

孩子長不高先別急 醫師建議增高要這樣做...

LTN news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/2917068



嘉義基督教醫院舉辦世界生長週，由醫師、營養師教家長如何了解孩子的生長、吃得營養均衡。（記者王善嫻攝）

2019-09-16 14:01

〔記者王善嫻／嘉市報導〕有些孩子明顯比同齡孩子矮小，家長情急之下，會聽信偏方、餵食「生長秘方」，但可能導致小孩早熟、影響內分泌，嘉義基督教醫院兒童內分泌暨代謝科醫師黃秀莉表示，決定身高的因素，除父母遺傳條件、基因疾病，也跟賀爾蒙分泌平衡、飲食營養有關，但家長不用著急，要讓小孩高人一等，掌握3項原則，作息正常且睡足8小時、運動強健身體，及均衡的營養攝取，搭配定期量身高，就能幫助孩子順利生長。

嘉義基督教醫院舉辦「世界生長週」，今天舉辦衛教講座，嘉基院長姚維仁說，因少子化，每個孩子都是家中的寶，如何照顧孩子，成為家長的負擔跟壓力，希望透過醫師、營養師的介紹，讓家長知道從孩子生長曲線，了解孩子是否規律生長，從中發現是否生病、及時就醫。

黃秀莉說，孩子成長有一定規律，然而每個孩子都不同，家長可以從生長曲線去觀察孩子成長的規律，不用過度焦慮，比如觀察生長曲線是否小於3%或大於97%，孩子生長曲線是否不同於父母遺傳條件之百分位，還是生長曲線軌跡突然減緩或增快、年生長速度小於4公分等情形，此時可以就醫了解原因，再對症下藥。



嘉義基督教醫院兒童內分泌暨代謝科醫師黃秀莉建議三原則，可助孩子順利成長。（記者王善嫻攝）