

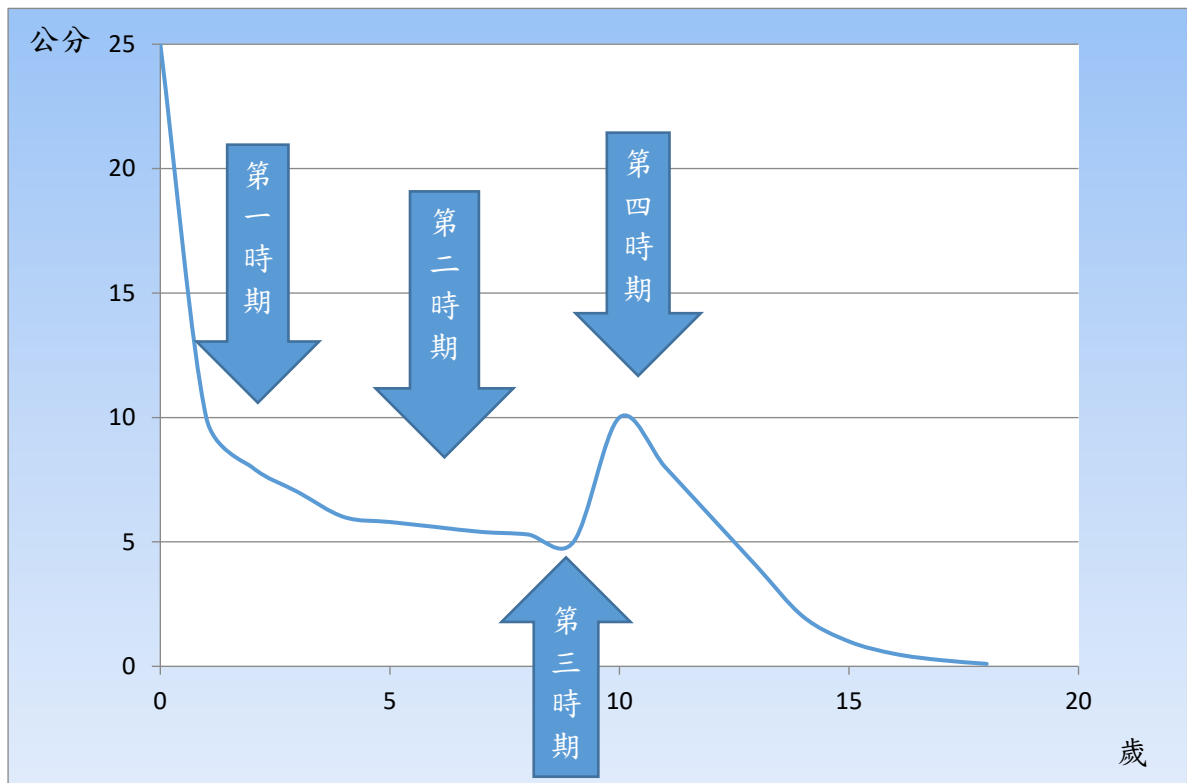
# 把握黃金期，孩子成長不缺席

文章來源：惠和醫院 吳信儒醫師

門診時常會遇到這樣的狀況，爸爸媽媽帶著小朋友來，劈頭就問說「醫師，我女兒月經來一陣子了，想請醫師幫忙看看還有長高的空間嗎？」或是「我兒子之前長很快，怎麼這半年來都沒在長高，同學家長說可以照照骨齡評估。」當我聽到如上述的主訴前來就診的時候，心頭是鏗鏗了一聲，因為處在這種情況下的小朋友們，大多已過了黃金的成長期。果不其然，骨齡一照下去，可以長高的空間時間都相當有限。

在解釋原因前，我們先建立關於兒童成長的一些概念。兒童身高成長主要分為幾個時期：

- 第一時期：快速生長期(嬰幼兒階段)
- 第二時期：線性生長期(兒童階段)
- 第三時期：減速期(邁入青春期前)
- 第四時期：衝刺期(青春期)



在第一時期是人生中長高最快速的階段，在2歲到4歲間，會達到最終成人身高的一半高度。過了第一個時期就會來到線性成長期，每年的長高速度相當固定，大約在4~6公分。進入青春期前會出現短暫的減速期，之後就會邁入青春期的生長衝刺。所以從上圖可以看到，主要成長高峰期就是嬰幼兒時期以及青

春期。值得注意的是，青春期前的身高占了最後成人身高的大概 85%，所以在青春期之前能長的越高，最後的成人身高也會越高。青春期的生長衝刺主要來自性荷爾蒙的刺激，會加快骨頭成長；女生在 12 歲左右長最多，平均是 9 公分/年，男生則是在 14 歲左右長最快，平均是 10 公分/年，平均來說男生跟女生在青春期時總共各會長高 28 公分以及 25 公分。青春期開始大量分泌的性荷爾蒙除刺激成長外，同時也會讓生長板開始閉合，一旦過了青春期，生長板閉合得差不多了，這時長高的空間就不大。

回到一開始遇到的臨床情境，為何這樣的狀況會讓我鏗鏘了一下，因為當小女生在月經來潮，以及小男生在快速長高之後才就診評估，其實就表示到了青春期的尾聲，生長板當然是接近閉合狀態，這個時候假如評估後的身高不如預期，治療介入的效果也有限。如何避免這樣尷尬的狀況發生呢？個人建議當女孩子開始有胸部疼痛或乳頭腫塊時，就可以就診評估生長發育；男孩子的部分因為青春期的開始的徵象是睪丸開始變大，相對於女生並不容易察覺到，根據男生正常發育年齡，建議年紀滿九歲可以就診評估。

假如真的遇到前述的臨床情境，我會建議的補強辦法除了吃好睡飽多運動以外，維持良好的站姿坐姿，避免彎腰駝背是相當重要的。因為在這個成長的最後階段，主要的身高很大部分是來自於脊椎骨的成長，下肢骨的成長反倒較少的；再放大來看放眼整個青春期，脊椎的成長也還是占了超過一半的身高成長，因此保持良好的姿勢相當重要。

希望透過以上簡單的分享，讓小朋友家長能掌握孩子的成長關鍵期，如有任何疑問非常歡迎門診一起討論。