

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 10 月份 October



媽媽，我想要長高！ 淺談兒童矮小症

長高營養關鍵 ~ 均衡飲食

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

★ 公休日 10/10 (國慶日)

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)

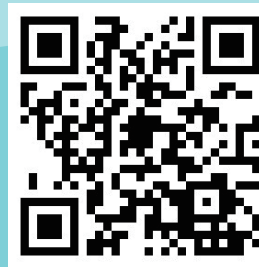
服務電話：04-7225152

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檯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



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！ ◆

長高營養關鍵 均衡飲食

體系營養暨膳食部 江惠琴營養師

均衡飲食、足夠的運動和充足的睡眠，是促進兒童和青少年長高的三大要素，特別是營養對於孩子發育至關重要。根據 2017 至 2020 年的國民營養調查，發現三分之一的兒童及青少年面臨過重或肥胖問題，且大部分青少年每日的乳品、蔬菜和水果攝取量不足。超過 80% 的兒童未能達到每天一份乳品類和三份蔬菜的攝取標準，90% 的人每日水果攝取量也少於兩份，飲食不足將直接影響孩子們的成長發育，因此應該努力確保孩子攝取均衡的飲食。

關鍵營養素

成長所需的關鍵營養素包括適量蛋白質、礦物質（如鈣、鎂、磷、鋅等），以及維生素 C、D 等。這些營養素與促進骨骼和細胞的生長、組織修復及膠原蛋白的合成，息息相關不可缺少，若缺乏這些營養素，會導致成長問題，甚至影響到青春期生殖系統的發育，只要養成均衡的飲食習慣，就能獲得這些營養素。

均衡飲食·我的餐盤

衛福部國健署於 2018 年提出了每日飲食建議，通過六大類食物的比例分配來實現均衡飲食，每天利用「我的餐盤」口訣可以得到成長所需的營養素。餐盤圖像顯示了不同食物的攝取量，以便控制份量，不但確保攝取足夠營養素，又能避免攝取過量。每天早晚喝一杯牛奶 (240mL)，奶類富含鈣質、蛋白質，生長必備元素之一。而每餐攝取拳頭 (網球) 大小的水果，水果每天約 2 份。並且確保蔬菜的攝取量多於水果，蔬菜每天至少 3 份，各種不同顏色的蔬果所含的營養素及植化素不盡相同，每天攝取彩虹蔬果是為上策。但為方便換算，蔬菜一份大約是一碟 100 克 (可食的部分) 的各種生鮮蔬菜，煮熟後大約是半個飯碗的量，每天 3 份蔬菜，就大約要吃到 1.5 碗各式煮熟的蔬菜。蔬菜及水果富含維生素、礦物質及纖維 (腸道益菌之營養素)，缺一不可。飯和蔬菜一樣多，飯是指全穀雜糧類，其營養價值高於白飯等精緻穀類，未精製全穀雜糧類中含有各種維生素、礦物質和膳食纖維，然而這些有益於健康的營養素和成分常於精製加工過程大量流失。豆類 (是指提供豐富植物性蛋白質的黃豆與相關製品，像是豆腐、豆乾、豆皮等)、魚 (含海鮮類)、蛋、肉 (含家禽、家畜等) 類的攝取量應以自己掌心為準，而堅果及種子的攝取量則以一茶匙 (大拇指第一指節的量，如 2 個腰果或杏仁或 1 個核桃)，堅果種子可以提供不飽和脂肪酸和維生素 E，另外還有維生素 B1、鉀、鎂、磷、鐵等營養素。

這些建議有助於兒童和青少年在成長過程中獲取足夠的營養，促進骨骼的健康發育和身高的增長。均衡飲食是健康成長和長高的基礎，而這些習慣的培養不僅對於當前的成長階段有益，對於整個人生的健康也具有重要意義。若有特殊需求或慢性疾病的孩子建議尋求專業醫師或營養師給予個別化的飲食建議。 參考資料：衛生福利部國民健康署「我的餐盤」手冊

以白開水取代含糖飲料

「國民營養健康狀況變遷調查 2013-2016 年成果報告」發現兒童、青少年、成人醣類約佔總熱量 50-59%，且部分醣類來源為甜飲料。特別值得注意的是，甜飲料攝取頻率較高的族群為 7-44 歲國人，且以男性高於女性。含糖飲料、零食、餅乾是屬於空熱量食品，無法攝取到營養素，偶爾吃即可，否則易影響生長亦又容易造成體重問題。以白開水取代含糖飲料才是明智之舉。總而言之，透過適當的營養攝取、運動和充足的睡眠，兒童和青少年可以在成長過程中達到理想的身高及正常體位。教育和指導孩子們如何正確選擇食物並建立健康的飲食生活習慣，對於孩子們的未來健康發展至關重要。

- 1 每天早晚一杯奶
乳品類
- 2 每餐水果拳頭大
水果類
- 3 菜比水果多一點
蔬菜類
- 4 飯跟蔬菜一樣多
全穀雜糧類
- 5 豆魚蛋肉一掌心
豆魚蛋肉類
- 6 堅果種子一茶匙
堅果種子類





Table with columns for Department (科別), Day (星期), Time (時段), and Doctor (診間). Rows include various medical specialties like Pediatric Dentistry, Neonatology, Pediatrics, etc., with specific doctor names and their availability.