

身材矮小，體重過輕

資料來源/內分泌科

生長的評估是全面的，需要多面向綜合評估，包括家長身高 / 性別 / 飲食 / 運動 / 睡眠以及疾病。從出生到青春期，使用身高體重甚至頭圍之曲線圖做評估。常見誤區包括男孩女孩混合比較，自家小孩與他家小孩比較，家長不夠高小孩就合理矮，一味食補藥補卻忽略運動和睡眠。很多時候不是 < 該補甚麼 > 而是 < 該不吃甚麼 >。醫療評估就是要找出相關誤區並糾正之，引導至正向的平衡，也找出疾病而治療之。

身材矮小除了小於該年齡 3 百分位的生長曲線，百分位下降也是警訊之一，身高百分位不符合合理身高百分位之範圍也是。如：身高原為 95 百分位下降至 50 百分位，合理身高為 60 百分位卻只在 10 百分位。

以矮小為表現的疾病可能有染色體或基因問題 / 胎內生長遲滯 / 骨骼疾病，慢性疾病之影響如氣喘 / 過敏 / 腎臟或胃腸消化問題 / 甲狀腺 / 腎上腺疾病。如果沒有疾病，也要評估身材矮小究竟是 < 大雞慢啼 > 而已，還是家族性矮小，抑或是生長激素缺乏症。

兩到三歲之間身高曲線百分位有機會轉換，表現出家長之遺傳身高；而嬰幼兒從喝奶進入副食品階段再進入一般食物進食，也由被餵食轉換到自主進食階段，容易出現進食問題如厭奶 / 追餵 / 玩食物玩餐具 / 偏挑食 / 食量小等教養問題，而表現在身高體重之上，需要醫療評估一一釐清矯正。

身材矮小可能有三種組合：矮胖，矮瘦，以及不胖不瘦的矮，各有不同面向要評估。初步需要檢查生長板 X 光，尿液糞便檢查；再依狀況進行血液 / 超音波 / 核磁共振等檢查。

生長是一場漫長的評估，需要孩子和家長與醫師長期配合與努力。勿期待看診三五次即可獲得滿意身高身形。初生第一年每個月約長 2 公分(年長 25 公分)；一至三歲每個月長 0.75 公分(年長 9 公分)；而四至六歲每個月長 0.45 公分(年長 5.5 公分)。一直到青春期加速長高，生長速率約年長 9 公分(年生長速率範圍約 6~12 公分)。由此可知身高是 < 分分計較 > 且需要 < 日月累積 > 而得，切勿急於一時，揠苗助長。