

## 長高的秘訣

長庚林口兒童分院兒童內分泌科  
羅福松醫師

每個小朋友都想要快快長高，羅叔叔介紹一些有關生長素的資料，希望小朋友能抓住訣竅，快快長高喔！

生長素是由 191 個單鏈胺基酸所組成，是由腦垂腺前葉所分泌，在熟睡後每隔約 90 分鐘分泌一次。所以小朋友要早點睡覺，睡眠充足（至少 8 小時以上），晚上少喝含糖及咖啡因的飲料及少看電視，才不會影響睡眠。

此外，生長素的釋出也會因運動、低血糖、精神壓力及某些藥物而調整。所以充分的運動會刺激生長素的分泌，有助身高長高喔！

每個小朋友發育的情形不一樣，有些人長得比較高，有些人比較矮。不過「矮小」本身不是疾病，只是一種偏離生長正常曲線的一種現象，但它卻可能是某種潛在疾病的最初表現。所以家長如果發現自己的小朋友一年長不到 4 公分，就有必要帶來給醫師仔細檢查。

醫生會做詳細的身體檢查，包括身高、體重、頭圍、有否第二性徵、外觀異常及心雜音等。然後才考慮檢驗血液（有否貧血、腎臟病、甲狀腺疾病、腎小管酸血症、結締組織疾病等）、尿液（有否蛋白尿、糖尿病、血尿）、染色體（特別是女性，有否透那氏症候群或其他染色體異常）、骨齡等其他必要檢查，來排除其他影響生長的因子。接著在醫院追蹤半年以上，若一年長不到 4 公分，就需要進一步住院作生長素測驗。

目前生長素藥物只有每天晚上皮下注射才有效，並無口服劑型，這是模仿正常人每天晚上熟睡時分泌生長素的方式。至於有那些小朋友需要生長素針來幫忙長高呢？真正生長素缺乏症或托那氏症候群的兒童才需要，一般生長素分泌正常的兒童是不需要也不必要使用的。而且生長素也可能產生副作用，如血糖偏高、甲狀腺低功能症，以及較少見的水腫、腦水腫、脊柱側彎、胰臟炎、左心室壁肥厚等。

因此，小朋友想要快快長高，千萬急不得，不可以隨便打生長素針” 揠苗助長” 喔！要多吃、多睡、多運動，才是正確且健康的長高秘訣喔！