



menu

搜尋



(shop/index.php)

首頁 最新消息

# 大器不必晚成 及時介入孩子也能長高高



## 編輯精選

by



心情不好？3招轉念百憂解

[忽冷忽熱身體狀況多！提升免疫力就](#)
[中風臥病在床 中醫到宅醫療後奇蹟](#)
[痛風宜早就醫 超音波刀可減少手術](#)

2020-09-14 08:56:11

好醫師新聞網記者張本篤 / 嘉義報導



圖：兒童生長曲線可透過定時監控與適時介入，掌握生長契機。

足球明星梅西(Messi)被譽為「世界球王」，很難想像，他在11歲時被診斷出俗稱侏儒症的「生長激素缺乏症」。當時，他的父親觀察到兒子的身高比其他同齡孩子矮上一截，所幸經過治療，梅西在16歲時長到169公分，最終叱吒世界足壇。

許多家長受「大隻雞慢啼」「爸媽高孩子一定高」的迷思影響，錯過孩子的黃金生長期。除了先天遺傳條件外，生活中的「睡眠充足、運動規律、營養均衡」是影響兒童成長的三大關鍵。

嘉義基督教醫院兒童內分泌代謝科黃秀莉醫師指出，有一半以上的生長激素，是在夜晚的深度睡眠期分泌，因此充足的睡眠非常重要，每日完整且連續睡滿8小時，有助孩子成長，搭配每天20-30分鐘有強度的運動，不僅能刺激生長激素分泌，也能幫助入眠。

黃秀莉說，有些家長愛子心切，偏信「轉骨秘方」，可能因而讓孩子的生長板加速密合，以致於影響孩子最終成人後身高之潛力。若想讓孩子順利「轉大人」，就必須注意營養均衡，均勻攝取六大類食物，以全穀雜糧類為基礎，避免高油、高糖的食物，每日可飲用300-500cc的鮮奶或低糖優酪乳，以攝取維生素B2、蛋白質、鈣質等，讓孩子能夠頭好壯壯、健康成長。

每個孩子的生長有差異性，不必過度焦慮，黃秀莉提醒家長，可以定期三個月幫孩子量身高，若發現生長曲線異常，如小於3%或大於97%、不同於遺傳條件之百分位、軌跡突然減緩或增快、年生長速度小於4公分等情形，建議尋求醫師評估，以免錯過黃金治療期。

嘉基醫療長林明憲醫師強調，今年9月15日至21日是世界生長週，孩子們的健康，更需要家長每日的細心守護，嘉基希望藉此活動，提高家長對於「兒童生長異常」的警覺。嘉基兒童醫學部除了設有與生長發育相關的「內分泌代謝科」之外，也有神經、感染、腎臟、過敏免疫、肝膽腸胃等次專科，提供雲嘉地區最完整的跨域照護，與家長及孩子們「童」在一起，守護寶貝的健康。



#### 透過行動條碼加入LINE好友

開啟LINE應用程式，接著至「其他」標籤中的「加入好友」選單掃描行動條碼。

(<https://line.me/R/ti/p/%40fvp5621d>)

(<https://line.me/R/ti/p/%40fvp5621d>)

## 延伸閱讀