

健康小教室

骨齡檢測

拍一張左手腕 X 光，了解孩子的生長發育走到哪裡

長安醫事檢驗所
CHANG-AN MEDICAL LABORATORY

1 這項檢查在看什麼？

骨齡是什麼 Bone Age

骨頭的「成熟年齡」。每個孩子成熟的速度不一樣，**10 歲的孩子，骨頭可能像 9 歲，也可能像 11 歲**。

怎麼看 G-P 圖譜

看手掌、手腕的骨頭和**生長板**，跟國際常用的 Greulich-Pyle 圖譜比對。本所用 **AI 推估**，結果僅供參考。

什麼時候驗 Who

比同學矮很多或高很多、長得突然變慢、**女生 8 歲前、男生 9 歲前**就開始發育，或**女生 13 歲、男生 14 歲**還沒發育。

2 結果怎麼看？

骨齡和實際年齡的差距

單位 標準差



差距在 2 個標準差以內算正常範圍，報告會直接寫「正常範圍」「超前」或「落後」。AI 平均誤差約 4 個月；模型是用美國兒童的資料訓練的，台灣兒童青春期前常偏慢、青春期後常偏快，**請當作參考，不是診斷**。

3 超前或落後的時候，可以怎麼做？

骨齡要跟身高、發育階段、爸媽身高一起看。一次結果不代表長不高，也不代表有問題。

- **骨齡落後**：常見的是「晚熟」體質，長得慢、但長得久；也可能跟營養、甲狀腺、生長激素有關。
- **骨齡超前**：可能太早發育、體重過重、甲狀腺亢進或荷爾蒙影響，生長的時間可能變短。
- **持續追蹤**：每 3～6 個月量一次身高，記在生長曲線上，比單看一次更有意義。
- **不要自己補**：含女性荷爾蒙、睪固酮的產品（包括藥膏）會讓骨齡超前；來源不明的轉骨方、增高保健品請先問醫師。

睡飽
學齡孩子每天睡 9～12 小時

多運動
每天動 60 分鐘，跳繩、打球都好

少喝含糖飲料
喝水、牛奶，含糖飲料少碰

控制體重
體重過重可能提早發育

定期量身高
每 3～6 個月量一次，記下來

4 什麼時候要看醫師？

正常	**骨齡在正常範圍**　維持好作息，繼續追蹤生長曲線。
需要注意	**骨齡超前或落後，但身高還在長**　帶報告到**小兒科**討論，醫師可能安排約 12 個月後再照一次。
需要就醫	**5 歲到青春期前一年長不到 5 公分、身高低於同齡第 3 百分位、太早或太晚發育**　請帶報告到**小兒內分泌科**。

請就醫不要等：孩子頭痛、嘔吐、視力變差，同時生長變慢或太早發育，請盡快到小兒科。

資料來源：Greulich WW, Pyle SI. *Radiographic Atlas of Skeletal Development of the Hand and Wrist.* 2nd ed. Stanford University Press; 1959、Cavallo F, et al. Evaluation of Bone Age in Children: A Mini-Review. *Front Pediatr* 2021;9:580314、Barstow C, Rerucha C. Evaluation of Short and Tall Stature in Children. *Am Fam Physician* 2015;92:43-50（轉介標準）、Halabi SS, et al. The RSNA Pediatric Bone Age Machine Learning Challenge. *Radiology* 2019;290:498-503。。本單張為一般衛教資訊，不能取代醫師的診斷與治療。

長安醫事檢驗所　電話 (02) 2682-8209　新北市樹林區中山路一段 176 號