

嘉義縣私立協同中學附設幼兒園

109學年度親職教育活動

幼兒健康 超前部署



日期: 2021年3月13日 週六

時間: 9:00AM~12:00AM

講師: 林口長庚醫院 兒童內分泌科

邱巧凡 醫師



兒童生長評估工具推薦

新版兒童生長曲線



衛福部國健署健康九九網站

兒童生長曲線及發展評估

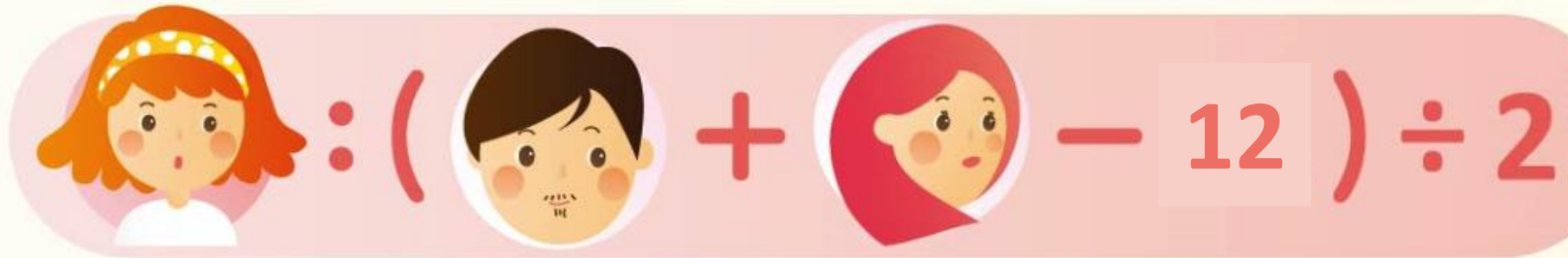


小兒科醫師黃昱霖醫師



長庚醫院兒童內分泌科 邱巧凡醫師

遺傳身高



A diagram illustrating the formula for calculating a girl's genetic height. On the left is a cartoon girl with orange hair and a yellow headband. To her right is a colon, followed by a large red left parenthesis. Inside the parenthesis are a cartoon boy with black hair, a plus sign, a cartoon girl with red hair, a minus sign, and the number 12. To the right of the parenthesis is a division sign and the number 2.

$$\text{Girl's Height} = (\text{Father's Height} + \text{Mother's Height} - 12) \div 2$$



A diagram illustrating the formula for calculating a boy's genetic height. On the left is a cartoon boy with blonde hair. To his right is a colon, followed by a large blue left parenthesis. Inside the parenthesis are a cartoon boy with black hair, a plus sign, a cartoon girl with red hair, a plus sign, and the number 12. To the right of the parenthesis is a division sign and the number 2.

$$\text{Boy's Height} = (\text{Father's Height} + \text{Mother's Height} + 12) \div 2$$

兒童肥胖的定義

- 身體質量指數

Body Mass Index(BMI)

- 體重(kg)/身高²(m)

過重	$85 \leq \text{BMI} < 95$ 百分位
----	-------------------------------

肥胖	$\text{BMI} \geq 95$ 百分位
----	--------------------------



兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值

衛福部 102 年 6 月 11 日公布

BMI=體重 (公斤) / 身高² (公尺²)

年紀	男性				女性			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥
0.0	11.5	11.5-14.8	14.8	15.8	11.5	11.5-14.7	14.7	15.5
0.5	15.2	15.2-18.9	18.9	19.9	14.6	14.6-18.6	18.6	19.6
1.0	14.8	14.8-18.3	18.3	19.2	14.2	14.2-17.9	17.9	19.0
1.5	14.2	14.2-17.5	17.5	18.5	13.7	13.7-17.2	17.2	18.2
2.0	14.2	14.2-17.4	17.4	18.3	13.7	13.7-17.2	17.2	18.1
2.5	13.9	13.9-17.2	17.2	18.0	13.6	13.6-17.0	17.0	17.9
3.0	13.7	13.7-17.0	17.0	17.8	13.5	13.5-16.9	16.9	17.8
3.5	13.6	13.6-16.8	16.8	17.7	13.3	13.3-16.8	16.8	17.8
4.0	13.4	13.4-16.7	16.7	17.6	13.2	13.2-16.8	16.8	17.9
4.5	13.3	13.3-16.7	16.7	17.6	13.1	13.1-16.9	16.9	18.0
5.0	13.3	13.3-16.7	16.7	17.7	13.1	13.1-17.0	17.0	18.1
5.5	13.4	13.4-16.7	16.7	18.0	13.1	13.1-17.0	17.0	18.3
6.0	13.5	13.5-16.9	16.9	18.5	13.1	13.1-17.2	17.2	18.8
6.5	13.6	13.6-17.3	17.3	19.2	13.2	13.2-17.5	17.5	19.2

性早熟

女孩 8 歲前, 男孩 9 歲前出現 **第二性徵**



什麼時候應就醫？

- 身高曲線低於第 3 百分位
- 一整年長不到 4 公分
- 生長曲線遞減 2 大條百分位曲線

表一.學齡前兒童身高不足轉介標準

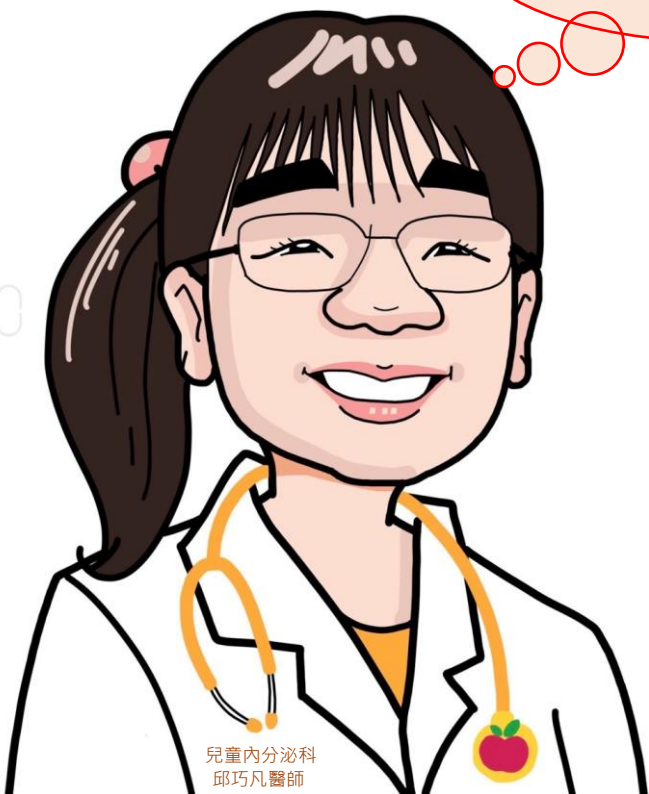
	男童	女童
2歲	低於82公分	低於80公分
3歲	低於89公分	低於88公分
4歲	低於95公分	低於95公分
5歲	低於102公分	低於100公分
6歲	低於107公分	低於105公分

表二.學齡兒童身高不足轉介標準

	男生	女生
一年級	低於107公分	
二年級	低於110公分	
三年級	低於116公分	
四年級	低於120公分	
五年級	低於125公分	
六年級	低於130公分	
七年級	低於134公分	低於138公分
八年級	低於141公分	低於144公分
九年級	低於149公分	低於146公分

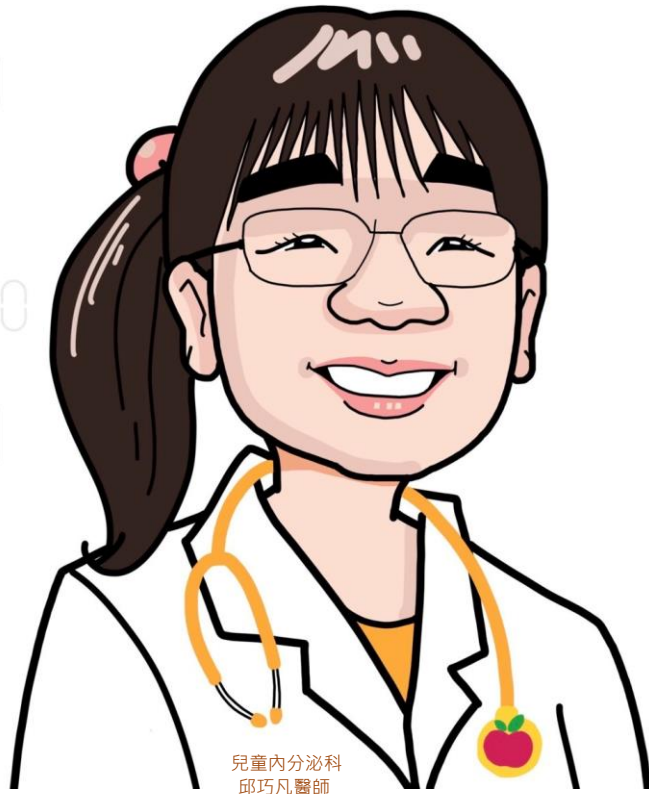
資料來源：教育部「國民中小學疑似身高生長遲滯學生轉介醫療」實施計畫

長庚醫院兒童內分泌科 邱巧凡醫師



Take home message:

以下情形需至 **“兒童內分泌科”** 就醫



- 身高體重小於**第三百分位**
- 身高速度**小於4公分/年**
- **女孩8歲前, 男孩9歲前**出現**第二性徵**
- **女孩13歲, 男孩14歲**還沒出現**第二性徵**
- 比同性別**弟妹**身高矮或相同
- 幫助長高的**好習慣**應**從小**做起!

環境賀爾蒙對人體的影響

- 早產
- 男嬰雄性特徵不明(陰莖短小、尿道下裂、隱睪)
- 甲狀腺功能異常
- 肥胖
- 女孩性早熟
- 男孩女性化(如:男性女乳症)
- 精蟲減少、精蟲品質不良→不孕
- 癌症風險(乳癌、卵巢癌、子宮內膜癌、睪丸癌等)



環境荷爾蒙對兒童青少年的
潛在危害

如何避免接觸環境賀爾蒙？

- 避免使用塑膠製品、拋棄式餐具
- 避免食用動物脂肪部位、油炸食品
- 避免食用加工食品、罐頭食品
- 避免食用非當季蔬果
- 避免使用不必要之化妝品、乳液、精油、藥膏
- 勤洗手
- 保持室內通風、空氣清淨
- 打掃時避免粉塵飛揚



環境荷爾蒙對兒童青少年的
潛在危害

嘉義縣私立協同中學附設幼兒園

109學年度親職教育活動

兒童疾病警訊停看聽



日期: 2021年3月13日 週六

時間: 9:00AM~12:00AM

講師: 林口長庚醫院 兒童內分泌科

邱巧凡 醫師



東元醫療 東元綜合醫院
社團法人 TON-YEN GENERAL HOSPITAL

魔鬼藏在細節裡

10大照顧幼兒NG行為

- 1 誤食不安全的玩具
- 2 戶外游泳戲水疏忽照顧
- 3 未妥適使用安全帶與安全座椅
- 4 未施打疫苗或未提供適當營養
- 5 獨留幼兒在浴缸泡澡玩水
- 6 廚房煮菜時意外燙傷
- 7 藥物儲放不當
- 8 玩窗簾被拉繩勒住
- 9 窗戶沒有安全鎖
- 10 讓嬰兒趴睡



**6歲以下兒童應避免獨留家中/遠離家長視線。
即使暫時外出也應盡量避免!**



兒童防墜要訣

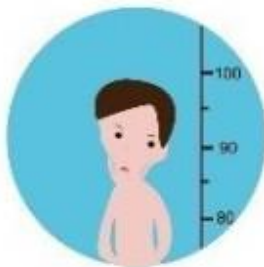
- 避免兒童獨處、離開視線。
- 窗戶/陽台邊避免擺設易攀爬之物品。
- 窗戶開口應小於**10公分/45度**。
- 陽台高度應高於**120公分**。



6大兒虐警訊!

1. 一年內超過3次以上急診外傷就醫紀錄。
2. 病史不一致。
3. 病史和身體檢查不符。
4. 延遲就醫。
5. 1歲以下任何的骨折以及頭部外傷。
6. 低處跌落後造成顱內損傷或骨折。





5 生長發育改變

在不明原因下，該生長的年齡卻停止長高或體重減輕、食慾不振。



6 貧血、出血症狀

若癌細胞侵犯造血系統，則可能產生臉色蒼白、瘀青、紅色出血點或易有黏膜出血症狀(如流鼻血、牙齦出血)。



7 神經系統症狀

頭痛、嘔吐、複視、肢體無力、運動不能協調(寫字歪扭)、無法捧碗或用筷子，走路歪斜易跌倒等。



8 神經母細胞瘤特徵

早期症狀不明，不易發現，若癌細胞轉移至骨髓時，可能導致臉色蒼白；轉移至眼窩時，可能導致眼窩周圍淤青(熊貓眼)。因常態發生在腹部，有腹部腫大或腫脹等情形。



兒童癌症 9 大警徵

所列症狀並不等於癌症，也可能是其他原因，癌症也可能合併兩種以上的症狀，但若有所列症狀，仍宜盡速就醫。



9 視網膜母細胞瘤症狀

由眼底鏡檢查可即早發現，若腫瘤已大，瞳孔會出現白色反光且拍照後雙眼瞳孔反光不同。

1 不明原因疼痛

不明原因疼痛：如頭痛、肢體痛(尤其下肢)、胸痛、腹痛等。



2 不明原因淋巴結腫大

常態發生在頸部淋巴結腫大，也可能發生在腋下、鼠膝部等，如超過2公分，觸摸固定不動，無壓痛，建議進一步檢查。



3 腫塊

不論身體或四肢，若有腫塊即需就醫，肝脾腫大或腹部腫瘤，洗澡時注意觸摸較易察覺。



4 不明原因持續發燒

超過一星期不明原因的發燒。



2021 協同附設幼兒園親職講座-幼兒健康超前部屬

Sharon

2

8887
10 out of 10

HanSe

1

9054
10 out of 10

Ching

3

8672
10 out of 10

Runners-up

4 珽蓉

5 Fish



邱巧凡醫師

@lil4753u



林口長庚醫院兒童內分泌科
邱巧凡醫師衛教文章

