

قد شما چرا از من بلندتر است؟

شما چه تصویری خواهید داشت اگر قدتان در مقایسه با افراد هم سن، هم جنس یا دیگر اعضای خانواده به میزان قابل توجهی کوتاه تر باشد. بد نیست بدانید کوتاهی قد در بسیاری از موارد اختلال محسوب نمی شود و حالتی طبیعی است اما در برخی موارد اختلال رشد با کوتاهی قد اشتباه گرفته می شود. اختلال رشد، یک بیماری است که به صورت کوتاهی قد بروز می کند اما در طول زمان رخ می دهد.



سلامت نیوز : شما چه تصویری خواهید داشت اگر قدتان در مقایسه با افراد هم سن، هم جنس یا دیگر اعضای خانواده به میزان قابل توجهی کوتاه تر باشد. بد نیست بدانید کوتاهی قد در بسیاری از موارد اختلال محسوب نمی شود و حالتی طبیعی است اما در برخی موارد اختلال رشد با کوتاهی قد اشتباه گرفته می شود. اختلال رشد، یک بیماری است که به صورت کوتاهی قد بروز می کند اما در طول زمان رخ می دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ درحالی که قد تنها زمانی اختلال محسوب می شود که قد فرد در مقایسه با شرایط رشد متناسب با سن و جنس و نژاد او کوتاه تر باشد. البته اگر این مورد در سنین کودکی تشخیص داده شود کودکانی که کوتاهی قد آنها به دلیل کمبود هورمون رشد در بدنشان است با بهره گیری از درمان های تزریقی با هورمون رشد مورد معالجه قرار می گیرند.

چرا کوتاه می مانند؟

پزشکان دلایل متعددی را برای کوتاهی قد برمی شمرد که سوءتغذیه، عفونت نوزاد در دوره جنینی، نقص در تولید هورمون رشد، ابتلا به نرمی استخوان یا همان اختلال استخوانی راشیتیزم، آرتیت روماتوئید، بیماری قلبی مادرزادی یا کلویی، آسم، سلول داسی شکل، تالاسمی، کم کاری تیروئید، دیابت، بیماری های ژنتیکی مانند سندروم داون و حتی رشد ضعیف جنین در داخل رحم از آن جمله اند. کوتاه ماندن قد در کودکان به عنوان پیش زمینه کوتاه قامتی او در بزرگسالی به شرایط خاصی بستگی دارد.

1- اگر والدین کودک کوتاه قد باشند، آنها نیز به احتمال قوی کوتاه قد می شوند. در چنین شرایطی هیچگونه بیماری یا مشکلی در کار نیست زیرا آنها به طور طبیعی رشد می کنند و به قد مشابه با والدین خود می رسند.

2- برخی کودکان دیرتر از همسالان خود به سن بلوغ می رسند و در رشد طبیعی تاخیر دارند اما این تاخیر، بیماری یا نقص نیست زیرا آنها دوره رشد خود را در مدت زمان طولانی تری سپری می کنند و در کل قد آنها نیز طبیعی و شبیه والدین شان می شود.

3- کوتاه ماندن قد کودک تنها در شرایطی نیازمند مراجعه به پزشک است. اگر رشد کودک قبل از دوران بلوغ کمتر از چهار سانتی متر در سال باشد یا اینکه طی یک ماه کاهش یا اضافه وزن قابل توجه داشته باشد و همچنین در هنگام مشاهده به تاخیر افتادن بلوغ یا سوءتغذیه و کاهش شدید اشتها، پزشک متخصص باید خصوصیات بدنی کودک شامل قد، وزن، طول دست و پا را اندازه بگیرد و با توجه به نشانه های بالا احتمال کوتاه ماندن قد را بررسی کند.

اگر کوتاه ماندن قد کودک برای پزشک محرز شد او تست های آزمایشگاهی و آزمایش اشعه ایکس را برای اثبات این موضوع تجویز می کند.

آزمایش اشعه ایکس را از مچ دست چپ کودک می گیرند و اندازه و شکل تغییر استخوان را روی تصویر اشعه ایکس بررسی می کنند. کوتاهی قد دختران نیز با مشکلات ژنتیکی مانند ابتلا به سندرم ترنر توسط شمارش سلول های خونی و آزمون تحریک هورمون سنجیده می شود.

چاره کار چیست ؟

این روزها تبلیغات رنگارنگ و گاه فریبنده ای در زمینه افزایش قد به چشم می خورد که در برخی از آنها پوشیدن دمپایی مخصوص و در برخی دیگر خوردن برخی قرص ها به عنوان راه حل کوتاهی قد معرفی می شود.

این درحالی است که آمادگی کامل از نظر روانی برای افزایش رشد قد، پیش زمینه اصلی این موضوع است. بیشتر کودکانی که از این مشکل رنج می رند، می توانند راه های درمانی را امتحان کنند اما اگر کودک توسط دوستانش مسخره می شود و به همین دلیل، تحت فشار روانی و استرس قرار دارد این استرس ها روی امر افزایش قد نیز تاثیر می گذارد.

در هر حال کودکانی که طبق تشخیص پزشک دچار کوتاهی قد ناشی از کمبود هورمون رشد در بدنشان هستند با تزریق هورمون رشد به شرایطی مطلوبی خواهند رسید. درمان تزریقی با هورمون رشد حتی برای بیماران سندرم ترنر، نارسایی مزمن کلیه و کوتاهی قد با علل ناشناخته نیز کاربرد دارد.

از سوی دیگر، انجام ورزش های مناسب و تغذیه با مواد غذایی حاوی املاح و پروتئین برای بلندقد شدن مورد اتفاق نظر پزشکان است. در میان مواد غذایی کلسیم که در شیر، سبزی ها و بادام زمینی موجود است، منیزیم که در جوجه گندم برشته، ماهی، بادام زمینی، اسفناج و شیر وجود دارد و فسفر که گوشت و حبوبات منبع آن هستند برای رهایی از کوتاهی قد توصیه می شوند.

ورزش هایی که در سنین رشد پیشنهاد می شود نباید باعث ضربه به استخوان ها و مفاصل شود و با توقف یا کم شدن رشد طولی استخوانی به روند رشد قد آسیب برساند. ورزش هایی که درون آب انجام می شوند به مفاصل و استخوان ها فشار کمتری را وارد می کند و می توانند در کنار تغذیه مناسب و البته عمل به تشخیص پزشک در برطرف شدن مشکل کوتاهی قد موثر واقع شوند.