

ทำอย่างไรให้ลูกตัวสูง

ผศ.พญ.ทิพย์กาญจน์ มะโนประเสริฐ

การรับประทานอาหาร

- ควรรับประทานอาหารหลากหลายให้ครบ 5 หมู่ ตีมนมชนิดจืดในปริมาณเหมาะสมในแต่ละช่วงอายุ ไม่ควรตีมนมหวาน หรือนมเปรี้ยวเพราะส่วนประกอบส่วนใหญ่เป็นน้ำหวานมีประโยชน์ต่อร่างกายน้อย
- รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย อาหารที่มีแคลเซียมสูงได้แก่ นมวัว คะน้า บรอกโคลี ถั่ว ปลาซาร์ดีน เป็นต้น หากได้รับแคลเซียมจากอาหารเพียงพอแล้วไม่จำเป็นต้องรับประทานแคลเซียมเม็ดเพิ่ม
- การรับประทานโปรตีนเวย์ที่ใช้เพิ่มกล้ามเนื้อในเวชศาสตร์การกีฬาไม่ทำให้ตัวสูงขึ้น ควรรับประทานอาหารที่มีโปรตีนจำพวกเนื้อสัตว์ นม ไข่ให้เพียงพอไม่ทำให้ร่างกายขาดโปรตีน ไม่มีความจำเป็นต้องรับประทานโปรตีนสังเคราะห์เพิ่ม
- นมคอลลอสตรัม (colostrum) หรือน้ำนมเหลือง เป็นน้ำนมช่วงแรกของมารดา หลังคลอด มีประโยชน์กับทารกแรกเกิดมากเนื่องจากมีปริมาณโปรตีนเหมาะสมกับความต้องการของทารก และมีภูมิคุ้มกันที่ส่งผ่านจากมารดาสู่ทารก แต่ไม่มีข้อมูลทางการแพทย์ว่าเมื่อนำมาให้เด็กรับประทานจะช่วยเพิ่มความสูง





การออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง กระดูกใหญ่และกล้ามเนื้อแข็งแรงด้วย ควรสนับสนุนให้เด็กออกกำลังกายให้เหงื่อออกอย่างน้อย 30 นาที/วัน สามารถออกกำลังกายได้ทุกรูปแบบ เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เป็นต้น
- การออกกำลังกายกลางแจ้งให้ร่างกายถูกแสงแดดจะทำให้ได้รับวิตามินดีเพิ่มขึ้น ซึ่งวิตามินดีมีผลช่วยในการดูดซึมแคลเซียมจากทางเดินอาหารเข้าสู่ร่างกายเพิ่มมากขึ้น
- การออกกำลังกายที่มีการกระโดด หรือกระแทกข้อเท้ามากๆ ไม่มีข้อมูลยืนยันว่าจะส่งผลทำให้กระดูกยาวหรือตัวสูงขึ้น ควรเน้นการออกกำลังกายทั่วไปให้ร่างกายแข็งแรงดีกว่า

การนอนหลับ

- ฮอร์โมนการเติบโตจะหลั่งมากในช่วงที่เด็กนอนหลับสนิท จึงไม่ควรให้เด็กนอนดึก ควรให้เด็กมีช่วงเวลานอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 8 ชั่วโมง/วัน

การติดตามการเจริญเติบโต

- ควรติดตามการเจริญเติบโตของเด็กโดยบันทึกน้ำหนักและความสูงลงในกราฟการเจริญเติบโตของเด็กปกติที่อายุและเพศเดียวกัน ควรให้น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ ไม่อ้วนหรือผอมเกินไป
- รักษาโรคประจำตัวให้ร่างกายแข็งแรง หลีกเลี่ยงการซื้อยารับประทานเองโดยไม่ได้รับการดูแลจากแพทย์



ความเชื่อผิดๆเกี่ยวกับวิธีเพิ่มความสูง

- การฝังเข็ม การจัดกระดูก การยืดกระดูกสันหลังด้วยเครื่องมือต่างๆ หรือ การผ่าตัดเพื่อเพิ่มความสูงยังไม่มีหลักฐานทางการแพทย์ที่น่าเชื่อถือว่าจะทำให้ตัวสูงขึ้นได้จริง
- ยาเม็ดเพิ่มความสูง, นมเม็ด, growth hormone ชนิดกิน ไม่ถือว่าเป็นการให้ฮอร์โมนการเติบโตที่ได้ผลจริง เนื่องจากฮอร์โมนการเติบโตประกอบด้วยกรดอะมิโนมาเรียงต่อกันเมื่อรับประทานเข้าไปจะถูกย่อยสลายด้วยน้ำย่อยในทางเดินอาหารจนหมด ปัจจุบันการให้ฮอร์โมนการเติบโตที่ได้ผลจริงมีวิธีเดียวคือการฉีดเข้าใต้ผิวหนังทุกวัน ซึ่งต้องได้รับการคำนวณปริมาณยาที่เหมาะสมจากกุมารแพทย์ต่อมไร้ท่อ
- โฆษณาที่อวดอ้างว่าสามารถทำให้ตัวสูงขึ้นได้อีกแม้ว่าจะเป็นผู้ใหญ่ที่โตเต็มที่แล้วในข้อเท็จจริงทางการแพทย์นั้นเป็นไปได้ เนื่องจากอายุกระดูกเฉลี่ยที่กระดูกจะปิดไม่สามารถยืดยาวขึ้นได้อีกในเด็กหญิงที่อายุกระดูกประมาณ 13-14 ปี เด็กชายที่อายุกระดูกประมาณ 16 ปี ซึ่งจะเท่ากับอายุจริงในเด็กแต่ละคนที่อายุเท่าไรจะต้องอาศัยการดูจากเอกซเรย์อายุกระดูกของเด็กคนนั้น หากมีความกังวลด้านความสูง หรืออยากทราบว่าลูกจะสูงขึ้นได้อีกเท่าไรควรไปพบกุมารแพทย์ต่อมไร้ท่อเพื่อตรวจเพิ่มเติม

