

如何瞭解孩子是否有生長遲緩？

文/遺傳諮詢中心 陳素珍 個案管理師

在小兒內分泌科門診裡，家長常會問「究竟孩子多大才可以帶來看？」、「要如何才知道孩子有沒有問題？」、「孩子生長是不是有達到標準？」、「好擔心會錯過孩子成長的黃金期！」。

孩子的健康成長是父母親的期待，現今少子化的趨勢，生長更是家長關心的重要課題。在本院的小兒內分泌科門診裡，常常會有家長認為自己的孩子無法在同儕裡「高人一等」前來尋求醫療協助。

生長是生命發展中重要的一環，其涵蓋了身體細胞數目的增加及細胞體積的增大，因此，身高與體重則是評估孩童成長的重要指標。「生長速率」是評估孩童生長狀況較為客觀的方法，經由生長速率可將生長分為三個階段：

嬰幼兒時期—此階段的成長與嬰兒在子宮內成長狀態及營養攝取充分與否有密切相關，出生後第一年是極為快速的生長期，在孩子足一歲時，體重約為出生時的3倍，身高約可增加50%，之後孩子的生長速率會逐漸減緩至2-3歲足歲。

兒童時期：正常兒童於4歲至青春期之前會維持一定的生長速率，每年約為5-6公

分。

青春期—此階段的孩子生長由性激素及生長激素控制，由孩子的外觀可觀察到快速發育現象。一般而言，女孩的快速發育時間約在11歲左右，直到月經來潮後，生長速率會逐漸減緩，而男孩通常在14歲左右才開始急速成長。就女孩而言，身高快速成長發生於青春期前期，男孩則為青春期後期，青春期開始的年齡及青春期持續時間的長短會影響一個人最終之身高。

因此，平時家長應定時幫孩子記錄身高及體重，並可將其記錄在生長曲線圖上，一段時間後會看到孩子的生長區間，若是穩定的走在自己的生長區間，有問題的機率很小；反之，若是孩子的生長區間呈現逐年落後的現象，則需請小兒內分泌科醫師進行專業評估，於就診時提供孩子的身高記錄做為診斷時的重要參考。

