

چقدر قد خواهیم کشید؟

یکی از سوالاتی که ذهن نوجوانان را مشغول می‌کند، این است که قد آنها در نهایت چقدر خواهد شد.



نگرانی‌های نوجوانان درباره طول قدشان چقدر قد خواهیم کشید؟

یکی از سوالاتی که ذهن نوجوانان را مشغول می‌کند، این است که قد آنها در نهایت چقدر خواهد شد.

شاید راحت‌ترین راه این است که به قد والدین‌تان نگاه کنید، اما عوامل دیگر هم در قد نهایی شما موثرند.

قد نهایی شما بسته به مجموعه‌ای از عوامل دارد: قد و الگوهای رشد (مانند رشد زودرس یا دیررس) اعضای خانواده‌تان (والدین و خواهر و برادرها)؛ هنگام رسیدن به سن بلوغ هر بیماری مزمن و نوع تغذیه شما هم ممکن است بر رشد قدی شما تاثیر بگذارد.

بهترین راه برای نظارت بر رشد قدی‌تان این است که نمودار رشدی‌تان از دوران کودکی‌تان را با متخصص اطفال مرور کنید. پزشک شما در هر بار چک‌آپ قدر شما را ثبت می‌کند. آنها قد و سن شما را روی نمودار می‌برند، و می‌دانند که الگوی رشد طبیعی برای پسران و دختران طبیعی چیست. کودکان طبیعی مسیری روی این نمودار را طی خواهند کرد که عمدتاً بوسیله ژن‌های‌شان تعیین شده است.

همچنین می‌توانید با انجام محاسباتی، با دانستن قد والدین‌تان، تخمینی از قد آینده‌تان به دست آورید. با فرمولی که در زیر می‌آید، می‌توانید عددی تخمینی از قد نهایی خود به دست آورید. تقریب عدد به دست آمده به علاوه/منهای 5 سانتی‌متر است.

برای دختران: { (قد پدر + 12.5 سانتی‌متر) + قد مادر } تقسیم بر دو.

برای پسران: { (قد مادر + 12.5 سانتی‌متر) + قد پدر } تقسیم بر دو.

اگر والدین بلندقد یا کوتاه قد باشند، من هم مانند آنها خواهم شد؟

شاید اینگونه شود. ژن‌های شما که از والدین‌تان به ارث می‌برید، نقش عمده‌ای در الگوی رشدتان و قد نهایی‌تان در دوران بزرگسالی خواهد داشت. اما عوامل دیگری هم بر قد نهایی شما تاثیر می‌گذارند.

جهش رشدی هنگام بلوغ

جهش رشدی هنگام بلوغ به طور طبیعی دو سال طول می‌کشد و زمان شروع آن برای دختران و پسران متفاوت است. این جهش رشدی در دختران به طور معمول حدود 9 تا 10 سالگی شروع می‌شود. سریع‌ترین نقطه رشد قدی در دختران حدود 11 تا 12 سالگی است. در پسران این جهش رشدی حدود 11 سالگی شروع می‌شود و در 13 سالگی به اوج می‌رسد.

در طول این دوره قد پسران به طور معمول هر سال حدود 10 سانتی‌متر افزایش پیدا می‌کند. در دختران این دوره طول قد هر سال 7.5 سانتی‌متر افزایش پیدا می‌کند. به همین علت است که در نهایت طول قد مردان به طور میانگین نسبت به طول قد زنان 12.5 سانتی‌متر بیشتر می‌شود.

رشد قدی دختران و پسران در انتهای دوره بلوغ متوقف می‌شود. در این هنگام است که صفحات رشدی- بخش‌های غضروفی در انتهای استخوان‌های دراز که رشد استخوان در آنجا صورت می‌گیرد- بسته می‌شوند.

آیا کاری می‌شود کرد که قدم بلندتر شود؟

بهترین راه برای افزایش طول قد تا حداکثر ممکن است مصرف یک رژیم غذایی سالم و متعادل، ورزش کردن مرتب، و خوابیدن به اندازه کافی است.

اغلب کودکان و نوجوانان با خوردن غذاها و نوشیدنی‌ها نیازهای تغذیه‌ای برای رشد خود را به دست می‌آورند، و نیازی به مکمل غذایی وجود ندارد.

قرارگیری درست قامت یک امتیاز است، اما باعث نمی‌شود قد شما بلندتر شود: به عبارت دیگر درست ایستادن یا نشستن باعث نمی‌شود شما بلندتر شوید، اما باعث می‌شود که حداکثر استفاده را از قدتان بکنید.

در مورد فرآورده‌هایی که با ادعای افزایش طول قد به فروش می‌رسند، محتاط باشید. انواع قرص‌های مکمل با برچسب "هورمون رشد" که در پرائنتز کلمه "محرک" هم اضافه شده است، را ممکن است در بازار دارویی ببینید. اما همین ادعاها دروغین است. هورمون رشد را نمی‌توان به صورت خوراکی مصرف کرد. نظارت شدیدی بر این مکمل‌ها وجود ندارد، بنابراین درباره این ادعا با احتیاط برخورد کنید.

پزشکان ممکن است درباره برخی از علل خاص کوتاه‌قدی ممکن است تزریق هورمون رشد را تجویز کنند. اما استفاده معمول از هورمون رشد توصیه نمی‌شود. از جمله عوارض جانبی تزریق هورمون رشد دیابت و تجمع مایع در مغز است.

عدم اعتماد به نفس به خاطر تفاوت قد با همکلاسی‌ها

توجه داشته باشید که شما تنها نیستید. این واکنش برای نوجوانان بسیار کوتاه قد یا بلند قد بسیار رایج و عادی است.

اما می‌توانید با کار کردن بر روی اعتماد به نفس‌تان این مشکل را حل کنید. بهترین راه این است اعتماد به نفس‌تان را با تاکید کردن بر قدرتمندی هایتان تقویت کنید.

از خودتان فاصله بگیرید و به نقاط قوت خود و کارهایی که برای‌تان لذتبخش است، توجه کنید. اگر در ورزش، هنرها یا امور تحصیلی موفق هستید، بر این موارد متمرکز شوید. به یاد داشته باشید خصوصیات جسمی در طول زمان تغییر می‌کنند.

اگر قدتان کوتاه باشد، کفش در هر دوی دختران و پسران می‌تواند تا حدی قدتان را بلندتر نشان دهد. برخی از نوجوانان موهای‌شان را فر می‌دهند تا قدشان بلندتر به نظر رسد.

همچنین ممکن است شما جزء نوجوانانی باشید که رشد قدی دیررس دارند. انجام آزمایش سن استخوانی با استفاده از اشعه ایکس می‌تواند نشان دهد که شما برای مدت طولانی‌تری نسبت به دوستان‌تان رشد خواهید کرد یا نه.

اگر قدتان خیلی کوتاه‌تر یا خیلی بلندتر از والدین یا خواهر و برادرهای‌تان است، باید به پزشک مراجعه کنید. پزشک بر اساس معاینه و آزمایش‌ها تشخیص می‌دهد که این حالت عادی است یا شما نیاز به ارجاع به متخصص غدد اطفال دارید.

در موارد نگرانی درباره رشد قدی‌تان یا سرعت رشدتان با دکترتان مشورت کنید تا او تعیین کند آیا در مسیر درست قرار دارید یا نه.