在兒童階段甚至可能 10 歲前身高就開始遲緩停頓，到成人時以東方人而言；女孩身高會在 150 公分、男孩在 160 公分以內。

(5) 普瑞德威利氏症候群：俗稱“小胖威利症候群”，是一種罕見的先天疾病，患者在出生時，即因不明因素而帶有缺陷。病患特徵包括手腳尺寸較小、身材短小，缺乏平衡感與協調能力以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，且大部份均同時有生長激素缺乏之情形，以至於患者外觀呈矮小、肥胖。

如何正確評量孩子的身高？

正常孩子的生長速率會成一定的“身高走勢”每一年齡的孩子都有其正常的身高範圍。如果孩子的身高落在第 3 和第 97 百分位數之間均為正常，根據教育部的標準生長曲線表（如附圖），例如 10 歲 8 個月的女孩正常身高應約介於 127 至 153 公分之間，而平均身高約為 140.5 公分（第 50 百分位數）；又例如 8 足歲男孩小強，身高 119 公分，那麼他的身高會落在第 10 百分位數的曲線上；也就是說在同樣 8 歲的小男孩中，小強比其他百分之九十（90%）的朋友來得矮小，若再順著此曲線延伸，我們同時亦可推測 15 歲時的小強將有 156 公分高。請您利用附上的生長曲線圖及身高體重記錄表，每月測量並記錄孩子之身高、體重，若有下列情形時請帶孩子至小兒內分泌（內分泌新陳代謝）科醫師處做更詳細的檢查：(1)高於第 97 百分位，(2)低於第 3 百分位，(3)孩子身高雖在第 3 百分位以上，但是身高增長有明顯減緩甚至停止之現象。譬如三歲以上的孩子一年身高長不到 4 公分，或是孩子在班上的座位愈來愈往前排移。

早期發現、早期治療將是決定您的孩子成人後身高是否正常的關鍵因素。目前採用之生長激素是由基因工程所合成的。在近 40 年的治療經驗中，我們發現當治療時 (1)年齡越小，(2)生長激素缺乏越嚴重，(3)實際身高越矮小，(4)根據體重補充適當劑量及每日注射，治療的效果越好。

生長是孩子健康狀況的指標

生長遲緩的小朋友越早被發現，他們就越有時間治療生長，而達到一個更令人滿意的身高

凡身高等於或低於以下數值者，請諮詢小兒內分泌、新陳代謝及遺傳專科醫師  
孩子正常的生長速率應該為：

出生後 1-6 個月時：18-22 公分／年

6-12 個月大時：14-18 公分／年

年齡 1 歲時：11 公分／年

年齡 2 歲時：8 公分／年

年齡 3 歲時：7 公分／年

國小學齡兒童（青春前期）：5-6 公分／年

相關資訊，請諮詢各大醫院之小兒內分泌或遺傳及新陳代謝專科醫師