



برای درمان قد کوتاه باید زود بحینید

می‌گویند قدش کوتاه است و باید کاری کرد، اما انگار حواسشان نیست خودشان هم خیلی قد بلند نیستند. شاید هم چون خودشان قد بلندی ندارند، می‌خواهند فرزندی قد بلند داشته باشند.

می‌گویند قدش کوتاه است و باید کاری کرد، اما انگار حواسشان نیست خودشان هم خیلی قد بلند نیستند. شاید هم چون خودشان، قد بلندی ندارند، می‌خواهند فرزندی قد بلند داشته باشند. غافل از این که با این کارها نمی‌توانند قد فرزندشان را به زور بلند کنند. حتی اگر او را به کلاس بسکتبال بفرستند، روزی چند لیوان شیر به او بدهند یا از پزشکان کمک بگیرند. بعضی از پدر و مادرها، اما به این کارها هم راضی نمی‌شوند و می‌خواهند هرطور که هست، قد فرزندشان را افزایش دهند. برای همین هم به فکر هورمون رشد می‌افتند و تصور می‌کنند استفاده از این هورمون ضرری ندارد؛ آنها به اشتباه می‌گویند یا قد کودک بلند می‌شود یا این که اتفاق خاصی نمی‌افتد و نمی‌دانند تزریق بی‌دلیل هورمون رشد چه عوارضی در بردارد.

عوامل موثر در کوتاهی قد

علل مختلفی وجود دارد که باعث کوتاهی یا بلندی قد افراد می‌شود. دکتر مسعود رحمانیان، فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم نیز با اشاره به این مطلب به «جام جم» می‌گوید: میزان رشد قدی کودکان تحت تاثیر عوامل ژنتیکی و محیطی است، ولی متأسفانه در بسیاری از موارد، مسائل ژنتیکی نادیده گرفته می‌شود و والدین چندان توجهی به آن ندارند. بروز بیماری‌های مختلف و شیوه تغذیه از جمله مسائل محیطی است که می‌تواند در رشد قدی بچه‌ها تاثیرگذار باشد؛ اما به گفته این پزشک متخصص، موضوع ژنتیک که بیشتر نادیده گرفته می‌شود، به این معنی است که اگر پدر و مادری قدشان متوسط یا کوتاه باشد، نباید انتظار داشته باشند فرزندشان خیلی قد بلند شود. وی می‌افزاید: نتایج مطالعاتی که در این زمینه انجام شده، نشان می‌دهد قد بچه‌ها به اندازه میانگین قد پدر و مادرشان است. البته این میزان برای پسرها ممکن است کمی بیشتر از مقدار میانگین باشد و برای دخترها کمی کمتر، ولی به طور کلی اندازه قد پدر و مادر هم در این زمینه بسیار تاثیرگذار است.

هر کوتاهی قدی غیرطبیعی نیست

هر کوتاهی قدی نشان دهنده مشکل نیست و نیازی به بررسی و درمان هم ندارد. دکتر رحمانیان ضمن بیان این مطلب می‌گوید: در صورتی که کودکی با افزایش سن، روند طبیعی‌ای را که براساس منحنی‌های رشد انتظار می‌رود طی نکند، باید بررسی‌های بیشتری را برای او انجام داد؛ بنابراین زمانی که با افزایش سن، قد کودک ثابت می‌ماند یا میزان افزایش قدش به حدی نیست که طبیعی حساب شود، به بررسی‌های دقیق‌تر نیاز خواهد بود. وی می‌گوید: البته در صورتی که کودک تغذیه خوبی داشته باشد و به اندازه کافی ورزش کند و به دیگر مسائل محیطی هم توجه شود، ممکن است قدش از میانگین قد پدر و مادر هم بلندتر شود، اما اگر به همان اندازه میانگین قد والدینش بود نیز اتفاقی غیرطبیعی رخ نداده و جای نگرانی ندارد. به همین دلیل هم توصیه می‌شود والدین میزان قد کودک را با آرزوها و تمایلات خودشان مقایسه نکنند.

دیر کنید کاری از دست تان برنمی‌آید

خیلی می‌دانند قد فرزندشان کوتاه‌تر از حالت طبیعی است، اما دست روی دست می‌گذارند و کاری انجام نمی‌دهند تا زمانی که فرصت داشته باشند یا وقتی کوتاهی قد، کودک‌شان را آزار دهد. در صورتی که دکتر رحمانیان می‌گوید برای درمان کوتاهی قد کودکان باید بموقع به پزشک مراجعه شود.

وی با بیان این مطلب خاطرنشان می‌کند: بیشتر موارد کوتاهی قد را در صورتی که بموقع تشخیص داده شود، می‌توان درمان کرد؛ بنابراین حتماً پیش از پایان بلوغ و قبل از بسته شدن صفحات رشد استخوانی باید مشکل کوتاهی قد را تشخیص داده و آن را درمان کرد.

این فوق تخصص غدد ادامه می‌دهد: به عنوان نمونه برای درمان کوتاهی قد دختری که از شروع قاعدگی‌اش گذشته یا پسری که در سنین حدود شانزده سالگی است و تاکنون از نظر کوتاهی قد بررسی نشده، کار زیادی نمی‌توان انجام داد و حتی اگر مشکل تشخیص داده شود هم دیگر دیر شده است؛ زیرا در این سنین صفحات رشد بسته شده و استخوان‌ها دیگر رشد طولی نخواهند داشت؛ بنابراین پس از این سنین حتی اگر بخواهند نوجوان را درمان کنند و از هورمون رشد کمک بگیرند باز هم استخوان‌ها رشد طولی ندارد و فقط عرض آنها زیاد می‌شود، در نتیجه بر میزان قد تاثیری نمی‌گذارد.

هورمون رشد برای هر کوتاهی قدی نیست

این روزها نه تنها پدر و مادرها که گاهی خود نوجوانان هم به محض این که احساس می‌کنند قدشان کوتاه است به فکر هورمون رشد می‌افتند و می‌خواهند با استفاده از این هورمون مشکل کوتاهی قدشان را درمان کنند. در صورتی که استفاده از این هورمون برای همه مناسب نیست و نباید خودسرانه از آن استفاده کرد.

دکتر رحمانیان در این باره توضیح می دهد: استفاده از هورمون رشد برای بچه هایی که واقعا با مشکل کمبود هورمون رشد مواجه هستند، در صورتی که از سوی پزشک تجویز شود، موثر است و می تواند قد آنها را افزایش دهد، اما برای بچه هایی که عامل کوتاهی قدشان کمبود هورمون رشد نیست، استفاده از این هورمون هم موثر نخواهد بود.

وی می افزاید: استفاده از هورمون رشد برای کسانی که علت کوتاهی قدشان موارد دیگری مانند بلوغ زودرس یا مسائل ژنتیکی است یا افرادی که دیر به پزشک مراجعه کرده اند، نه تنها به افزایش قد کمکی نمی کند که حتی ممکن است به بروز عوارض ناخوشایندی مانند افزایش فشار خون، دیابت و بدشکل شدن استخوان ها هم منجر شود.

براین اساس، وی به پدر و مادرهایی که احساس می کنند فرزندشان قد کوتاهی دارد، توصیه می کند بموقع به پزشک مراجعه کنند و بررسی های لازم را انجام دهند تا مشخص شود کوتاهی قد کودک واقعا نگران کننده و نشانه مشکل است یا موضوعی طبیعی به حساب می آید. همچنین به هیچ عنوان نباید برای استفاده از هورمون رشد بی دلیل به پزشک اصرار کنند، زیرا این هورمون در مواردی که نباید استفاده شود، فقط عارضه برجای خواهد گذاشت و فایده ای ندارد.

دکتر رحمانیان به افرادی اشاره می کند که در باشگاه های بدنسازی از این هورمون ها استفاده می کنند و می گوید: این روزها متأسفانه برخی ورزشکاران هم از این هورمون کمک می گیرند، اما باید بدانند استفاده از این هورمون ها از طرفی دوپینگ به حساب می آید و از طرف دیگر عوارضی هم برایشان برجای می گذارد.

وی تاکید می کند: اگر هورمون رشد در مواردی استفاده شود که به آن نیاز است و اثر درمانی دارد، ممکن است عوارض بسیار کمی برای فرد داشته باشد، اما وقتی جنبه درمانی ندارد و به عنوان مکمل استفاده می شود، عوارض بسیار زیادی برجای خواهد گذاشت.

توصیه هایی برای افزایش قد کودکان

دکتر رحمانیان به والدین توصیه می کند برای افزایش رشد قدی بچه ها به تغذیه آنها اهمیت دهند و سعی کنند موادی را که برای رشد استخوان ها لازم است بویژه در سنین کودکی و نوجوانی و حین بلوغ در برنامه غذایی شان بگنجانند.

همچنین وضع خواب کودکان هم باید طوری باشد که هورمون رشد بخوبی ترشح شود. وی با بیان این مطلب توضیح می دهد: بیشترین میزان ترشح هورمون رشد در طول شبانه روز، در زمان خواب شبانه اتفاق می افتد و به همین دلیل خوب است بچه ها حتما حداکثر تا ساعت 11 شب خواب باشند، چون اگر در زمان اوج ترشح هورمون رشد که حدود 12 نیمه شب است، خوابیده باشند این هورمون هم به اندازه کافی ترشح نمی شود، بنابراین کودکانی که دچار اختلالات خواب هستند با مشکل کوتاهی قد نیز روبه رو خواهند شد. موضوع دیگری که برای رشد قدی بچه ها باید در نظر گرفته شود، ایجاد محیطی آرام برای کودک است که می تواند در میزان ترشح هورمون رشد اثر بگذارد.

نیلوفر اسعدی بیگی / گروه سلامت