

兒童生長

兒童內分泌科 高宇恩醫師

2025/4/19 馬偕健康日



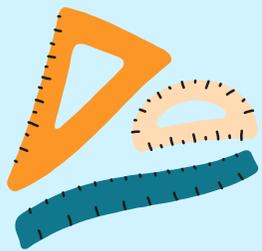


診間日常一

「孩子太矮了！」

小孩的高矮要怎麼判斷呢

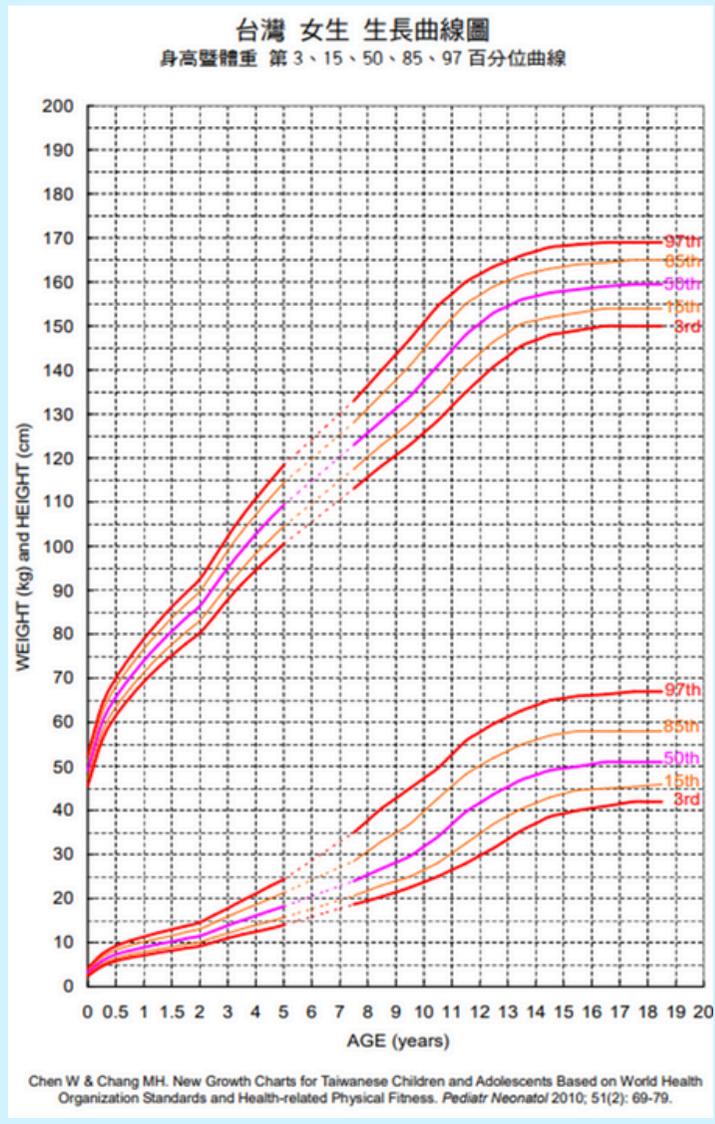
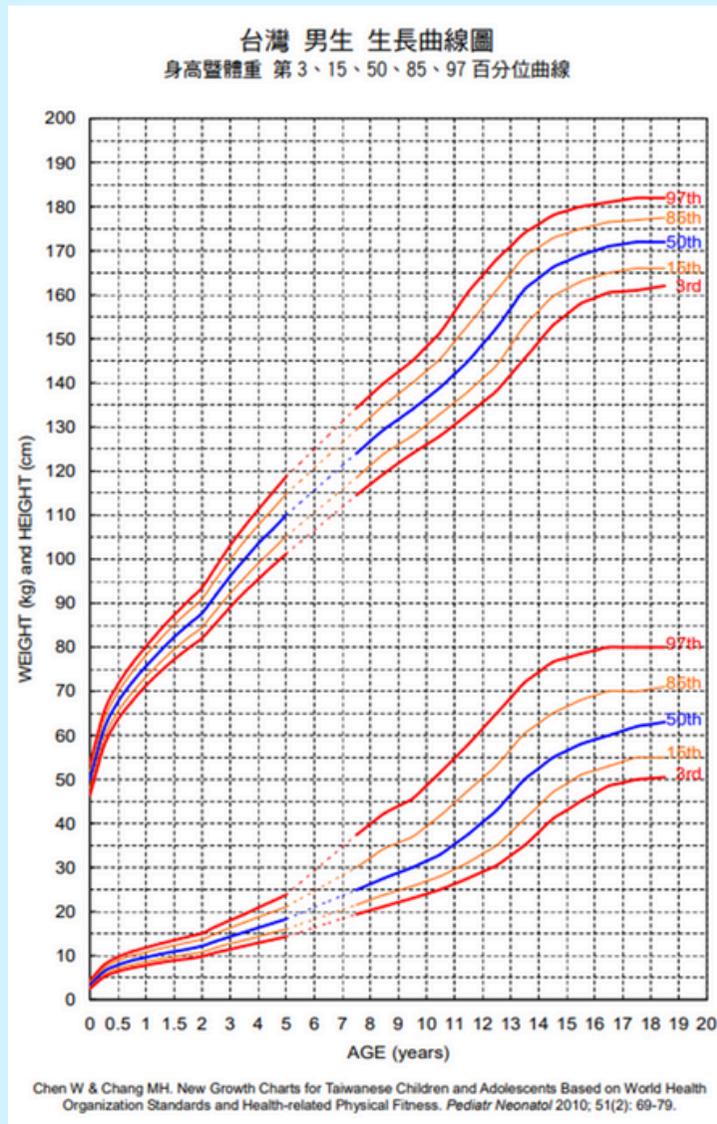


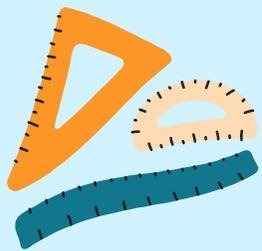


生長曲線

第3-97百分位都是正常的!

0-5歲 世界衛生組織 成長環境良好兒童
5-7歲 陳偉德教授 銜接
7-18歲 台灣體適能優良兒童





怎麼量身高?

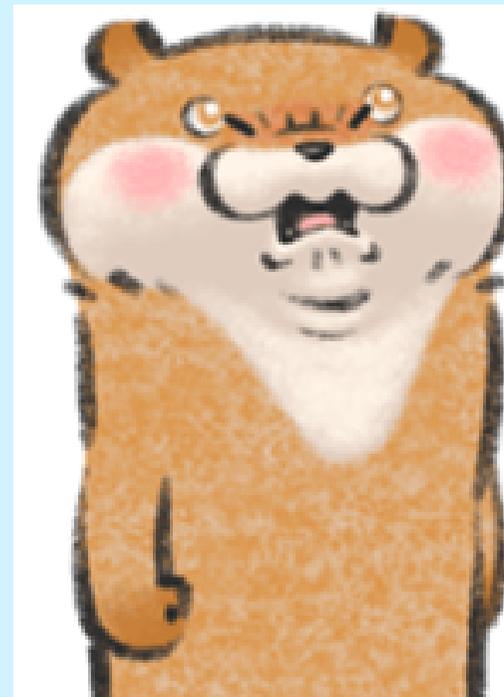
腳尖分開45度

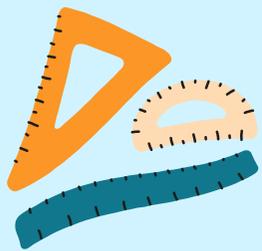
早上比較高

腳、臀、肩、頭四點連線貼尺

不到100公分躺著量

不到兩歲躺著量





身高紀錄

每三個月一次

固定時間、地點

紀錄年、月、日

量到小數點第一位

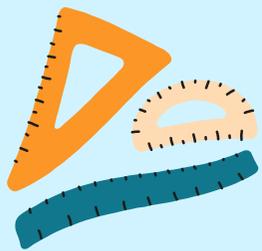


台北酷課雲



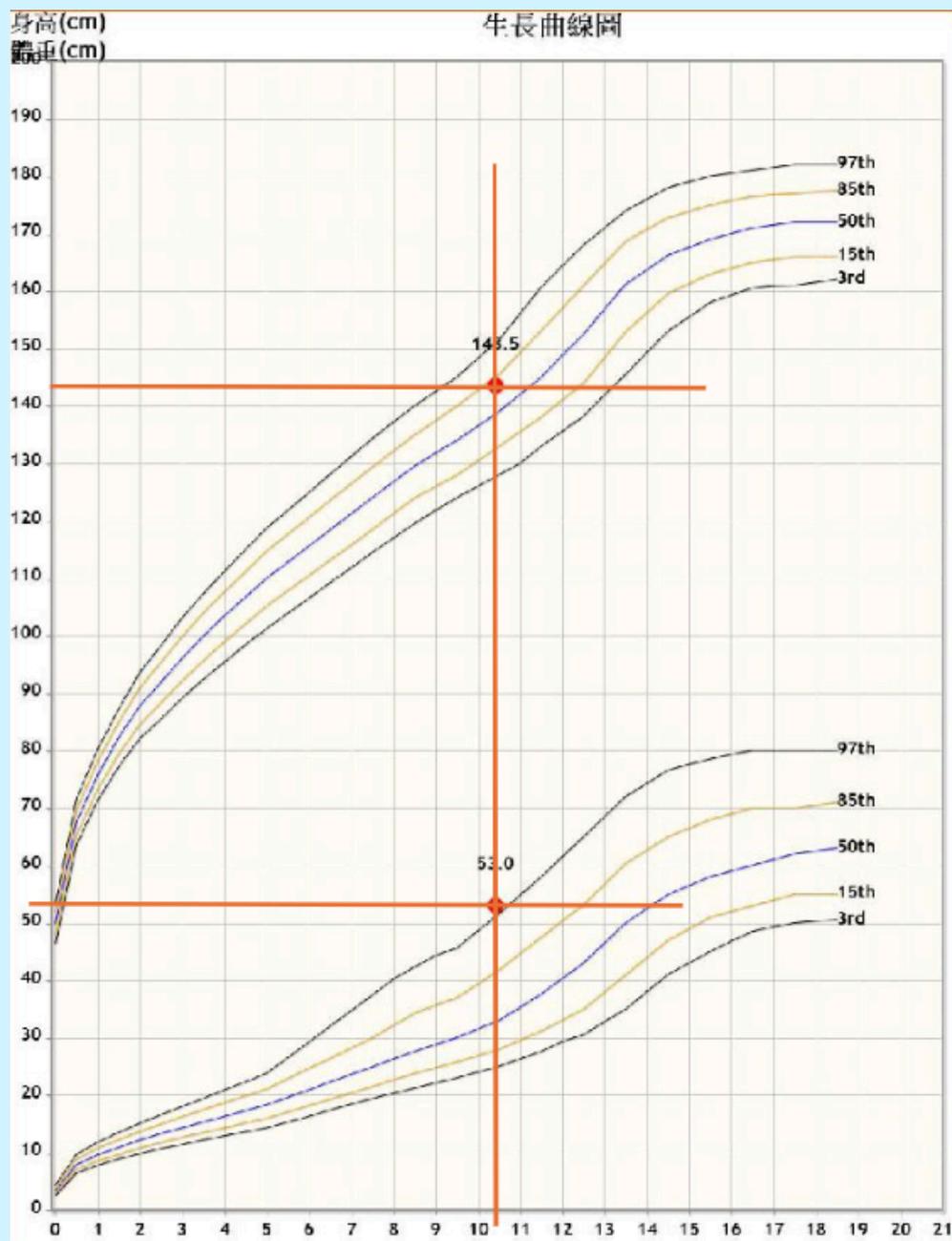
新北校園通

測量日期	年齡	身高		體重	
		cm	百分位	kg	百分位
2024/01/02	5y11m	119.9	86.31	22.4	72.98
2024/03/12	6y2m	121.7	87.46	23.4	76.36
2024/04/16	6y3m	123.2	90.26	23.2	72.83
2024/07/09	6y6m	124.4	89.69	23.8	72.83
2024/10/01	6y8m	125.8	90.87	25	78.40
2024/12/24	6y11m	126.9	90.04	25.3	76.22
2025/03/18	7y2m	128.2	89.79	26.8	80.82



畫生長曲線

2025/4/18 (10歲5月)
身高 143.5公分
體重 53公斤





解讀生長曲線

跟別人比

跟自己比

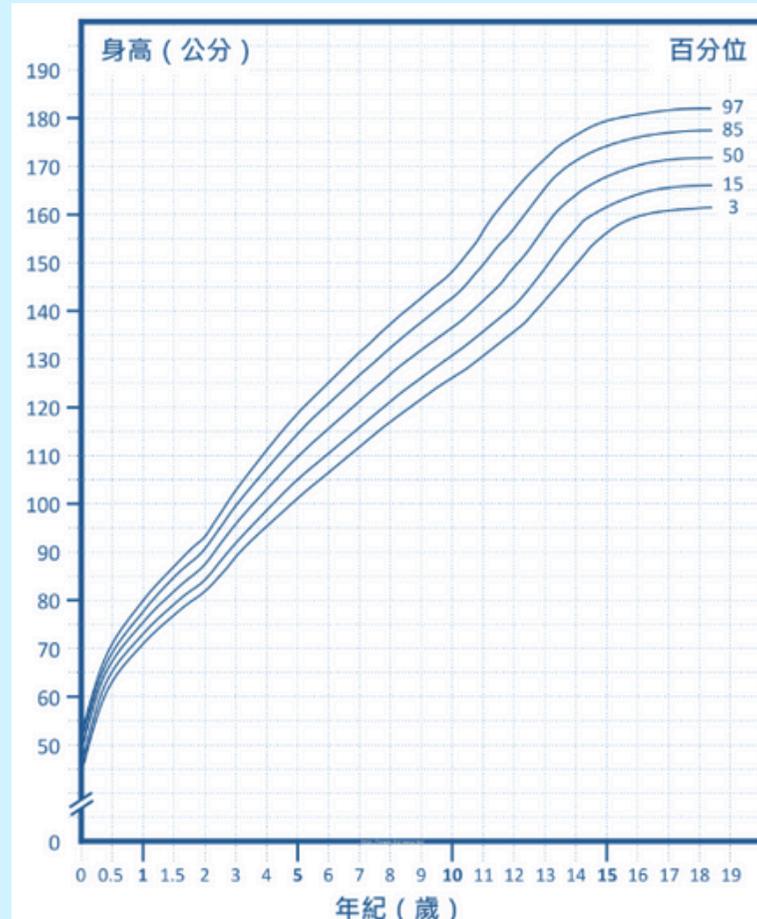
跟爸媽比



解讀生長曲線

第3-97百分位都是正常

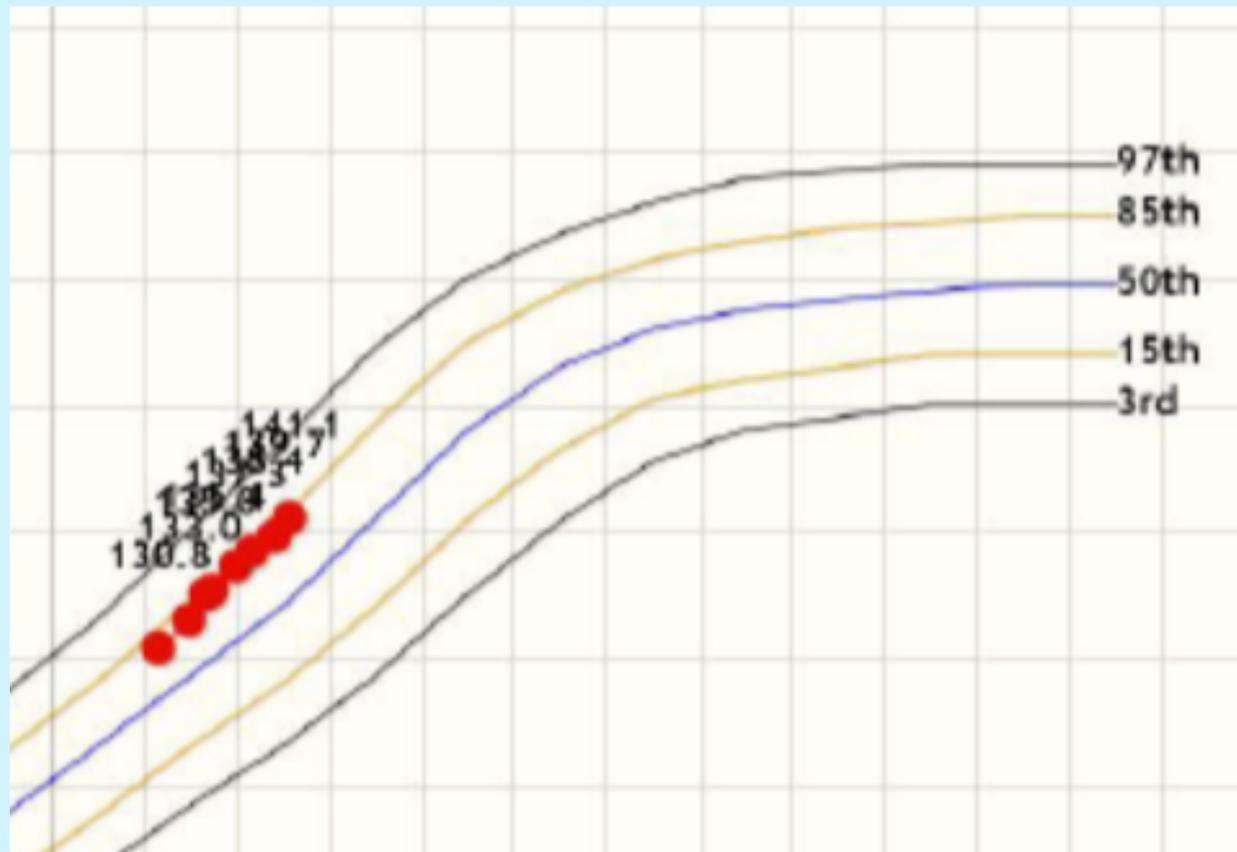
跟別人比





解讀生長曲線

跟自己比



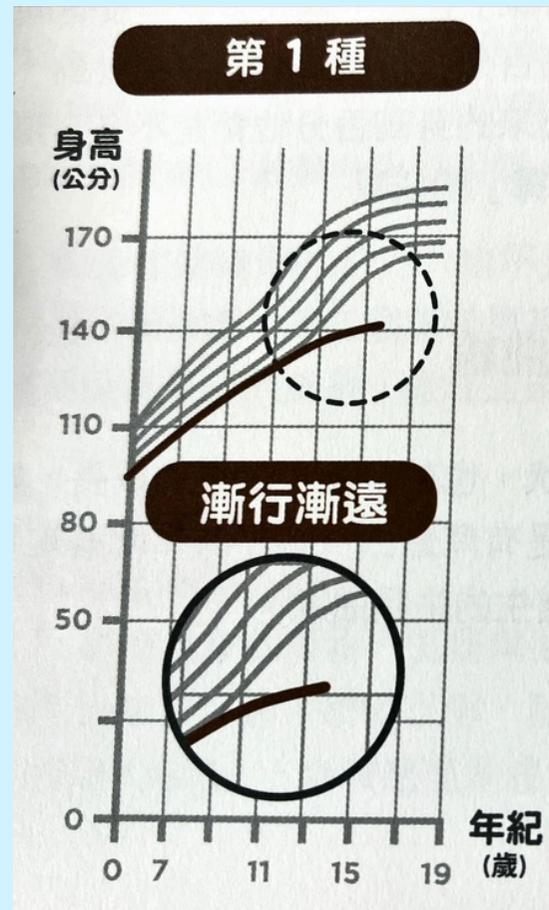
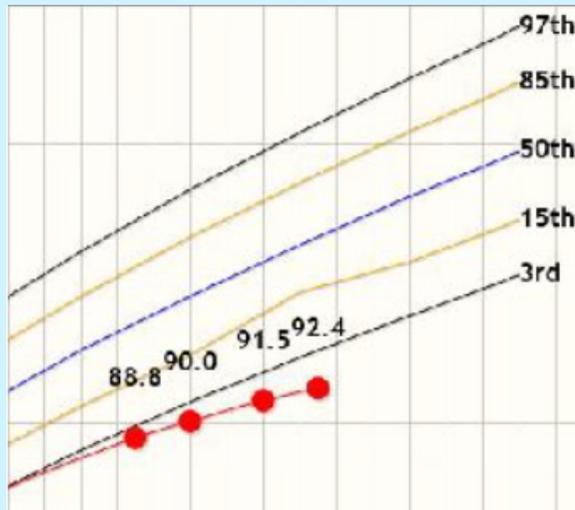


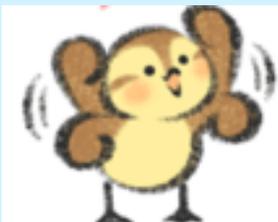
解讀生長曲線

跟自己比

有問題的三種曲線

1. 漸行漸遠



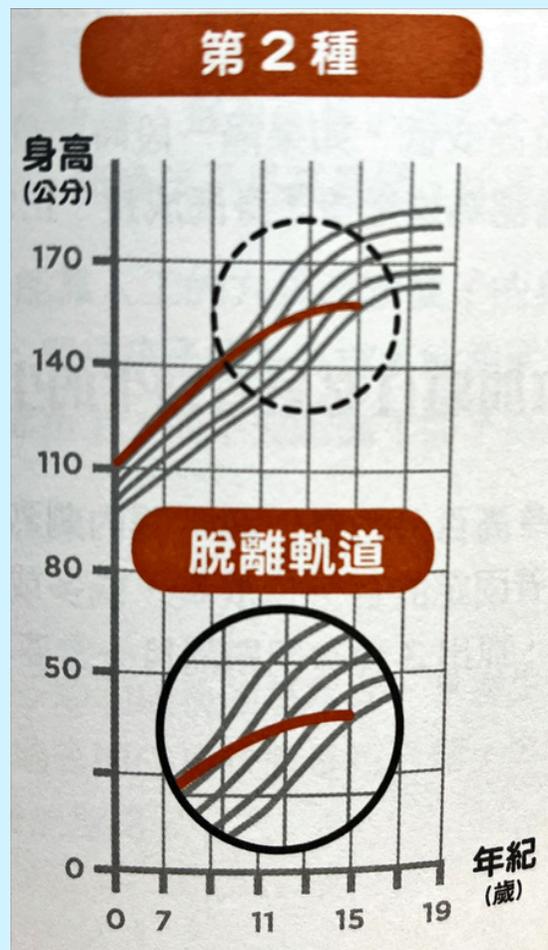


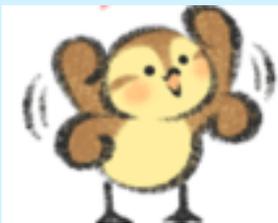
解讀生長曲線

跟自己比

有問題的三種曲線

2. 脫離軌道



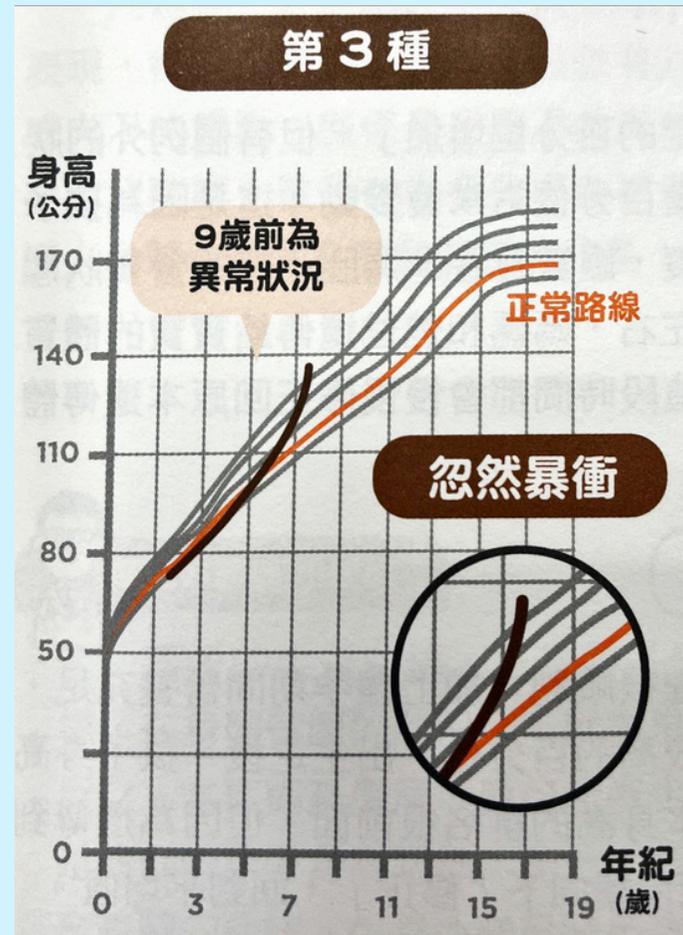


解讀生長曲線

跟自己比

有問題的三種曲線

3. 忽然暴衝





解讀生長曲線

跟爸媽比

媽媽160公分
爸爸170公分

$$\text{男生} = (\text{爸爸身高} + \text{媽媽身高} + 12) / 2 \pm 7.5$$

163.5-178.5公分

$$\text{女生} = (\text{爸爸身高} + \text{媽媽身高} - 12) / 2 \pm 6$$

153-165公分

70-80%落在這範圍內



兩歲自動修正

兩歲前的身高體重跟寶寶在媽媽肚子裡的營養狀態比較有關係

出生後到兩歲間，會慢慢修正回遺傳體質





一年要長幾公分呢？

年齡	年生長率（公分/年）
1~6個月	18~22公分
6~12個月	14~18公分
1歲	11公分
2歲	8公分
3歲	7公分
4~青春期前	5~6公分
青春期女	6~12公分
青春期男	7~14公分

一年低於4公分→轉介
生長曲線走鐘→轉介



診間日常二

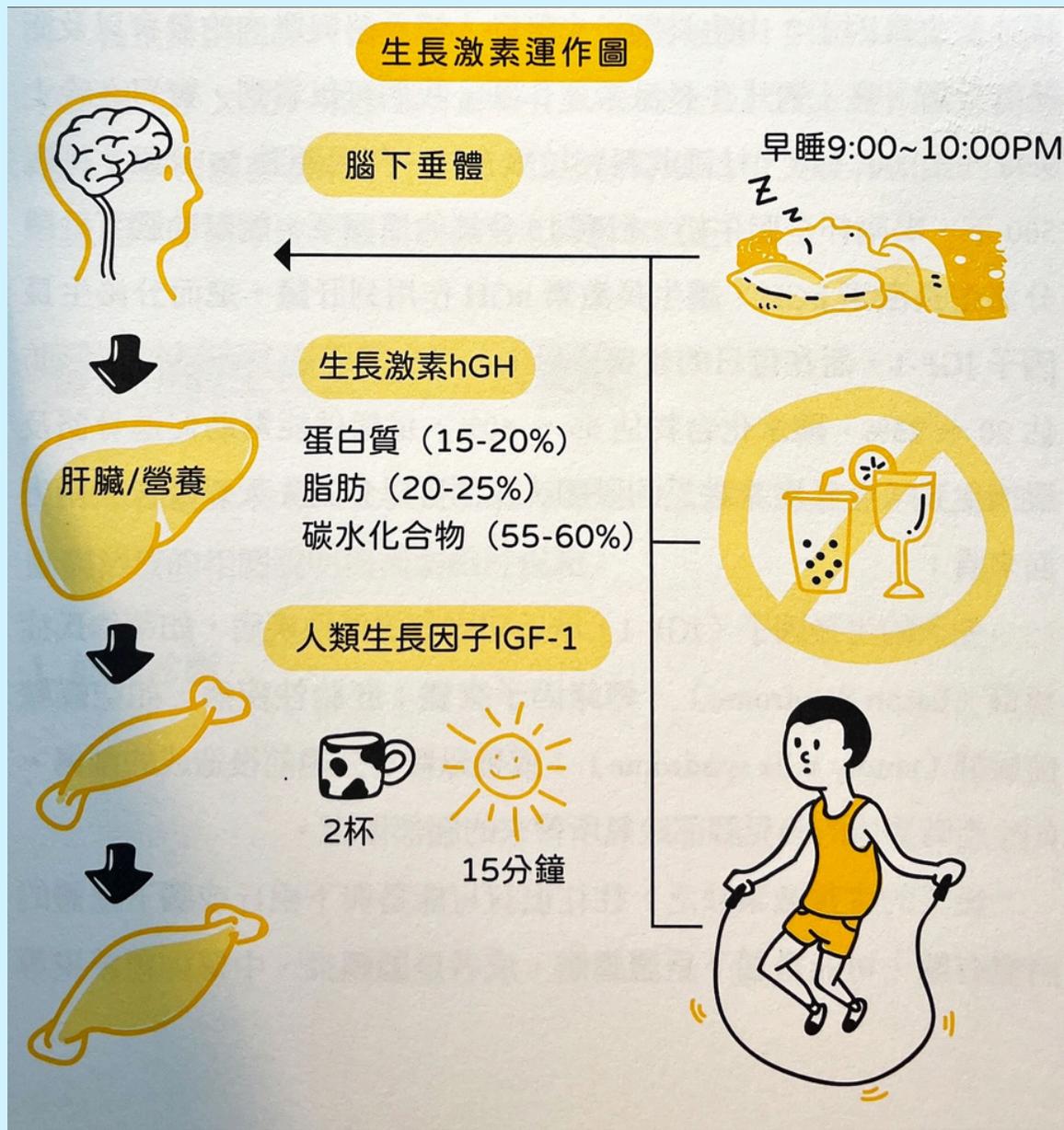
「我想給小孩吃長高藥！
可不可以開生長激素？」





生長激素

血液中的營養和鈣質
轉化入骨骼肌肉
→細胞修復生長
→成長發育





生長激素分泌高峰

吃完飯3小時後，肚子最餓的時候

運動後

晚上21點到凌晨3點熟睡時

正確時間入睡、到達深層睡眠
睡前不要用3C產品、不要喝太多水



生長激素不足指標

每年長不到4公分

骨齡落後2年以上

身高第3百分位以下

身高百分位下降(偏離軌道)





診間日常三

「我要照骨齡！」





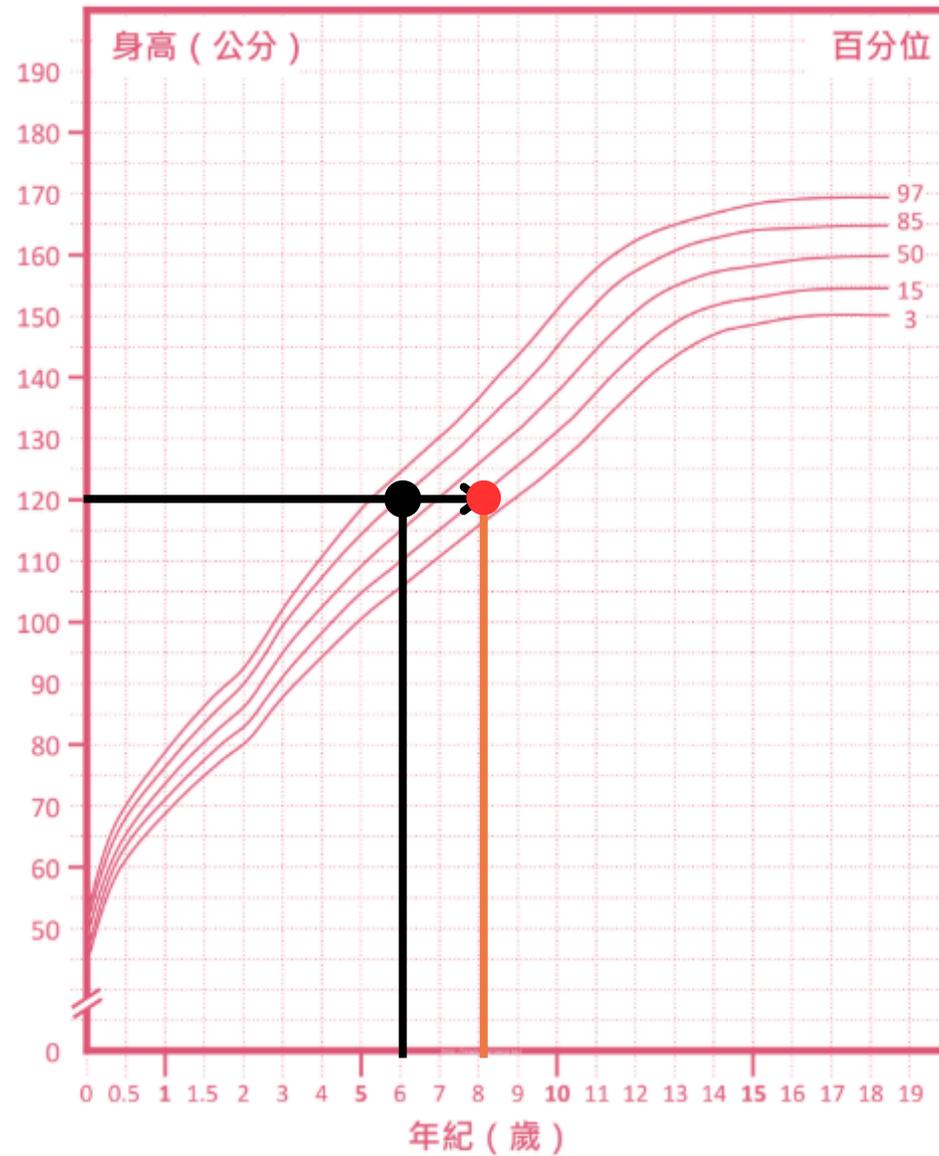
骨齡=生理年齡





女孩身高120公分
實際年齡：6歲
骨齡：8歲

台灣女生·生長曲線圖



New growth charts for Taiwanese children and adolescents based on World Health Organization standards and health-related physical fitness. *Pediatr Neonatol*, 2010 Apr;51(2):69-79. Walter Chen, Mei-Hwei Chang.

剛剛好醫師-兒童內分泌 Dr. 黃世綱
<https://www.dr.growup.tw/2020/09/growth-chart.html>



骨齡不是健康檢查

照骨齡時機：

成長落後

發育太慢：女生 >13 歲、男生 >14 歲未發育

成長超前

發育太快：女生 <8 歲、男生 <9 歲





診間日常四

「要怎麼長高？」





成長三要素

營養

攝取高蛋白食物

補充含鈣食物

多吃含鋅食物

運動

每天運動30分鐘

每天跳繩500下

睡眠

21:00~22:00前睡覺



成長三劍客

鈣

早晚全脂牛奶250cc





成長三劍客

鈣

早晚全脂牛奶250cc

鋅

重要微量元素

人體合成細胞膜
合成酵素

鋅含量以每100g食材計算

生蠔



15.5 mg

紅蟳



10.3 mg

南瓜子



9.4 mg

牛肉(板腱)



7.4 mg

白芝麻(熟)



7.3 mg

奇亞子



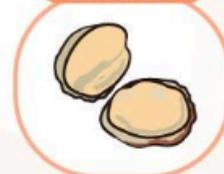
7 mg

松子仁



6.6 mg

淡菜(乾貨)



6.3 mg

腰果(熟)



5.6 mg

黑芝麻(熟)



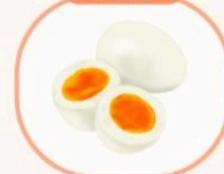
5.4 mg

豬肝



5.2 mg

蛋黃



3.6 mg



早安健康



成長三劍客

鈣

早晚全脂牛奶250cc

鋅

重要微量元素

維他命D

日曬15分鐘

幫助腸道吸收鈣質
生長板軟骨細胞成長分裂

補充800-1600IU



成長壞朋友—糖分

含糖飲料超可怕！
吃水果原型避免過量

抑制生長激素分泌

脂肪累積 肥胖

注意力不集中 亢奮

蛀牙



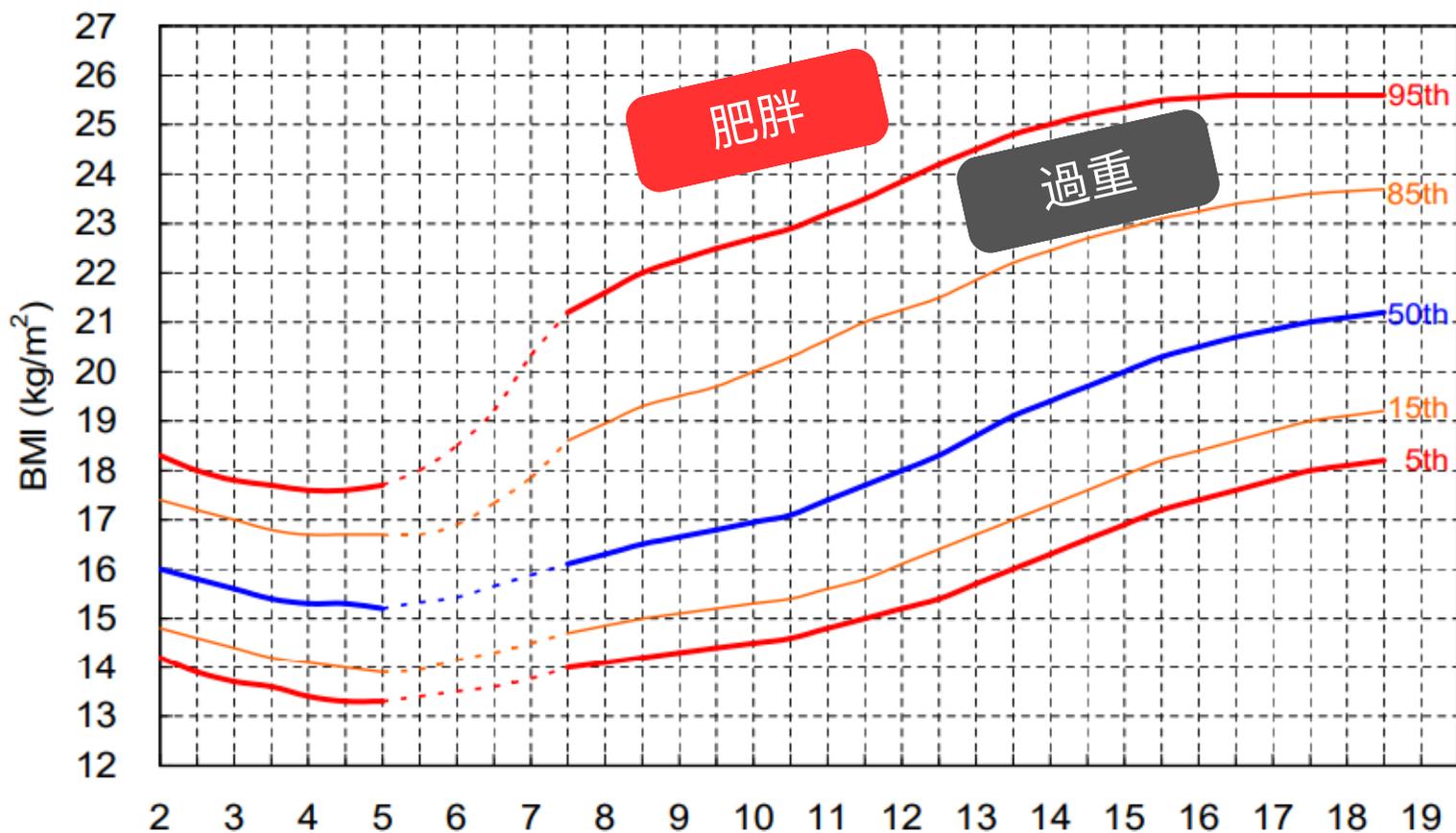
小時候胖就是胖！





兒童肥胖

台灣 男生 生長曲線圖
身體質量指數 第 5、15、50、85、95 百分位曲線





兒童肥胖

青春期抽不高

提早發育 加速發育

骨齡超前

第2型糖尿病

脂肪肝

睡眠呼吸中止

有獎徵答

Q1 多久量一次身高才有意義

- (A) 每天
- (B) 每週
- (C) 每個月
- (D) 每三個月



有獎徵答

Q2 幾點睡覺可以長高呀?



有獎徵答

Q3 小朋友能吃就是福，白白胖胖以後才有本錢長高

- (A) 沒錯
- (B) 大錯特錯

