



# 轉骨轉大人、過敏兒救星

## SNQ認證特色醫療守護孩子成長

文／中西醫結合科 主任 顏宏融

本院中西醫結合科暨中醫兒科團隊榮獲SNQ國家品質標章雙獎殊榮

- 2022年SNQ國家品質標章：「中西醫整合照護，全面守護過敏兒」特色醫療
- 2019年SNQ國家品質標章：「兒童生長發育，中西醫聯手把關」特色醫療

孩子的健康是每位父母心中最深的牽掛。從呱呱墜地到邁入青春期，孩子的成長路上充滿挑戰：有些孩子因過敏體質飽受鼻炎、氣喘、異位性皮膚炎之苦；有些孩子的身高令家長憂心，擔心「轉骨」的時機是否把握得宜。

中國醫藥大學附設醫院中西醫結合科暨中醫兒科多年來深耕兒科整合醫療，以紮實的實證醫學為基礎，結合中醫辨證論治的個人化治療與西醫精準診斷，為每一位兒童量身打造最適合的照護方案。

本文將帶您了解：什麼是「轉骨」、中西醫如何攜手守護兒童生長發育，以及如何運用中西醫整合的力量，幫助過敏兒走出「過敏三部曲」的陰影，讓每一個孩子健康快樂地成長。

一 轉骨轉大人—  
中西醫攜手把握黃金關鍵期

什麼是「轉骨」？越早調補越好？

「轉骨」是傳統中醫對青春期生長發育過渡階段的描述，意指孩子從兒童邁向成人的「轉變」。這個階段約在女孩10至14歲、男孩12至16歲之間，隨著青春期的啟動，生長激素分泌增加，骨骼加速生長，正是把握身高增長的黃金時期。

然而，許多家長對「轉骨」存在誤解，認為越早調補越好。事實上，中醫臨床強調：轉骨的調理必須在孩子出現青春期發育徵象之後才開始，過早介入反而可能適得其反。評估的指標包括：女孩的乳房發育與初潮、男孩的睪丸增大與聲音變化等。

### ● 臨床提醒

性早熟（女孩8歲前、男孩9歲前出現青春期徵象）需由醫師評估，中醫有知柏地黃丸等方劑可輔助調理，中醫大附醫中西醫合作團隊已有研究發表於國際期刊（Complementary Therapies in Medicine 2014與PLOS ONE 2017），顯示中藥或西藥均可有效改善性早熟相關指標。

### 認識影響兒童身高的關鍵因素

相關因素是多面向的，中西醫整合的觀點能夠提供更全面的評估：

- ① **遺傳因素**：佔身高潛能的約70%，可透過父母身高推算遺傳身高潛能。
- ② **睡眠品質**：生長激素的分泌高峰在夜間深度睡眠時（晚上10點至凌晨2點），充足且高品質的睡眠至關重要。建議學齡兒童每晚睡滿9至11小時。
- ③ **營養均衡**：蛋白質、鈣質、鋅、維生素D等營養素是骨骼生長的基石，避免過度攝取含糖飲料與加工食品。
- ④ **規律運動**：跳繩、籃球、游泳等有氧運動可刺激生長激素分泌，建議每日至少30至60分鐘的中等強度運動。
- ⑤ **中醫體質調理**：脾胃虛弱、腎氣不足等體質偏頗均可影響生長，透過中藥調理與針灸改善體質基礎。

### 本院中西醫整合的兒童生長發育門診

中醫大附醫自民國106年（2017）起建立「兒童生長發育中西醫整合門診」，由中西醫兒科醫師聯合評估，透過精密儀器與中醫四診（望聞問切）進行全面診斷：

- ① **骨齡評估**：採用自行研發的「兒童骨齡AI智能決策輔助系統」，精準評估骨骼成熟度，預測生長潛能。
- ② **身體組成分析**：以InBody儀器評估肌肉量、脂肪量與體脂率。
- ③ **中醫四診**：以中醫四診診斷儀器客觀化記錄體質狀態，制訂個人化調理方案。
- ④ **雙向轉診機制**：西醫評估生長遲緩、性早

熟疑慮時可即時轉診中醫協同照護，反之亦然。

此項成果榮獲2019年SNQ國家品質標章「兒童生長發育，中西醫聯手把關」認證，並連續三年通過認證，是全台灣中西醫整合兒童生長照護的標竿計畫。

#### 實證醫學小知識

研究顯示，睡眠剝奪會顯著降低生長激素（GH）的脈衝式分泌，影響類胰島素生長因子-1（IGF-1）的生成。充足睡眠是自然且最有效的「助長」方式，遠比任何保健品更重要。

### 過敏兒的救星— 中西醫合力終結「過敏三部曲」

#### 認識兒童過敏三部曲，長大就會好？

過敏性疾病是兒童最常見的慢性病，台灣兒童過敏盛行率高達30至40%。許多家長不知道，過敏往往不是單一疾病，而是一連串的「過敏進行曲」：

嬰幼兒期	兒童期	青少年~成人期
異位性皮膚炎	過敏性鼻炎	氣喘
皮膚搔癢、濕疹反覆發作，「癢到哭、抓到破」	長期鼻塞、流鼻水、打噴嚏，影響睡眠與學習	反覆喘鳴、胸悶、夜咳，嚴重時需急診

上述三種疾病有共同的過敏炎症機制，許多孩子的過敏問題會隨年齡從皮膚蔓延至呼吸道，若未及時有效控制，可能影響孩子的睡眠品質、學習表現與生活品質。

## 個人化全方位過敏照護計畫

本院中西醫整合過敏照護計畫以「精準診斷、聯合照護、個人化治療」為核心，建立了完整的照護流程：

- ① **初診評估：**西醫過敏免疫科進行過敏原檢測（皮膚測試、IgE抗體）、肺功能檢查、SCORAD（異位性皮膚炎嚴重度評分）、CACT（兒童氣喘控制測試）、RCAT（鼻炎控制評估測試）等客觀工具評估病情。
- ② **中醫辨證：**依中醫「肺、脾、腎」虛損的辨證，分析每位孩子的體質偏頗，制訂個人化中藥處方。
- ③ **聯合會診：**定期中西醫共同討論複雜病例，整合治療策略。
- ④ **動態追蹤：**以客觀評量工具定期追蹤療效，依病情調整治療方案。

## 各類過敏疾病的中西醫治療重點

### ① 異位性皮膚炎

異位性皮膚炎中醫稱為「濕瘡」或「四彎風」，主要病機在於先天稟賦不足、後天脾胃失調，加上外感風、濕、熱等邪氣侵襲。中醫治療原則為健脾祛濕、清熱解毒、養血潤燥，常用方劑包括消風散、四物湯加減等，並配合外用中藥洗劑，顯著改善皮膚症狀與搔癢感。

西醫治療以局部類固醇、非類固醇免疫調節劑（如Tacrolimus）及保濕乳液為主，近年生物製劑（Dupilumab）也廣泛用於中重度病人。中西醫整合可在減少類固醇使用的同時，維持良好的症狀控制。

### ② 過敏性鼻炎與鼻竇炎

過敏性鼻炎中醫屬「鼻鼈」範疇，病機多為肺氣虛、衛外不固，兼夾風寒或風熱。

常用方劑包括玉屏風散（補益衛氣）、辛夷散（通鼻竅）、六君子湯或補中益氣湯（健脾補肺）。對於急性發作期兼見寒象者，可選用小青龍湯溫肺化飲。

本院研究發現，合併中醫治療的慢性鼻竇炎病人中，在治療後可以減少接受西醫手術治療的需要，此研究成果已發表於國際期刊《International Forum of Allergy and Rhinology》（2015）。

### ③ 氣喘

氣喘中醫稱「哮喘」，分為「寒喘」（遇冷誘發、痰白清稀，治以溫肺平喘，用射干麻黃湯）與「熱喘」（痰黃黏稠、口乾，治以清熱定喘，用定喘湯、麥門冬湯合六味地黃丸）。多項臨床研究顯示中藥對氣喘有確切療效：

- **美國Mount Sina醫學中心研究：**以靈芝、苦參根、甘草組成的複方（ASHMI），可顯著改善氣喘症狀並減少IgE反應，發表於《Journal of Allergy and Clinical Immunology》（2005）。
- **長庚醫院研究：**定喘湯對兒童氣喘的療效，發表於《Pediatric Allergy and Clinical Immunology》（2006）。
- **本院研究：**麥門冬湯合六味地黃丸對兒童氣喘的改善，發表於《Pediatric Allergy and Clinical Immunology》（2005）及《Phytotherapy Research》（2006）。

## 三 本院中西醫整合的特色診療技術

除了中藥處方外，本院中醫兒科團隊還提供多元的非藥物治療，兼顧孩子對「打針」或「吃藥」的恐懼，同時為父母分憂解勞：

療法	說明
三伏貼 (穴位敷貼)	每年夏季三伏天(初伏、中伏、末伏)進行辛溫藥物穴位敷貼,可溫陽散寒、增強肺衛功能,預防冬季氣喘與過敏性鼻炎發作。研究顯示連續3年進行三伏貼可顯著降低氣喘急性發作頻率。
雷射針灸	採用低能量雷射代替傳統針刺,無痛且安全,特別適合怕針的兒童。針對過敏穴位(如肺俞、足三里、迎香等)進行刺激,有效改善免疫調節功能。
小兒推拿	以手法按摩特定穴位,調理脾胃、增強免疫力,改善反覆呼吸道感染與消化功能。不需服藥,家長學習後亦可在家輔助執行。
骨齡AI 智能分析	本院自行研發「兒童骨齡AI智能決策輔助系統」,結合X光骨齡影像與人工智慧分析,精準評估每位兒童的骨骼發育程度及生長潛能,提供個人化的生長調理建議。

#### 四 給家長的實用建議

面對孩子的成長與過敏問題,家長可以從以下幾個方面著手:

##### 關於兒童生長

- ① **每3至6個月定期量測身高體重**:繪製生長曲線圖,若發現身高百分位下降或生長速度過慢(學齡兒童每年低於5公分),請及早就醫評估
- ② **「轉骨」不等於亂補**:請在醫師評估青春發育徵象後,再開始中藥調理,避免誤補導致性早熟或骨齡提前閉合。
- ③ **確保孩子在晚上10點前入睡**:創造安靜、黑暗、涼爽的睡眠環境,是最天然的「長高秘訣」。

- ④ **鼓勵孩子每天戶外活動至少半小時**:跳繩、籃球、游泳等縱向運動,特別有助刺激骨骼生長。

##### 關於過敏控制

- ① **過敏原控制是基礎**:定期清洗寢具(55°C以上熱水)、使用防蟎床套、保持室內相對濕度在50%以下,可有效減少塵蟎暴露。
- ② **飲食方面**:過敏兒宜少吃冰冷食物(加重肺虛體質)、甜食及加工食品,可多攝取富含Omega-3脂肪酸的食物(如鮭魚、堅果)以調節免疫。
- ③ **不要隨意停用西藥控制器**:氣喘的吸入性類固醇及過敏性鼻炎的鼻噴劑,應遵醫囑規律使用,中藥是輔助而非取代。
- ④ **三伏貼的最佳時機**:每年夏天配合時節進行穴位貼敷,連續3年效果最佳,請提早預約。

#### 結語 本院中西醫整合團隊是父母神隊友

在中國醫藥大學附設醫院,我們相信中西醫各有所長、相輔相成。透過兩種醫學體系的深度整合,我們能為孩子提供更全面、更個人化的照護。無論是守護孩子的黃金成長期,還是陪伴過敏兒走過漫長的治療歷程,我們的團隊始終與每一個家庭並肩同行。

本院中西醫結合科暨中醫兒科團隊憑藉多年的臨床實踐與學術研究,兩度榮獲SNQ國家品質標章的殊榮,是全台灣在兒童生長發育與過敏照護領域的中西醫整合標竿。若您對孩子的健康有任何疑慮,歡迎至門診諮詢,讓我們一起為您的孩子打造最好的健康基石。🌱