

兒童與青少年 健康指引

為人父母要讀的第一本書

Salud Infantil

原著 / Armando Serradell Cabra

監修 / 張君薇 台中榮民總醫院小兒科醫師

譯者 / 吳秀如 輔仁大學西班牙語文學系學士



OCEANO
合記圖書出版社 發行

兒童與青少年 健康指引

為人父母要讀的第一本書

Salud Infantil

原著 / Armando Serradell Cabra

監修 / 張君薇 台中榮民總醫院小兒科醫師

譯者 / 吳秀如 輔仁大學西班牙語文學系學士



OCEANO
合記圖書出版社 發行

國家圖書館出版品預行編目資料

兒童與青少年健康指引：為人父母要讀的第一本書 /

Armando Serradell Cabra 原著；吳秀如譯。—初版。

— 臺北市：合記，2012.02

面：公分

譯自：Salud infantil

ISBN 978-986-126-825-5 (平裝)

1. 小兒科

2. 小兒科護理

417.5

101001200

兒童與青少年健康指引：為人父母要讀的第一本書

監 修 張君薇

譯 者 吳秀如

創 辦 人 吳富章

發 行 人 吳貴宗

發 行 所 合記圖書出版社

登 記 證 局版臺業字第0698號

社 址 台北市內湖區(114)安康路322-2號

電 話 (02)27940168

傳 真 (02)27924702

網 址 www.hochitw.com

100磅高級書刊紙 304頁

西元 2012 年 4 月 10 日 初版一刷

敬告：本書內容之資料及數據僅供參考，如有任何疑問
讀者需自行請教醫師確認無誤後再使用。

版權所有・翻印必究

總經銷 合記書局

郵政劃撥帳號 19197512

戶名 合記書局有限公司

北醫店 電話 (02)27239404

臺北市信義區(110)吳興街249號

臺大店 電話 (02)23651544 (02)23671444

臺北市中正區(100)羅斯福路四段12巷7號

榮總店 電話 (02)28265375

臺北市北投區(112)石牌路二段120號

臺中店 電話 (04)22030795 (04)22032317

臺中市北區(404)育德路24號

高雄店 電話 (07)3226177

高雄市三民區(807)北平一街 1 號

花蓮店 電話 (03)8463459

花蓮市(970)中山路632號

成大店 電話 (06)2095735

台南市北區(704)勝利路272號

目錄

1	幼兒的發展與健康	1	醫師診療室／62
	生理的發育及成熟／2		實例／64
	身體和精神運動發展／4		
	第一年／6		
	週歲之後／8		
	幼兒成長問題／10		
	青春期／12		
	醫師診療室／14		
	實例／16		
2	兒童與青少年的飲食	17	
	主要的養分／18		
	學齡前兒童飲食／20		
	學齡兒童飲食／22		
	青少年期飲食／24		
	青春期飲食／26		
	健康的飲食與飲食習慣／28		
	醫師診療室／30		
	實例／32		
3	特殊狀況飲食	33	
	病童的飲食／34		
	過敏與食物耐受不良／36		
	主要的飲食／38		
	低熱量飲食與高熱量飲食／40		
	特殊飲食／42		
	飲食疾患／44		
	醫師診療室／46		
	實例／48		
4	肥胖兒童與糖尿病童	49	
	體型過胖與幼兒肥胖／50		
	兒童肥胖的影響／52		
	肥胖的預防與治療／54		
	糖尿病的症狀／56		
	糖尿病的發現與治療／58		
	糖尿病童的生活品質／60		
			醫師診療室／62
			實例／64
5	運動與健康	65	
	一個好處多多的習慣／66		
	兒童的運動與發育／68		
	運動的重要益處／70		
	暖身與恢復／72		
	服裝與鞋子／74		
	常見的不適感／76		
	醫師診療室／78		
	實例／80		
6	環境以及有害的習慣	81	
	我們所呼吸的空氣／82		
	水的危險／84		
	接觸大自然／86		
	有害的氣候效應／88		
	自然藥物／90		
	毒藥物濫用／92		
	醫師診療室／94		
	實例／96		
7	健康檢查與疫苗接種	97	
	專科醫師的協助／98		
	定期健康檢查／100		
	疫苗／102		
	常規疫苗接種／104		
	非常規的疫苗接種／106		
	疫苗及旅行／108		
	醫師診療室／110		
	實例／112		
8	牙齒與口腔衛生	113	
	乳齒與恆齒／114		
	蛀牙／116		
	口腔衛生／118		

刷牙的技巧／120
齒列不齊／122
看牙醫／124
醫師診療室／126
實例／128

9 皮膚的照護 129

皮膚的特性／130
嬰兒的皮膚／132
皮膚的照護／134
基本的皮膚病灶／136
蚊蟲咬傷／138
痣和血管瘤／140
醫師診療室／142
實例／144

10 眼睛的照護 145

眼睛的構造／146
視力問題／148
兒童斜視與視力障礙／150
結膜炎及其他問題／152
眼瞼及淚腺組織變化／154
眼睛傷害／156
醫師診療室／158
實例／160

11 耳朵的照護 161

耳朵的構造／162
外耳問題／164
耳朵疼痛／166
中耳發炎／168
聽力減退／170
眩暈／172
醫師診療室／174
實例／176

12 兒童生病時 177

血液與尿液分析／178
其他補充檢查／180
藥物／182

病童居家照護／184
長期疾病／186
替代療法／188
醫師診療室／190
實例／192

13 兒童常見症狀 193

發燒／194
咳嗽／196
哭鬧和食慾不振／198
腹痛／200
嘔吐／202
腹瀉與便秘／204
醫師診療室／206
實例／208

14 感染症 209

微生物／210
微生物的種類／212
感染症的傳染／214
抗生素與兒童／216
預防感染／218
先天性感染／220
醫師診療室／222
實例／224

15 住院兒童與外科手術 225

住院準備／226
住院兒童／228
用餐、探病及其他活動／230
兒童外科／232
外科手術前、中、後／234
器官移植／236
醫師診療室／238
實例／240

諮詢指南 241

概念索引 273

幼兒的發展與健康

1

所有的生物都必需經歷成長的過程，以便良好適應環境，並且做好繁殖的準備。以人類而言，發展的第一個階段在嬰兒誕生時即結束；新生命來臨時，在生理上就已經具備了足夠的自主能力，能脫離母體獨立成長。然而，在成為一個年輕人之前，這個小生命仍必須經過幼兒及青少年時期的生長與成熟。



生理的發育
及成熟



身體和精神
運動

週歲以後
(兒童期)



出生第一年
(嬰兒期)



兒童發展
問題

青春期



生理的發育及成熟

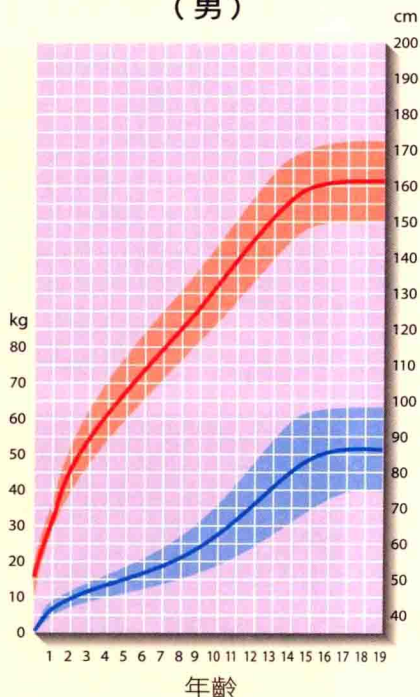
生兒育女是個很大的責任，但是，父母親在陪伴寶寶成長的同時，他們所付出的一切也得到了回饋。而這種內心的滿足感和人類傳宗接代的本能有著很深切的關係。

兩方面的交織

即使成長的階段是一個整體的過程，但它仍包含了兩個迥然不同的層面：一方面是體型的改變，身體各部份都會隨之成長；另一方面是成熟，指的是小孩的能力、器官和系統功能之演變。很明顯的，這兩方面的發展有著非常密切的關係，因為生理的發育與成熟是相輔相成的。一個明顯的例子是牙齒的萌發：牙齒的長成有助於寶寶吞嚥固體食物，使他們攝食的種類更為豐富，進而促進生理的繼續成長。



身高和體重之間的關係
(男)



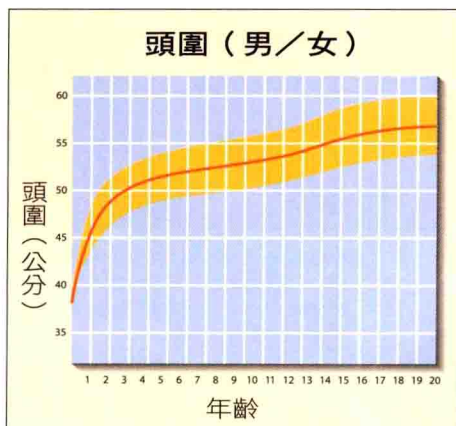
▲ 男性出生至19歲的身高（紅色曲線）和體重（藍色曲線）平均值

i 為什麼我們要成長？

成長是一個很自然且複雜的過程，其中介入了無數的因素，產生不同的作用。最具決定性的因素是個體獨特的遺傳天賦：它是個體發展的基本架構，決定了一個人發育的速度、高度、體質，及成年後所將具有的其他身體特質。值得注意的是，雖然一個兒童的遺傳天賦是平均地來自於父母雙方的基因，但是，其成長模式和身體特徵卻可能和父母、手足有很大的差異。此外，不可忽略的是基因也控制著體內各類組織器官的形成，以及各種生理機轉。以生長激素 (somatotropina) 為例，它在不同組織、器官的發展上都有舉足輕重的地位。基因建立的生長架構，也會因為環境的多重因素影響而增快或減弱，諸如營養、飲食習慣、運動、某些疾病……等，都極為重要。



▲ 頭圍的測量有助於對孩童成長的評估



▲ 圖表顯示出生至16歲的頭圍正常值。

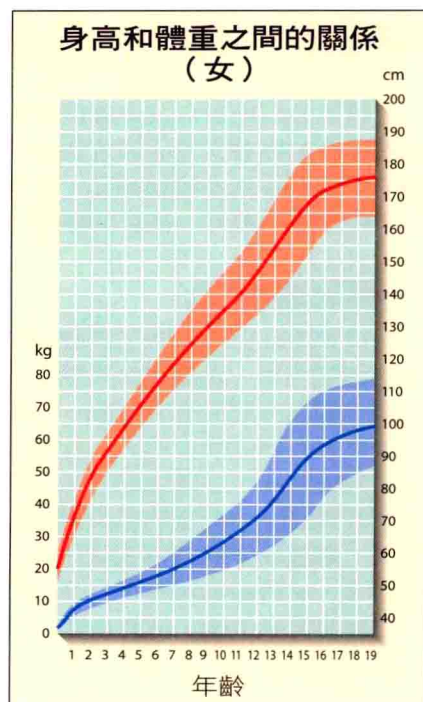
身高與體重

欲評估兒童身體的發育狀況，最簡便的方法是定期測量身高和體重，這是小兒科的例行性檢查項目之一，有時還會增加頭圍的量測。醫生將根據兒童的年齡與性別生長曲線，與檢查結果進行比對。但必須注意的一點是，這些數據僅代表統計值的標準範圍。在評估兒童身體或體重，以及決定其發育情形是否正常之前，應依個案評估若干個別特徵，例如兒童本身的種族與體格等等。

► 由於營養和衛生的改善，新生代的平均身高有逐漸增加的趨勢。

生長的速度

小孩在母體懷孕的同時就開始成長，此時的生物體從一個細胞，經不斷地成長而成人。兒童生長的速度通常與年齡成反比。因此，在胚胎、胎兒及嬰兒時期的成長，會較兒童期的成長更為明顯。然而，在某些特定的時期中，上述的速度也會經歷非常特殊的變化，如青春期的生長加速期。



▲ 女性出生至19歲的身高（紅色曲線）和體重（藍色曲線）平均值

初期的體格發育

在生命初期的幾年中，兒童經歷了一種驚人的體格成長。一般而言，初生男嬰的體重大約在 3300~3500 公克之間，身長在 50~55 公分之間；而女嬰的體重約在 3100~3300 公克之間，身長在 45~50 公分之間。在初生的數天內，身體會排出不少水份，因此，嬰兒在此時的體重會比甫出生時減輕約10%。然而，在一到兩個星期之後，體重會再度上升。從這時開始，不管是體重或者是身長，都會不停地增加，直到大約十八個月，體重通常超過 10 公斤，身高也大致生長了 25 公分以上。

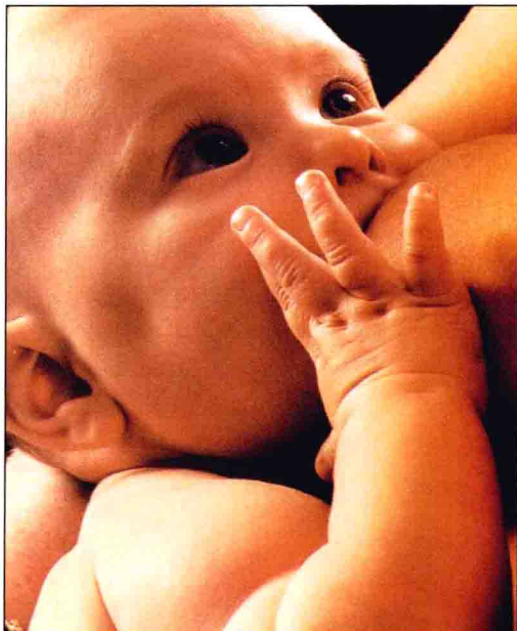


身體和精神運動發展

除了分別來自於父母親的個體遺傳因子以外，還有眾多的社會文化因素會影響到身體的發育和成熟，尤其是在生命的前幾年。這可以解釋兒童在成長中所產生的差異，甚至於雙胞胎也是如此。

精神運動發展

精神運動發展反映了神經系統的成熟與外在學習的交互作用，是嬰兒令人驚異的能力之一。因為它使一個初生兒從完全依賴、受限的小生命，慢慢地轉變成有自主能力的人，能夠協調動作、對周遭環境做出回應，並藉由語言來溝通，享受和成年人一樣的可能性。兒童的精神運動發展和身體的發育一樣，都是由他的遺傳天賦所決定的。但是，健康的飲食、父母親的關愛，以及鼓勵性的環境，無庸置疑地能帶給這個「遺傳預測」最適當的成長。



▲ 初生兒已經具備了明顯的觸感，使他能夠享受到最初愉悅的感受——主要是在哺乳時與母親乳房的接觸。



◀ 關愛和教育構成了一個重要的激勵因素，使得小孩能發揮遺傳本能，而這也決定了他精神運動的發展。

發展速度因人而異

兒童會依據個人的速度成長，有的嬰兒在二個月時就開始微笑，有的要等到三個月大；有的嬰兒在十個月時開始學走路，有的卻要到十三個月才開始。即使有這些差異，但兒童的成長只要是在參數範圍內皆屬正常，沒有必要感到憂心。

多數兒童的精神運動發展里程碑幾乎呈現相同的順序：嬰兒常是先發展手部再發展腳部；先學會坐再學會站；先會爬才會走；並且，所有的寶寶都是先呢喃學語，再學會說完整的句子。

► 分享式的活動對小孩的學習、智力的發展及群體的關係有著激發的作用。



初生兒的感官

人體的許多功能都需仰賴成熟的神經系統，所以初生兒的感覺能力是相當有限的。在這個時期，觸感較先發展，這不但能幫助他去探索、認識父母親的面容，而且經由觸摸、摩擦、吸吮，和更晚一點的咬的動作，一點一滴地去辨別物品。初生兒有味覺，但尚須藉由一些較具體的刺激才能有所反應。以聽覺而言，母親的耳語與心跳聲皆具有安定初生兒的能力；一個巨大的聲音，便足以讓嬰兒放聲大哭；要到四個月以後，寶寶才會開始真正地注意到外在的聲音，尤其是母親在場與否，及食物的供應。關於視覺，初生兒的視力也是很有限的，雖然他們可以區別光 and 黑暗，並且模糊地看到接近臉部的物品，但還沒有能力來看清及區分顏色；這樣的情況，一直要到六個月大以後才會改善。至於嗅覺和味覺，即使初生兒在第一天即能對甜味產生好感，並排斥苦味，但這兩個感官仍須在近 1 歲時才會發展完全。

影響成長的因素

- 個體基因的遺傳
- 母體在懷孕期的健康狀況
- 胎兒在子宮內的健康狀況
- 荷爾蒙作用
- 寶寶攝取的食物種類
- 寶寶周遭的親密關係
- 學習的刺激
- 身體的運動
- 嬰兒出生後的健康狀況

雙語兒

嬰兒在 1 歲時，已經能夠瞭解多種話語的意思，並能藉由群體和雙語家庭中的不同經驗，在與人溝通的同時，依照自己的方式來區分出雙語中的不同語言。在生命中的前幾年，能力和學習機制已形成，因此，在適度的範圍內，此時是激發孩子語言潛能的適當時機。（註：此為作者觀點）

溝通和群體關係

兒童的群體關係隨著神經系統的成熟而發展。初生兒的群體世界相當簡單，要到約一個月大時，才能夠與母親建立視覺關係。然而，在大約二、三個月時，已能夠微笑，並能享受與人接觸時的樂趣。在九個月時開始咿啞學語，重複地試著說出「媽媽」。到了 2~3 歲，已能對自己說出「我」，字彙變得非常豐富。語言在 4 歲開始變得流利順暢，且能正確地使用數字。

第一年



▲從九個月開始，寶寶開始試著踏出腳步，但在剛開始尚需要父母親的幫助來獲得安全感。

父母親可幫助寶寶的成長發展，如付出關愛、對寶寶說話、唱歌、訓練他學習新的動作，或者

是與寶寶一同玩耍。但是，不要企圖加快或強迫他的學習，因為揠苗助長可能使寶寶更為困惑或退縮。

►大約在四個月時，寶寶可在手臂或軀幹被支撐時維持坐姿。



II 咿啞學語聲和語言

初生兒能聽到週遭環境的聲音，但通常要到兩、三個月後，才會開始以自己的方式來反應：如使用顫音、小小的喊叫聲，或其他的聲音。再大一點，寶寶開始咿啞學語，並藉此來聽到自己的聲音、練習說話、引起他人的注意，或者尋求照顧。到了五、六個月大時，已開始意識物體與名稱間的相關性，發出類似「媽媽」或「爸爸」的疊音，並發出母音，且嘗試較困難的子音。在九個月後，當有人叫寶寶的名字時，他開始會有反應，並注意聽他人的對話，開始發出多音節的聲音。周歲時，已能瞭解部份單字的意思，並且試圖重複這些單字。就這樣，隨著時間的經過，寶寶變得能叫出物品的名稱，並組織簡易的句子了。

最初的動作

在生命中的第一個月，寶寶幾乎用了大部分的時間來睡覺，而利用清醒時這短短的時間，來喝奶、適應、學習移動身體，並且——理所當然地——發掘

這個外在的世界。就這樣，當他俯臥時，已能夠抬起頭並維持數秒鐘，且可以朝向他所聽到聲音的方向，左右地轉動頭部；而仰躺時，他會輕輕地擺動雙腳、打開及握住小手，並經由反射作用，下意識地抓住所有能抓的東西。

坐著並豎起頭部

因著渴望認識周遭環境，寶寶在二個月時便開始學習往上看，眼睛隨著周圍的物體做半圓型式地移動。但因背部和頸部的肌肉還很軟弱，所以他在無人輔助時無法獨自坐著。若寶寶自己嘗試獨坐，頭部會向一邊倒。隨著骨骼和肌肉的健壯，寶寶將出現重要的進展：到了三個月，他已能在俯臥時將頭部稍微豎直（包括能靠在前臂抬起身軀和窺探）。四個月時，若扶著他人的手臂，寶寶即可撐坐幾秒鐘；五個月時已可靠坐，且終於可以將頭抬直了。

較穩定的姿勢

大約在六、七個月時，寶寶已經能夠自己坐了，我們若能一直握著他的手，則這個姿勢能保持一段不短的時間。此外，他也開始學習到動作時該如何運用與協調肌肉，例如，用一隻手撐地並藉此站立。

寶寶的微笑

雖然在較小的嬰兒中，微笑和消化不適所產生的表情常被搞混，但到了二、三個月時，寶寶在某些情況中的微笑，已能確切地呈現和表達，特別是當母親對寶寶耳語和唱歌或者是撫摸他時…。不久後，寶寶就能瞭解微笑是一個重要的表達工具，因為他們可以用微笑來引起父母親的注意。而約在五、六個月，當熟悉的人出現時，他們就會很愉快地微笑。並且當寶寶在玩玩具或和親近的人接觸時，也會自發性地微笑。



▲ 手部能力的獲得是寶寶成長的一個重要關鍵，因為能夠讓他抓住物品。

爬行和第一步

移動的企圖讓寶寶開始在地板上爬行，利用雙手與雙腳來幫助自己繞著原地轉圈圈。很快地，寶寶開始搖搖晃晃地爬了起來；如此，到大約十個月時，已經可以靈敏自如地爬行了，甚至還從中得到很大的樂趣。同時，大部份的寶寶也會開始試著去邁出他們的第一步，且通常能成功邁步。雖然，他們只是扶著家具蹣跚行走，但此時離寶寶能自己行走的那天已為期不遠。這個重大的事件通常會發生在十一個月到十三個月之間。不過，若寶寶較晚才開始學走路，父母也不要失去耐心，因為真正重要的其實是他們能夠靈巧的移動，且對周遭的一切產生好奇心。

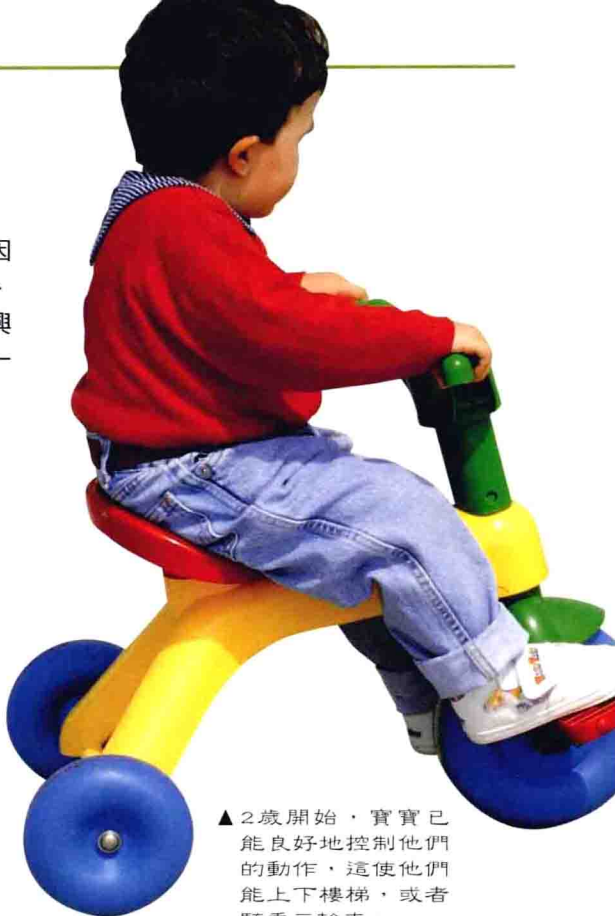
◀ 寶寶在他親愛的人面前時，通常都會微笑，這是一個很自然的表情，但若是他們自己單獨時也一樣微笑，這也並不奇怪。

週歲之後

在生命的前幾年，小孩的世界還侷限在家庭中，因為家庭已能供給他們目前所需要的一切：父母親的關愛、安全感和鼓勵。然而，隨著成長與能力的發展，他的興趣焦點漸漸外移，開始與老師及同伴接觸，且一次比一次更得心應手。

走路、跑步和遊戲

滿週歲後，小孩明顯地改善了對身體動作的操控，因此，大約在十八個月時，他已不需要任何人的幫助就能夠自己站立起來、快速行走，或者是跑步、搬動物品。到了十八到二十四個月之間，他已學會如何自己爬上大人的椅子並坐好，且能上下樓梯。2歲時，孩子已能夠做一些必須有高協調度才能做的動作，例如向後走或踢球。而在幾個月後，他開始學跳、學騎三輪車。在這個時期，寶寶的智能開始有了非凡的增長，這讓他們能理解一些簡單的指令、能握筆及塗鴉、細看或丟擲他們的玩具，且能正確地分辨自己的身體部位，並處理簡單的個人衛生及拼簡單的拼圖。



▲2歲開始，寶寶已能良好地控制他們的動作，這使他們能上下樓梯，或者騎乘三輪車。



教學式的玩具

提供玩具及玩難易不一的遊戲是提升孩子精神運動發展的好方法。但必須要注意的是，物品的選擇必定要適合他們的年齡，且不可有任何構成意外的危險。比方說，不能有尖銳的邊緣，也不可是能拆成小塊的玩具，因其容易造成吞食意外。



幼兒

嬰兒是很自我中心的，因此，他們並不會一直只停留在與家庭的關係當中。在3歲左右，孩子正要進入幼兒期，已成熟到能在與他人的接觸中受益。此時幼兒將接受專業者的激勵，並學習結交朋友。應當注意的是，這個轉變常使他們失序，因此，父母親和教育者必須與幼兒保持密切的聯繫；更重要的是，在面對日常生活中的種種情況時，應該採納與孩子類似的立場。同時，也建議讓小孩有更多的時間和父母親相處，因為他們仍是孩子注意力的中心。

「為什麼」的年齡

大約在 3 歲左右，幼兒的精神運動已經到達了一定的成熟度（例如能自己穿衣服和盥洗），此時進入人格及思考能力的成熟，已比外在動作的掌控更為重要，這就是所謂「為什麼」的年齡。這段時間，幼兒堅持要求大人要為他們解釋每件事物的意思，而父母親也常常被這一大堆的問題弄得很累。儘管如此，父母親仍應儘可能地回答幼兒的問題，不要讓他們失望，或澆熄了他們對周遭環境的好奇心，否則便會妨礙他們往後的理解能力。此外，父母所給的答案也必須符合幼兒的程度，且帶有點幻想的色彩。在幾年之後，當孩子開始有能力去理解那些細微的解釋、發現事物的意義、分辨事實和幻想時，當初的那些「為什麼」便有了價值。



▲從3歲開始，幼兒已經會自己穿、脫衣服了，這時，父母親要鼓勵他們儘量自己處理好自己的事。

學校

學校提供了幼兒發展的兩個主要元素：教育及同儕關係。在我們的社會中，學校教育負責教導孩子如何溝通和獲取知識，如閱讀、書寫。而同儕關係則有助於擴充孩子們的興趣及世界，並且能使孩子更認識自己。如此一來，孩子將更能夠為接下來所要進入之全新且關鍵性的青春期做好準備。



▲以孩童的智能發展而言，閱讀是一個很適當的方法，所以要鼓勵他們愈早開始愈好。

i 括約肌控制

控制肌肉來排尿及排便的能力並非一蹴可幾，而是一步步發展而成的，並視每個小孩的成長速度而定。父母親可以幫助小孩來學習，但不適宜過早、強硬地要求，以防造成孩子的自卑。通常在十五個月時，寶寶已經會表達尿布濕了或髒了，父母可以在這個年齡教他們坐著尿尿，一天兩到三次，且



最好是在吃過飯後，這可以使他們學會在固定的地方尿尿或便便。大約到了十八個月，寶寶通常已能通知媽媽要嘔嘔或嗯嗯，雖然有時還是會來不及。同時，當問寶寶要不要尿尿時，他們也會回答要或不要。到了 2 歲時，他們便可以忍到坐上了馬桶才尿，這時已經可以不用再包尿布了，但要小心地跟孩子解釋原因。

i 完全地控制

在 2~3 歲間，小孩已能完全控制括約肌了，然而還是會發現很多小孩在 4 歲後還會尿床，這就是我們所熟悉的「夜尿症」。在這個過程中，父母親一定要有耐心，因為每個小孩都有自己成長的時程。例如哥哥很早就已經不尿床了，但弟弟到現在還在尿床。

幼兒成長問題

在幼兒時期常出現許多影響成長的狀況，這些狀況對父母來說，形成了源源不絕的疑問。若我們能夠瞭解這些導致成長遲緩的原因、認識造成問題的因素，就能找到這些問題的解答。

成長遲緩

當一個小孩的身高或其他生長的數據，小於同年齡、同性別小孩的正常範圍時，我們稱之為「成長遲緩」。必須注意的是，在約 80% 的案例中，成長遲緩並非是由某種疾病所引起的，此稱為體質性生長遲緩，與遺傳因素有關，常有家族史。生長會有暫時的遲緩，青春期中也會延遲，但隨後身高與其他發育仍會達到正常標準。

某些成長遲緩是疾病的象徵

成長遲緩若是由於身體的不適或疾病所引起，常會出現其他的症狀，需要特別治療。以內分泌異常為例，可能因素有營養失衡、營養不足、糖尿病失控、內分泌失調，尤其是受到內分泌失調所影響的生長激素，或由甲狀腺所製造的荷爾蒙分泌不足，特別會使成長遲緩。另外，某些慢性疾病也可能導致成長遲緩，並危害到部分器官的功能，如心臟、肝臟及腎臟。

診斷因素

當小兒科醫師證實小孩患有成長遲緩時，首先必須針對家族病史及母親懷孕期的病歷深入研究。此外，也要對小孩做仔細的檢查，選擇性地安排檢驗，如血液及尿液檢驗，並且根據這些初步的調查結果及小孩體型的發展，來決定是否有必要做其他較複雜的探查，例如檢測荷爾蒙的濃度或做染色體檢查。

i 侏儒症

侏儒症是發育的異常，其身高會比一般正常人身高還要矮得多（若在幼兒時期即受到這種病症的影響，則其成年後的身高不會超過 140 公分）。侏儒症也有不同的種類，常見的有腦下垂體型侏儒症 (pituitary dwarfism) 及軟骨發育不全 (achondroplastic)，這兩種成長遲緩的病症常可在 2~3 歲時被察覺。然而，它們的原因及特徵有極大的差異。腦下垂體型侏儒症形成的原因是生長激素不足，患有這種病症的小孩，雖然其成長過程緩慢，但卻很協調。相反地，軟骨發育不全侏儒症會影響到覆蓋骨頭末端的軟骨組織，防礙骨頭的正常生長。





▲ 在平時的健康檢查中，醫師對兒童所做的身體測量有助於評估其成長，並可發覺是否有成長遲緩的現象。

夜尿症

夜尿症是從 4 歲開始，當小孩已能很正確地控制排尿反射時，所呈現的一種不由自主且反覆的行為，大部份的小孩只有在夜間或睡覺時才會產生這個問題，這就是我們所熟悉的「夜尿症」。最常見的原因是尿道功能的變異，但這會隨著年齡的成長自動改善；夜尿症也常因心理問題引起。此外，也有少數是因為尿道括約肌的構造異常，可藉由手術來加以矯正（註：通常定義兒童 5~6 歲以後仍持續有夜尿行為才稱為夜尿症）。

◀ 在成長遲緩中，兒童和青少年在同儕間身高的差異度是經常被考慮的要點。



造成成長遲緩的主要異常

種類	常見因素
遺傳	唐氏症、透納症候群、愛德華症候群
胚胎發育	先天性的感染、先天性巨結腸症、先天性心臟病
胎盤疾病	胚胎變異
骨骼	佝僂病、軟骨發育不全症、成骨不全症
新陳代謝	營養不良、苯丙酮尿症、慢性感染、腎臟疾病
消化系統	囊性纖維化疾病、腹腔疾病、潰瘍性結腸炎、克隆氏症、嚴重肝病
肺部	嚴重肺病
血液	貧血
精神方面	缺乏關愛、中樞神經病變
內分泌	糖尿病、甲狀腺功能低下、生長激素缺乏

構音障礙與閱讀障礙

構音障礙包括一連串輕微的言語障礙，如對某些字母有發音缺陷，發音時，這些字母常被其他的字母所取代，或者直接省略這些字母的發音（如 prado 發成 pado，caro 發成 cado）。其最常見的原因是舌頭、嘴唇或其他器官發生一些小小的變異，而影響到發音。

然而閱讀障礙的缺陷和困難，則是顯現在閱讀和書寫上，最常見的因素是視覺和聽覺上的輕微變異。這兩種病症的起因也有可能是心理上的問題，或是某個病症將形成的徵兆。通常，它的治療是建立在再教育上，但有時也需要心理治療法，因為患有構音障礙症和閱讀困難症的小孩，跟群體間的關係亦常常呈現出缺乏參與及自卑的狀況。

► 患有夜尿症的小孩，不宜在睡覺前吃流質食物，因為容易造成夜間休息時遺尿的風險。



青春期

很多小孩因為不能承受短時間內在自己身體上所發生的巨大變化，而在春青期呈現許多問題。身為父母，解決這種情況最好的方法是能體諒和引導他們，儘量避免採用苛求的態度。



▲乳房的發育常會對小女孩造成心理的壓抑及情緒，尤其當她的發育比同儕還早時。

i 青春期開始的年齡及持續的時間

這個「生理危機」開始的時間，根據每個小孩的遺傳和環境特徵而異。女童春青期的生理變化多數從 9 歲開始，但在 8~13 歲間都算是正常。男童的改變大約是從 11 歲開始，但在 10~14 歲之間皆屬正常範圍內。青春期的持續時間也是因人而異，不過，通常有 6~8 年之久。

女孩青春期身體變化時序表

- 乳頭增大，陰部開始出現陰毛。
- 後續出現腋毛，且陰毛增加呈現女性獨特的三角形分佈。
- 在體形上變得更高更壯，骨盆加寬，乳房及臀部的脂肪增多，形成成年女性的輪廓。
- 在開始改變的 2~3 年之後，出現初潮（第一次月經）。

何謂青春期？

青春期指的是在人生中的青少年時期，這個時期在生理上起了相當大的變化，身體上從小男孩和小女孩，分別轉變為男性和女性。

在青春時期，身體成長變得非常迅速，即所謂的青春期中生長加速，同時，也發展了主要性徵和第二性徵。當然，類似的生理改變與兒童期時的改變也有著密切的關係，這對青少年期來說是很特別的。

青春期如何開始

當個體到達預定的青春時期，腦部下視丘 (hypothalamus) 便開始分泌一種物質，刺激腦下垂體製造及釋放出大量的性腺激素到血液循環中，青春期變化於焉展開。這些荷爾蒙同時也刺激卵巢及睪丸，釋放出女性及男性荷爾蒙，使得主要性徵和第二性徵得以發展。在這同時，腦下垂體也明顯地增加生長激素的分泌，促使了這時期骨骼、肌肉及其他組織的發育。

