

孩童晚晚沉迷打機不願進睡，不但上課精神不足，更會影響發育長不高！睡眠習慣是幫助身高發育、智商發育以及性格發育的重要因素，有研究指出，學齡前的3至5歲幼童每日應睡眠10至13小時，6至13歲的學生每日需要有9至11小時睡眠時間，睡眠不足不僅會增加生理壓力，令孩童容易出現肥胖問題，更會對身高發展造成嚴重阻礙。兒科醫生提醒家長應協助孩童養成良好的睡眠習慣，如有異常情況應及早求診。 教育佳記者蘇薇整理

# 兒童打機不夜天 睡眠不足長不高



◀孩子終日沉迷「打機」，影響晚上睡眠質素。

早前，內地有一名十歲男童被父母帶至醫院求診，他身高只有110厘米，身形較同齡兒童更是小了許多。

經醫院檢查後，發現男童的骨齡只有6歲，比實際年齡遲發育了足足4年。醫生再進一步診療，發現男童骨齡異常的情況並不是先天性的因素所致，而是源於兩個不良的睡眠習慣。

原來這個男童一直有開燈睡覺的習慣，再加上長期晚睡，令身體褪黑素分泌過少，不易入睡且難以進入深層睡眠，亦因此造成持續晚睡、睡眠質量差的「惡性循環」。長期以往，影響生長激素的正常分泌，最終身高生長受阻。

現今不少孩童過早接觸智能設備，日夜沉迷導致晚睡，甚至開燈睡覺，都會導致褪黑素不足，嚴重影響孩童發育。短期開燈睡可能導致兒童骨骼發育延後，若長期開燈睡更會導致孩子「性早熟」。

以下將講解4種孩童成長中常見的睡眠壞習慣和其害處，如果發現自家孩童有以下習慣，家長們應協助孩童改正。

## 4種睡眠壞習慣

- 1) **開燈進睡**：孩童在燈光下睡覺容易使身體減低對晝夜的認知，抑制褪黑素的分泌，導致睡眠質量低下，不利於培養孩童形成規律的作息和身體發育。
- 2) **晚睡**：家長應注意，無論是晚睡晚起還是晚睡早起都不正確。兒科醫生表示，白天生長激素分泌較少，而夜間睡眠則是生長激素大量分泌的時間。尤其是晚上10時至凌晨2時，是生長激素最活躍時刻，也是睡眠的黃金期，如果孩童錯過這段最佳的長高時間，就容易造成身材矮小、精神不足等壞處。
- 3) **睡前過度興奮**：隨着科技發展和學童功課加重，「機不離身」到夜晚，當大腦受到刺激過於興奮，此時大腦分泌的激素將使孩童無法立即入睡，而且會壓制孩童的疲憊感，導致孩童過度疲倦並更加難以入睡。
- 4) **睡前吃得太飽**：許多家長為了讓孩子攝取足夠的營養，有時睡前仍會為孩童準備宵夜。然而睡前吃過

多容易造成消化不良，增加腸胃負擔，引起睡眠不安等情況。

## 日間多「放電」午睡不宜久

究竟如何幫助孩童養成良好的睡眠習慣呢？兒科醫生建議，家長應盡量協助學童在9時前完成功課，然後可以喝一杯暖牛奶或吃根香蕉，睡前一小時避免接觸電子產品，避免進行過於激烈的活動，養成固定的「睡眠模式」。每天生活習慣固定了，自然也能在固定時間就寢。如果孩子有午睡習慣，亦建議不宜過長，控制在20至30分鐘最適合，以免影響夜間睡眠。此外，陽光能夠調節褪黑素的分泌時段，家長白天時可以帶孩童到戶外「放電」，曬曬太陽並增加活動量。這樣可以強化大腦生物鐘，降低白天褪黑素的分泌，也可促進褪黑素夜晚的分泌量。

最後，如果孩子總是睡不好，建議家長們帶他們去做睡眠檢測，有些孩童可能有輕微的睡眠呼吸中止症，或是過敏、過動等其他身心問題，及早找出影響睡眠的原因，能有效針對問題進行治療和改善。



◀晚上腦部仍然太刺激難以入睡，日間自然呵欠連連。

## 何謂褪黑素

褪黑素是一種調節生物鐘的激素，由人體腦下垂體中的松果體分泌，可掌握人體的睡眠狀況，常常被稱為「睡眠荷爾蒙」。下丘腦的視交叉上核會由視網膜接收每日光暗的規律，從而影響褪黑素的製造（這也是為什麼睡覺的時候最好不要開燈）。當褪黑素分泌旺盛時，身體就能感覺睡意，並進入深層睡眠，此時血糖降

低，生長激素分泌就會上升。

生長激素則是一種肽類激素，可以促進人體的發育以及細胞的增殖。臨床上生長激素被用於治療兒童生長遲緩和成人的生長激素不足，另一方面，亦有研究資料指出，生長激素會促進腦內啡的分泌，降低多巴胺，使人更容易放鬆精神，促進睡眠品質提升。

