

彰化基督教兒童醫院



慢箋預約領藥 APP
彰基體系醫院掛號 APP

院訊

2024 年 6 月份 June



媽媽，我想要長高！ 淺談兒童矮小症

淺談兒童肥胖

本期主題

A、現場掛號服務 (上午八時起)

一般門診
上午診 於 11:30 前受理掛號
下午診 於 16:30 前受理掛號
夜診 於 20:30 前受理掛號
兒童發展中心初診
上午診 於 11:00 前受理掛號
下午診 於 15:30 前受理掛號

B、人工電話掛號服務 (上午八時起)

服務電話：04-7225132
上午診 於 10:30 前受理掛號
下午診 於 16:00 前受理掛號
夜診 於 20:00 前受理掛號
● 預約後，請於看診當日直接到診間報到候診。

C、語音掛號服務 (24 小時服務)

服務電話：04-7225152

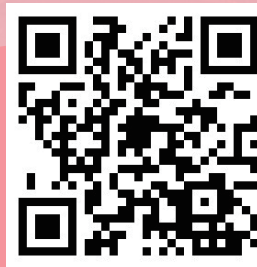
D、初診預約掛號服務

服務電話：04-7225132
● 完成初診電話預約掛號之後，看診當日須攜帶身分證及健保卡到一樓掛號櫃台抽取號碼牌及填寫初診基本資料表，完成全部掛號手續後再到診間候診。

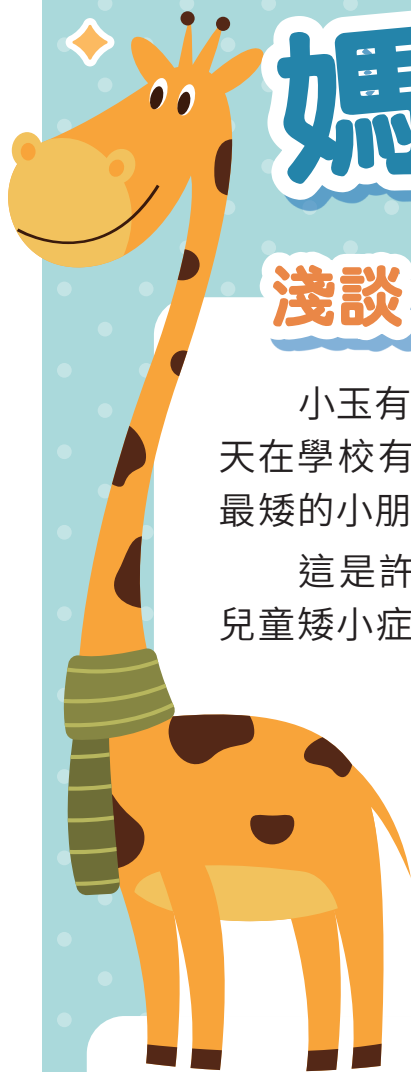
E、看診時間

上午門診 08:30 開始 12:00 結束
下午門診 14:00 開始 17:00 結束
夜間門診 18:00 開始 21:00 結束
● 週六下午停診

★ 公休日 6/10 (端午)



彰化基督教兒童醫院 官網



媽媽！我想要長高!!!

淺談 兒童矮小症

兒童內分泌科 吳怡磊主任



小玉有一天愁眉苦臉的從學校回家，心疼的媽媽問到：「寶貝女兒啊！今天在學校有何不開心的事呢？」小玉說：「今天在學校量身高，我又是全班最矮的小朋友，升旗典禮時都排最後一個，媽媽，我好想要長高喔！」

這是許多來就診的小朋友及家長們的心情故事寫照。就讓我們來談談兒童矮小症。

兒童矮小症，那怎樣才算身材矮小呢？矮小本身不是一種病，而是一種比較而來的現象。對於正在成長發育中的兒童，可能因潛在的疾病造成身材矮小，進而影響到身高及生長發育，因此，國民健康署針對台灣地區的兒童，在身高體重方面制定了標準的生長曲線圖。每年學校開學時，健康檢查都會定期幫學齡兒童紀錄身高體重，學齡前的兒童在施打預防針時，醫師也會追蹤嬰幼兒的生長曲線是否正常，這些都有助於瞭解兒童的健康。

既然矮小是一種比較而來的現象，所以要判斷孩子是否屬於身材矮小必須考慮以下幾點：

- ① **要跟同性別、同年齡、同種族的兒童比較** ▶ 國民健康局針對台灣地區的兒童在身高體重方面制定了標準的生長曲線圖。身材矮小的孩子我們定義身高在第三百分位以下或跟父母遺傳身高低於兩個標準差以下。有些孩子雖然是班上最矮小的孩子，但是若跟全國的孩子做比較的話，他的身高仍在正常百分位之內成長，這樣其實這一類的孩子是正常的，只能說他剛好是在巨人班上課。
- ② **跟孩子自己的成長紀錄做比較** ▶ 即使長的較矮小，但有沿著同一條生長曲線成長，通常是正常的。
- ③ **與父母的身高相比** ▶ 有些身材矮小的孩子，是因為父母同樣的也較矮小，因此矮小兒童的身高若與父母遺傳相近，則多數是正常的。



造成身材矮小的原因

- ① **家族性的身材矮小** ▶ 父母身材較矮小，同樣的他們給孩子的遺傳身高通常也較矮小。
- ② **體質性生長發育遲緩症** ▶ 青春期較晚的小孩，當同齡孩子進入青春期的生長衝刺期時，相較之下他們的身高變得落後。常有家族傾向，例如父母或兄弟姐妹也有類似情形。
- ③ **潛在疾病影響身高及發育**
 - ① **營養缺乏**：因環境因素或某些疾病造成，例如先天性心臟病、腎臟病、腸胃道疾病、肝臟功能不良等等。
 - ② **先天性疾病**：某些染色體異常或基因缺損的孩子，會有外觀上和器官的缺陷，同時也會有生長不良的情形，例如：透納氏症的病人，其女性 X 染色體有部份或是完全缺損，通常會合併有嚴重矮小症狀。
 - ③ **佝僂症**：骨骼的礦物質如鈣、磷的不足，也會造成骨骼發育不良。
 - ④ **先天性骨骼缺陷**：骨骼的膠質合成有缺陷，也會造成骨骼生長不良，例如：軟骨發育不全症。
 - ⑤ **內分泌疾病**：例如甲狀腺功能低下，或是生長激素缺乏症皆會以生長不良來表現。

幫助兒童長高之成長 3 重點



均衡飲食

六大類食物均衡的吃



運動

每天運動 30 分鐘



早睡

每天晚上十點前上床睡覺，並睡飽八小時。

◆ 期許讓我們國家未來的主人翁更健康更快樂的成長！ ◆

淺談兒童肥胖

兒童內分泌科 曾錦惠醫師

世界肥胖聯盟 (World Obesity Federation) 2023 年指出全球的過重人口數由 2014 年的 20 億人，將上升至 2025 年的 27 億人 (約占全球人口的 1/3)，孩童和青少年肥胖人口增加的速度比成人肥胖者還快速，預期到 2035 年會是 2020 年比率的至少 2 倍。近年來，統計台灣國小學童 109、110 學年度過重及肥胖率分別為 25.4% 及 27.1%；國中學生 109、110 學年度過重及肥胖率分別為 29.9% 及 31.2%，代表台灣兒少過重及肥胖都有升高的趨勢。

小時候的胖就是胖！小學時期肥胖的兒童，約有 60-70% 成年後仍然肥胖；而國中時期的肥胖，將來更高達 70-80% 也是成人肥胖。肥胖與許多共病症息息相關，研究指出，兒童若肥胖會增加罹患慢性疾病，如：心臟血管疾病、糖尿病及某些癌症的風險，對於骨骼肌肉、呼吸、內分泌及社交學習也會有影響，同時也是女童性早熟的危險因子之一！

幫助小朋友維持正常體位需從小做起，若是從國小中高年級或青春期末才介入往往成效不彰，**因為長期以來的錯誤飲食及生活習慣難以扭轉，又因此時期的兒童或青少年多半有自主購買食物的能力**，家長及學校老師難以監督，因此必須從小養成良好的習慣才是治本的做法。

由於孩子從小的飲食是由家長或照顧者決定而提供，因此**家庭的飲食習慣**是奠定兒童飲食喜好與習慣的**重要因素**，**在家自己煮的家庭**吃到蔬菜的比例顯著高於**外食家庭**，**豆蛋魚肉類及全穀雜糧類**、**水果**亦同，且**搭配飲料、手搖杯**的比例也較



低，且 1 週食用 4 次以上不健康食物的比例也顯著比晚餐外食或外帶的比例來的低。**因此當父母正確的飲食習慣，且經常在家備餐，全家共餐**將有助於養成較健康的飲食習慣。

另外，身體活動量也十分重要。現代 3C 產品增加了孩子久坐的時間，應儘量鼓勵孩子能站就不要坐，家長需有將運動當作孩子放學後的必要活動之一的觀念，學校一週兩次的體育課往往不夠，假日也應選擇全家戶外活動的休閒活動。

最後，充足睡眠也是維持正常體位的重要習慣，因此建議**每天至少 8-9 小時**的睡眠。**充足睡眠**還可幫助孩子能有精神維持學習與運動，同時**深睡期能促進生長激素分泌幫助成長**，透過睡眠還可減少孩子吃消夜的機會。**睡飽、睡足**不但有助正常生理暨內分泌時鐘的建立，還能養成「不易胖」體質，真的是**好處多多**。

希望大家都能養成易瘦體質！共勉之。





Main table containing clinic schedules for various departments like Pediatric Dentistry, Early Childhood, Pediatrics, etc., with columns for Day, Time, and Doctor Name.