

Τι ύψος θα έχει το παιδί μου;

Πολλοί γονείς νιώθουν αγωνία για το ύψος του παιδιού τους. Δύο ερωτήσεις που ακούμε συχνά ως γιατροί είναι

- Πόσο θα ψηλώσει το παιδί μου; Τι ύψος θα έχει όταν μεγαλώσει;
- Το παιδί μου ψηλώνει κανονικά; Μήπως είναι κοντό για την ηλικία του;



Οι απαντήσεις σε αυτά τα ερωτήματα μπορούν να δωθούν από το γιατρό σας αφού εξετάσει το παιδί και πάρει κάποιες πληροφορίες από τους γονείς του. Υπάρχουν κάποιες παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη του σκελετού και κατ' επέκταση, το ύψος ενός παιδιού. Αυτοί είναι:

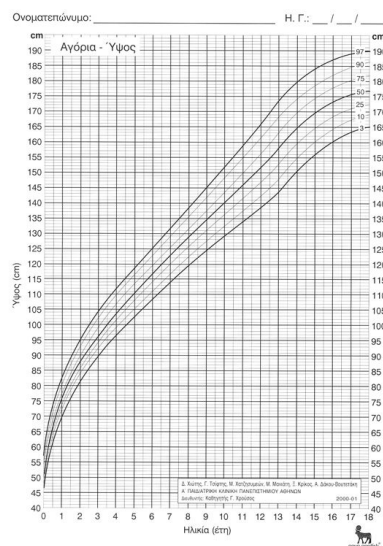
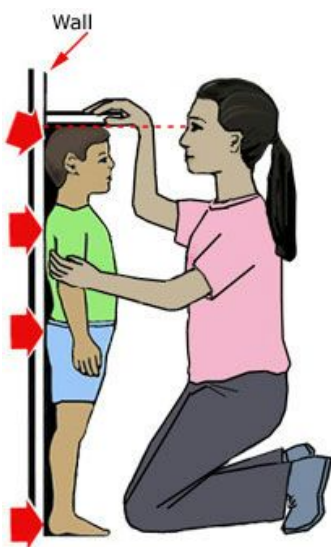
- **Η κληρονομικότητα:** Τα γονίδια παίζουν τον πιο βασικό ρόλο στο τελικό ύψος ενός ανθρώπου. Δύο ψηλοί γονείς δεν θα κάνουν ένα πολύ κοντό παιδί. Ομοίως, το παιδί δύο κοντών γονέων δεν μπορεί να είναι ιδιαίτερα ψηλό. Το πόσο ψηλός θα μπορέσει να γίνει κανείς είναι γραμμένο στο DNA του. Αυτό ονομάζεται **προσδοκώμενο ύψος** και είναι το μέγιστο ύψος που μπορεί να φτάσει κανείς. Ωστόσο, αν δεν προσέξουμε και τους υπόλοιπους παράγοντες, δεν θα φτάσουμε ποτέ αυτό το προσδοκώμενο ύψος. Ακόμα και αν τα γονίδια κάποιου είναι τέτοια που θα μπορούσε να γίνει 2 μέτρα, αν π.χ. δεν τραφεί σωστά στην παιδική ηλικία, τότε δεν θα γίνει τόσο ψηλός.
- **Η διατροφή:** Η καλή διατροφή είναι καθοριστικής σημασίας για την σωστή ανάπτυξη ενός παιδιού. Είναι γνωστό πως το ασβέστιο βοηθάει στην ανάπτυξη του σκελετού. Εκτός από το ασβέστιο, ο οργανισμός χρειάζεται και πρωτεΐνες, βιταμίνες (ιδίως βιταμίνη D), ιχνοστοιχεία όπως φώσφορο, ψευδάργυρο και άλλα θρεπτικά συστατικά. Η επαρκής πρόσληψη ασβεστίου από μόνη της δεν αρκεί. Χρειάζεται μια πλήρης και ισορροπημένη διατροφή για την σωστή ανάπτυξη όχι μόνο του σκελετού αλλά ολόκληρου του σώματος.
- **Ο ύπνος:** Κατά την διάρκεια του ύπνου εκκρίνονται ορμόνες που επηρεάζουν την ανάπτυξη, όπως η αυξητική ορμόνη (growth hormone, GH). Συνεπώς η έλλειψη ύπνου έχει

αρνητική επίδραση στην ανάπτυξη του παιδιού. Οι ανάγκες σε ύπνο ποικίλουν ανάλογα με την ηλικία:

- Νεογέννητα: περίπου 20 ώρες ύπνου την ημέρα
- Ηλικία 2 - 6 μηνών: 15-18 ώρες
- Ηλικία 18 μηνών - 3 ετών: 12-13 ώρες
- Ηλικία 3 - 7 ετών: 11-12 ώρες
- Από 7 ετών ως ενήλικήωση: 8 -9 ώρες την ημέρα

Πολύ σημαντικό είναι επίσης ο ύπνος να είναι όσο το δυνατόν συνεχής και βραδυνός. Ο “σπαστός” ύπνος μεσημέρι και βράδυ δεν είναι τόσο αποτελεσματικός στην έκκριση των ορμονών όσο ο συνεχής ύπνος, ακόμα και αν συμπληρώνονται οι ώρες. Ειδικά στο τέλος της εφηβείας, τα παιδιά έχουν την τάση να μένουν ξύπνια το βράδυ και να κοιμούνται μέχρι αργά το μεσημέρι. Αυτό συμβαίνει γιατί οι ορμόνες τους είναι ακόμα σε ανισορροπη κατάσταση , και είναι παροδικό. Θα πρέπει ωστόσο ο έφηβος, με την βοήθεια των γονιών, να προσπαθήσει να κοιμάται όσο το δυνατόν πιο φυσιολογικά.

- **Η άσκηση:** Η άσκηση και η αθλητική δραστηριότητα αυξάνουν την ροή του αίματος στα οστά, παρέχοντας τους περισσότερο οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά. Με αυτό τον τρόπο επιταχύνεται η οστική ανάπτυξη και βελτιώνεται και η ποιότητα των οστών. Από μικρή ηλικία θα πρέπει να παροτρύνουμε το παιδί να περπατάει, να τρέχει, να κολυμπά, να κάνει ποδήλατο. Πηγαίντε το συχνά στο πάρκο και αφήστε το να σκαρφαλώνει στις τσουλήθρες και να κάνει μονόζυγο. Μεγαλώνοντας, η ενασχόληση με κάποιο άθλημα είναι ο καλύτερος τρόπος για να ασκηθεί ένα παιδί, ώστε να βρίσκεται υπό την επίβλεψη ενός καταρτισμένου προπονητή ή γυμναστή.
- **Οι ασθένειες:** Οι χρόνιες ασθένειες επιβραδύνουν τον ρυθμό ανάπτυξης του παιδιού. Γι' αυτό τον λόγο, ο παιδίατρος σημειώνει το ύψος του παιδιού σε ένα ειδικό γράφημα. Είναι σημαντικό να παρακολουθείται τακτικά το παιδί ώστε τυχόν προβλήματα να ανιχνεύονται νωρίς.



Μπορεί κάποιος να υπολογίσει χονδρικά το προσδοκώμενο ύψος του παιδιού του με βάση τον ακόλουθο μαθηματικό τύπο:

Προσδοκώμενο ύψος για αγόρια: $\frac{\text{Ύψος πατέρα} + \text{ύψος μητέρας} + 13 \text{ cm}}{2}$

2

Προσδοκώμενο ύψος για κορίτσια: $\frac{\text{Ύψος πατέρα} + \text{ύψος μητέρας} - 13 \text{ cm}}{2}$

2

Ο υπολογισμός γίνεται σε εκατοστά, δηλαδή αν ο ένας γονιός έχει ύψος 2 μέτρα και ο άλλος 1,5 μέτρο τότε στην εξίσωση βάζουμε 200 και 150 εκατοστά αντίστοιχα. Ο υπολογισμός μας δίνει το προσδοκώμενο ύψος, και συνεπώς δεν είναι ακριβής ως προς το πραγματικό τελικό ύψος.

Ο γιατρός σας μπορεί να υπολογίσει τόσο το προσδοκώμενο όσο και το τελικό ύψος του παιδιού με πολύ περισσότερη ακρίβεια. Γι' αυτό τον σκοπό χρησιμοποιούνται ακτινογραφίες όπως η ακτινογραφία του καρπού, αν και σε ειδικές περιπτώσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν και άλλες. Με την ακτινογραφία υπολογίζεται ο βαθμός της ωρίμανσης των οστών, το οποίο ονομάζεται οστική ηλικία. Η απόκλιση μεταξύ της οστικής ηλικίας και της πραγματικής ηλικίας ενός παιδιού υποδηλώνει κάποια διαταραχή στον μεταβολισμό ή κάποια ενδοκρινολογική πάθηση. Όταν ένα παιδί είναι πολύ κοντό ή πολύ ψηλό για την ηλικία του, ο έλεγχος αυτός δείχνει αν όντως υπάρχει πρόβλημα το οποίο θα πρέπει να αντιμετωπιστεί. Η μέθοδος εφαρμόζεται από εξειδικευμένους παιδο - ορθοπαιδικούς ή παιδο - ενδοκρινολόγους. Εκτός όμως από τον εντοπισμό παθήσεων, με την μέθοδο αυτή μπορεί επίσης να υπολογιστεί και το τελικό ύψος του παιδιού. Ωστόσο, καθώς δεν πρέπει να εκθέτουμε τα παιδιά σε ακτινοβολία αν δεν υπάρχει σοβαρός λόγος, η μέθοδος δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται για να προσδιοριστεί το τελικό ύψος ενός παιδιού αν δεν υπάρχει υποψία κάποιας διαταραχής.

