

# 一暎大一吋！

## 但睡錯時間恐長不高

文／廖唯晴

「我家孩子怎麼比同年齡的同學還矮小？」是許多家長心中的疑問，尤其進入青春期後，看著原本一樣高的同學忽然抽高，更會讓家長及孩子滿心擔憂，就怕孩子「輸在起跑點」。台北慈濟醫院兒科部謝秀盈醫師指出：「小朋友的身高有八成遺傳自父母，但俗語說的『一暎大一吋』也是真有其事，只是要『睡對時間』才有用！」

孩子身高的基本值可以透過公式計算，即（父親身高 + 母親身高）除以二之後，男生加五點五公分，女生減五點五公分，算出來的數值，男生正負七，女生正負五，得到的數字就是父母賦予這個孩子的身高區間。

然而，影響身高的卻不僅是遺傳，尚受限於許多外在條件，且與出生時的狀態息息相關，包括是否早產、體重較輕以及四歲前的營養是否吸收良好等，謝秀盈醫師解釋：「兩歲前是體格成長最快速的時間，這時大部分的器官都未成熟，若營養不足便會影響整體熱量的庫存及代謝，進而影響身高。」

相較四歲以前的營養補給，四歲以後到青春期前，荷爾蒙便扮演極其重要



台北慈濟醫院兒科部謝秀盈醫師提醒，「睡對時間」有助於孩童成長。攝影／范宇宏

的角色，正常的小朋友在這段時間裡，每年要長高四至六公分，而這取決於成長甲狀腺素與生長激素的分泌。謝秀盈醫師說明：「只要出生檢查沒有甲狀腺低下的問題，很少孩子會在小學階段出現後天免疫失調造成的甲狀腺低下，因此會影響身高的荷爾蒙主要是生長激素。」

一般來說，生長激素有兩個分泌高峰，一是清晨五至七點，可以讓人清醒，足以應付一天的工作和學習；二是深夜十一點至一點，會藉由熟睡分泌到最大值，孩子若沒有在這段時間熟睡，分泌量就會減少，即便其他時間睡得再多，也對長高無濟於事。

值得一提的是，許多家長會帶孩子



到生長門診評估，希望注射生長激素長高，但謝秀盈醫師提到，該門診會評估孩子的成長曲線，真的落後才會安排抽血、照骨齡等檢查，且臨床上抽血異常的比例相當少，長不高多是生活作息不良所致。因此針對此類本身健康的孩童，醫師建議先調整作息後追蹤，以最自然的方式刺激生長激素分泌。

生活作息的調整可以從下列方式著手：

### 1. 睡對時間：

建議讓孩子晚上十點躺上床，十點半前入睡，才有助於在十一點至一點進入熟睡期。

### 2. 吃對食物：

高油脂、加工食品等食物會影響人體荷爾蒙，讓孩子提早發育，進而造成骨齡超前，生長板提早關閉，要盡量避免。此外，糖分會抑制生長激素分泌，因此晚上八點後要避免吃澱粉和甜食。

### 3. 多做運動：

每日的生長激素約八成是睡覺時分泌，兩成得靠運動，因此可以讓孩子多做彈跳類運動，以利生長。

最後，謝秀盈醫師提醒，孩子的身高遺傳自父母，家長可以用公式換算後，對照學校的身高紀錄表，了解成長曲線是否落在合理範圍內，若不在此範圍，或四歲以後每年長高不到四公分，或半年長不到兩公分，可以到兒童生長門診進行評估。（文／廖唯晴）🌱