

# 如何把握黃金期？

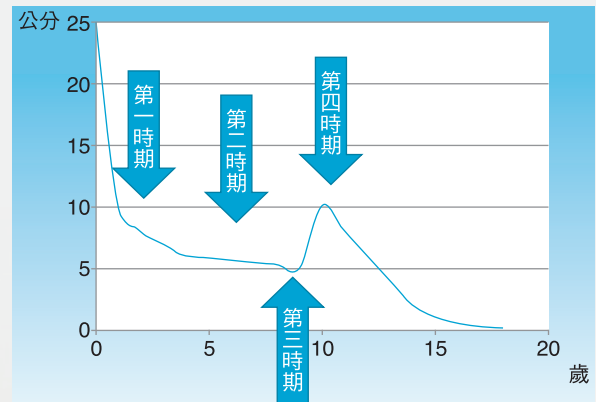
## 青春期的長高4要點

文／兒童醫院 醫學遺傳暨兒童新陳代謝內分泌科 主治醫師 吳信儒

門診時常會遇到這樣的狀況，爸爸媽媽帶著小朋友進診間開頭就詢問：「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？」、「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。」當我聽到如上所述家長的擔憂，心頭不禁鏗鏘了一聲，因為在這種情況下的孩子大多已過了黃金的成長期。果不其然，骨齡一照，可以長高的空間和時間都相當有限。

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）



## 青春期前身高占最終身高約85%

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得越高，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。

## 何時該評估避免錯失黃金期？

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呢？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。如何避免上述狀況發生呢？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；男孩子的部分則是青春期的徵象：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，建議年紀滿九歲即可就診評估。

## 吃好睡飽多動，良好姿勢也重要！

然而，回到家長所面對的前述孩童成長窘境，我會建議的補強辦法是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；再放大來看整個青春期，脊椎的成長還是占了超過一半的身高因素，因此保持良好的姿勢很重要。

希望透過以上簡單的分享，協助家長掌握孩子的成長關鍵期，如有任何疑問非常歡迎於門診進一步討論。📞

