

چرا بچه هایمان کوتوله می شوند؟

آرزو دارم قدی چون سرو را

دیانا رحمتی

خانواده‌ها همواره در مورد رشد قدی فرزندانشان نگران هستند خصوصاً اگر فرزندشان نسبت به همسن و سال خود کوتاه‌تر باشد. منظور از کوتاهی قد آن است که در یک کودک، اندازه قد در شرایط یکسان از نظر جنس، سن و نژاد از سایر کودکان کوتاه‌تر باشد. به لحاظ پزشکی دلایل زیادی برای توجیه رشد کم و کوتاه‌قدی کودکان وجود دارد مانند اختلال در عملکرد هورمون رشد، کم کاری غددی تیروئید، سندرم ترنر، سوءتغذیه، ناراحتی‌های روده‌ای و کلیه‌ها. هر چند که باید گفت اکثر کودکان قدکوتاه از نظر سلامتی نرمال هستند ولی ممکن است از نظر ژنتیکی کوتاه‌قد باشند یا از لحاظ رشد کمی تاخیر داشته باشند. کودکان به صورت نرمال از بدو تولد تا ۱۲ ماهگی حدود ۲۳ تا ۲۸ سانتی‌متر به قدشان افزوده می‌گردد در حالی که در سنین ۱ تا ۳ سالگی فقط ۷/۵ تا ۱۳ سانتی‌متر افزایش قد دارند در اکثر کودکان تا ۶ ماهه مقدار رشد به صورت نوسانی بالا و پایین می‌رود اما با رسیدن کودک به سن ۲۴ ماهگی نمودار رشد نظم ثابتی به خود می‌گیرد و رشد بدون نوسانات قابل مشاهده‌ای طی می‌گردد.

از ۳ سالگی تا زمان بلوغ، سالانه ۴/۵ تا ۷ سانتی‌متر به قد کودک افزوده می‌شود. زمانی که سن کودک به زمان شروع بلوغ نزدیک می‌شود مقدار افزایش قد به ۴ سانتی‌متر در سال می‌رسد. به محض شروع سن بلوغ، دوران جهش رشد شروع می‌گردد که در آن زمان رشد قدی به حداکثر سرعت رشد یا به عبارتی به قله رشد می‌رسد. این فاصله زمانی در دختران بین سنین ۱۰ تا ۱۲ سالگی و در پسران ۱۲ تا ۱۴ سالگی می‌باشد که طی این ۲ سال سالانه دختران ۸ تا ۹ سانتی‌متر و پسران ۱۰/۵ سانتی‌متر افزایش قد می‌یابند. پس از جهش رشد دوباره میزان رشد قدی کاهش می‌یابد که دختران پس از شروع قاعدگی تا رسیدن به حداکثر رشد قدی تا حدود ۷ سانتی‌متر سالانه به قدشان افزوده می‌شود. دختران و پسران اصولاً از سنین ۱۴ تا ۱۶ سالگی به قدشان افزوده می‌شود که البته در پسران ممکن است تا ۲ سال بیشتر یعنی تا ۱۸ سالگی ادامه یابد. تفاوت رشد قدی در دختران به شروع زمان قاعدگی آنها برمی‌گردد.

علل کوتاهی قد

کاهش میزان مصرف تغذیه مادر باردار و مشکلات روانی و اجتماعی مادر در تغذیه و پرورش کودک، رماتیسم مفصلی، بی‌اشتهایی، مشکلات روانی و اجتماعی کودک، ژنتیک، بیماری‌های مادرزادی، اختلال در عمل هورمون‌هایی چون هورمون رشد در ایجاد کوتاهی قد دخالت دارند.

در میان عواملی که ذکر شد تغذیه نقش بسیار مهمی در رشد کودک دارد. به گفته یکی از مسوولان وزارت بهداشت، نامناسب بودن کیفیت تغذیه در کشور طی چند سال اخیر، باعث کاهش ۲/۵ سانتی‌متری قد مردم در کشور شده است. از سوی دیگر دسترسی به خدمات بهداشتی و نظام رفاه اجتماعی، کیفیت مراقبت از زنان باردار و نوزادان، وضعیت اجتماعی و تغذیه متعادل همگی بر قامت انسان تأثیر می‌گذارند. در قرن نوزدهم، هلندی‌ها به طور متوسط نزدیک به ۸ سانتی‌متر از آمریکایی‌ها کوتاه‌تر بودند اما آنها اکنون به طور متوسط حدود ۸ سانتی‌متر بلندترند. براساس اطلاعات انجام شده، بلندتر بودن هلندی‌ها احتمالاً به خاطر آن است که آنها از بهترین مراقبت‌ها در جهان پیش و پس از تولد برخوردارند.

براساس همین تحقیقات، طی نیم قرن گذشته آمریکایی‌ها بی‌آن که کسی متوجه باشد از لحاظ اندام دچار تحولی واقعی شدند. در حالی که آنها در زمان جنگ جهانی دوم از بلندقامت‌ترین مردم جهان

محسوب می‌شدند اما اکنون در آغاز قرن ۲۱ به یکی از چاق‌ترین ملل جهان بدل شده‌اند. به طور کلی عوامل زیادی بر قد انسان اثر می‌گذارند که از جمله آن عوامل موروثی است اما تغذیه عامل مهمی به حساب می‌آید. دسترسی مردم آمریکا به مواد غذایی بسیار سهل است. آنها از مواد غذایی محروم نیستند اما این که سالم غذا بخورند یا نه بحث دیگری است. تغذیه خوب برای سلامت کلی انسان اهمیت زیادی دارد.

پیشگیری و درمان

برای این که کودکان به اختلالات قد و رشد دچار نشوند باید آزمایشات طبی و معاینات و ارزیابی رشد و وزن کودک را به صورت منظم انجام داد و باید شرایطی به وجود آید که مشکلات روحی و روانی کودک و مادر به حداقل برسد و در صورتی که از تغذیه مناسب برخوردار نیستند برنامه غذایی مناسبی برایشان تهیه شود.

استفاده از لبنیات، حبوبات، میوه و بویژه سبزیجات که تهیه آن مستلزم هزینه زیادی نیست بسیار ضروری

البته این افراد معمولاً با سن استخوانی کمتر از میزان مورد انتظار دیده شده‌اند که استخوان‌های آنها ظرفیت باقیمانده لازم برای افزایش قد پس از قاعدگی را دارد، به طور معمول این افراد به رشد قدی کامل و طبیعی تا پایان دوران بلوغ خود می‌رسند. البته در مقایسه این بچه‌ها با دیگر اعضای خانواده ممکن است متوجه این تاخیر در سایر افراد خانواده شویم که کاملاً طبیعی است. برخی پسران که دارای این شرایط می‌باشند ممکن است نگران کوتاه‌قدی خود باشند. این افراد می‌توانند با مراجعه به پزشک متخصص غدد و تجویز تستوسترون توسط او، زمان شروع جهش رشد دوران بلوغ را جلو بیاورند.

متخصصان پیشنهاد می‌کنند اگر کودکان در سنین ۲ تا ۳ سالگی دارای رشد طبیعی متناسب با سن خود نبودند باید حتماً نزد متخصص غدد یا اطفال برده شوند.

نقش تغذیه در رشد قدی

یکی از عوامل تأثیرگذار بر رشد قدی تغذیه است. زاینی‌ها توانسته‌اند با تغذیه سالم، متوسط قد

روزانه ۱۵۰ گرم گوشت، نصف تا ۱ لیوان حبوبات پخته، ۲ تا ۳ لیوان شیر و لبنیات دیگر به همراه سبزیجات فراوان است.

نوجوانانی که در سنین رشد هستند و افزایش قد خوبی ندارند می‌توانند با مصرف مکمل ویتامین‌ها و املاح، طبق دستور و مصرف هفتگی آهن، رشد قدی‌شان را بهبود بخشند. پس توصیه می‌شود کسانی که می‌خواهند قد بلند تری داشته باشند هفته‌ای یکبار جگر و دو بار غذای دریایی میل کنند و هر روز چند عدد بادام، بادام زمینی و گردو بخورند.

غذاهای دریایی مثل ماهی، میگو، جگر و دانه‌های روغنی حاوی املاح زیادی هستند و فوائد بسیاری برای نوجوانان دارند.

پس توصیه می‌شود کسانی که می‌خواهند قد بلندتری داشته باشند هفته‌ای یک مرتبه جگر و ۲ مرتبه غذای دریایی میل کنند و هر روز چند عدد بادام و بادام زمینی و گردو بخورند.

یک نکته بسیار مهم در افزایش قد، انجام فعالیت‌های



کسی-corbis

ورزشی است. هر چه تحرک ما بیشتر باشد گردش املاح استخوانی بیشتر خواهد بود و این مساله به رشد قدی کمک خواهد کرد. ورزش‌هایی مثل بسکتبال، والیبال، شنا، بدمیتون و تنیس برای کمک به افزایش قد بسیار مفیدند.

الگوی غلط تغذیه

الگوی غلط تغذیه ایرانیان، فقر حرکتی، عدم وجود محرک‌های رشدی، کمبود فضاهای ورزشی در محیط‌های آموزشی و گرانی مواد غذایی باعث شده است که قد ایرانیان در سال‌های اخیر ۳/۴ سانتی‌متر کوتاه شود. بر این اساس از هر هفت کودک یکی با کوتاهی قد متوسط یا شدید وارد مدرسه می‌شود. سوءتغذیه مزمن در مدت طولانی، تغذیه ناکافی در دوران جنینی، عقب‌ماندگی رشد جنین، نارس بودن نوزاد و تغذیه ناکافی در دوران نوزادی می‌تواند از جمله علل کوتاهی قد باشد. براساس تحقیقات انجام شده، تغذیه در رشد قد مؤثرتر از وراثت است. در کشور ما مصرف بی‌رویه نوشابه، چیپس، پفک و کاکائو باعث کاهش ۴ سانتی‌متری قد نسل جدید شده است.

مصرف سرانه شیر در کشور ما ۸۰ تا ۸۵ لیتر است که باید با برنامه‌ریزی‌های سالانه آموزشی به ۱۶۰ لیتر افزایش یابد.

جوانانشان را افزایش دهند. در میان مواد مغذی مصرف به اندازه پروتئین‌ها و املاح بسیار اهمیت دارد. یک نوجوان باید پروتئین مورد نیازش را هر روز و بخصوص چند مرحله در طول روز دریافت کند. بهتر است پروتئین مصرفی از منابع پروتئین حیوانی باشد مثل گوشت گوسفند و گاو، مرغ و ماهی، تخم‌مرغ و شیر. در میان املاحی که برای رشد قدی لازمند کلسیم، فسفر، منیزیم، روی و فلوئور از اهمیت ویژه برخوردار هستند. منابع کلسیم شامل لبنیات مثل شیر، ماست، پنیر، خامه و بستنی است. فسفر و منیزیم در گوشت و دیگر منابع پروتئین و حبوبات فراوان است. فلوئور نیز در آب موجود است و آب مصرفی بایستی محتوی ۱ ppm فلوئور باشد.

تحقیقات اخیر اذعان می‌دارد که مصرف روی به مقدار کافی موجب رشد قدی مناسب خواهد شد، در خاورمیانه و خصوصاً ایران مصرف کم روی موجب کوتاه‌قدی و قدرت جنسی پایین مردان جوان می‌شود. به علاوه با کمبود روی سطح توانایی‌های مغزی و ایمنی بدن پایین آمده و ابتلا به بیماری‌های مسری زیادتر رخ می‌دهد.

توصیه متخصصان تغذیه برای نوجوانان، مصرف

است. در ماه‌های اول تولد و تا ۲ سالگی باید درباره رشد کودک، وزن و قد او حساسیت بیشتر نشان داد و او را با همسن و سال‌هایش مقایسه کرد. در صورت مشکوک بودن از نظر قد و سن و نژاد نسبت به سایر کودکان باید به پزشک مراجعه کرد تا به درمان کودک بپردازد.

وراثت و کوتاه‌قدی

براساس تحقیقات اکثر والدین کوتاه‌قد به صورت ژنتیکی فرزندان کوتاه‌قد دارند که این مساله با عنوان کوتاه‌قدی ارثی مطرح می‌شود. این افراد اصولاً دارای سن استخوانی نزدیک به سن طبیعی خودشان هستند که این مساله نشانگر این حقیقت است که استخوان‌های آنها ظرفیت بیشتری برای رشد ندارد. لذا با وجود رشد طبیعی این افراد در سنین بلوغ نیز کوتاه‌قدتر از همسن و سال‌های خود بوده و بیشتر مشابه والدین خود هستند.

برخی دیگر از کودکان از نظر ساختمان بدنی تاخیر رشد قدی دارند، این کودکان با وجود قدی کوتاه، سرعت رشد بالایی دارند و میزان رشد آنها طبیعی است و معمولاً تاخیری در قاعدگی دختران مشاهده می‌شود.