

“เด็กเตี้ย” ภาวะซ่อนเร้นที่ต้องเฝ้าระวัง



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพเด็ก

บทความโดยแพทย์ : นพ. ศุภวุฒิ สุขสันติเลิศ

วัยเด็ก เป็นช่วงชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลง รวมทั้งมีการเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่องจนถึงวัยรุ่น
เด็กที่มีการเจริญเติบโตช้าอาจจะบ่งบอกถึงความผิดปกติของโรคบางอย่างที่ซ่อนเร้นอยู่
และควรได้รับการแก้ไขอย่างเหมาะสมตั้งแต่เนิ่นๆ

ปัจจัยที่มีผลกับการเจริญเติบโตของเด็ก ได้แก่

1. กรรมพันธุ์เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด
2. โภชนาการที่เหมาะสมไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป
3. การนอนหลับที่เพียงพออย่างน้อยวันละ 8-10 ชม.

4. การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
5. ความเจ็บป่วยโรคเรื้อรังที่ซ่อนเร้นอยู่ที่ทำให้เด็กเติบโตช้าได้
6. ยาบางกลุ่ม ได้แก่ กลุ่มยาสเตียรอยด์ซึ่งถ้าได้รับปริมาณมากจะมีผลต่อการเจริญเติบโต
7. ฮอร์โมน มีฮอร์โมนหลายอย่างซึ่งหากมีปริมาณน้อยจะมีผลทำให้เด็กไม่เติบโตได้

ทราบได้อย่างไรว่าลูกเติบโตช้า มีวิธีการสังเกตง่ายๆ ดังนี้

1. ตัวเล็กเมื่อเปรียบเทียบกับพี่น้องท้องเดียวกันเมื่ออายุเท่าๆ กัน
2. ตัวเล็กกว่าเพื่อนๆ ในวัยเดียวกัน
3. มีอัตราการเจริญเติบโตลดลงโดยเปรียบเทียบในกราฟการเจริญเติบโตหรือไม่เติบโตเลย
4. ส่วนสูงอยู่ต่ำกว่าเส้นล่างสุดของกราฟการเจริญเติบโตตามเพศและอายุของเด็ก

อาหารอย่างไรที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโต

การเลือกกินอาหารที่เหมาะสมได้สัดส่วนจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเหมาะสม มีสุขภาพดีและไม่อ้วน
ลักษณะอาหารที่ควรกิน คือ

1. ควรรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ คือ ข้าวแป้ง เนื้อสัตว์และนม ไขมัน ผักและผลไม้อย่างสมดุล
2. ดื่มนมวันละ 2-3 แก้ว เพื่อให้ได้แคลเซียมเพียงพอ
3. ควรรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้เป็นประจำเพื่อให้ได้ใยอาหาร
4. รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงเป็นประจำเช่นตับเนื้อสัตว์ไข่แดงผักใบเขียว
5. ไม่ควรกินอาหารรสหวานจัดและอาหารประเภทน้ำตาลมาก
6. หลีกเลี่ยงอาหารที่มันมากเกินไป เช่น ทอดน้ำมัน
7. หลีกเลี่ยงน้ำอัดลมและของขบเคี้ยว เช่น ขนมหวาน ขนมกรุบกรอบ เป็นต้น

ฮอร์โมนอะไรบ้างที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโต

ฮอร์โมนถูกหลั่งจากต่อมต่างๆ เข้าสู่กระแสเลือดไปมีผลต่อการทำงานของเซลล์ต่างๆ
ในร่างกายการเจริญเติบโตที่อาศัยฮอร์โมนหลายชนิด ได้แก่

1. ฮอรโมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone)
2. ฮอรโมนไทรอยด์ (Thyroid Hormone)
3. ฮอรโมนเพศ ซึ่งปกติจะสร้างจากต่อมเพศ ถ้าไม่สามารถสร้างฮอรโมนได้ เด็กจะเติบโตช้าและไม่มีอาการแสดงของการเข้าสู่วัยหนุ่มสาว
4. คอร์ติซอล (Cortisol) สร้างจากต่อมหมวกไต เป็นฮอรโมนที่ตอบสนองต่อสภาวะเครียด หากมีมากเกินไป จะมีผลรบกวนการเจริญเติบโตได้

ภาวะตัวเตี้ยปกติ

ภาวะตัวเตี้ยปกติ (Normal Variant Short Stature) เป็นภาวะที่พบได้บ่อย ไม่ได้มีโรคอะไรซ่อนเร้นอยู่ และไม่ต้องทำการรักษาใดๆ ได้แก่

1. เตี้ยตามกรรมพันธุ์ (Familial Short Stature) คือ เด็กที่ตัวเล็กสืบเนื่องจากบิดาและมารดาตัวเล็ก
2. เตี้ยชนิด “มาดึนปลาย” (Constitutional Delayed Growth and Puberty)
เด็กกลุ่มนี้จะเตี้ยรวมกับเข้าสู่วัยหนุ่มสาวช้ากว่าเด็กทั่วไป มักได้ประวัติการเข้าสู่วัยหนุ่มสาวช้าในบิดาและมารดา รวมถึง เช่นมารดามีประจำเดือนครั้งแรกอายุ 15 ปี

การประเมินเด็กที่มีรูปร่างเตี้ย

กุมารแพทย์จะประเมินดูอัตราการเจริญเติบโต และเปรียบเทียบกับกราฟการเจริญเติบโต

หากสงสัยว่ามีความผิดปกติ

แพทย์ผู้ดูแลจะแนะนำให้รับการตรวจเพิ่มเติมจากกุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านต่อมไร้ท่อต่อไป

ข้อมูลที่นำมาใช้ประเมินเด็กที่มีรูปร่างเตี้ย มีดังนี้

1. ประวัติของเด็กและครอบครัว ได้แก่
 - ประวัติการตั้งครรภ์ของมารดาการคลอดน้ำหนักและความยาวแรกเกิด
 - ประวัติการเจ็บป่วยของเด็กอาหารที่ได้รับ
 - พัฒนาการของเด็ก
 - ความสูงและการเข้าสู่วัยหนุ่มสาวของบิดามารดาและพี่น้อง
2. การตรวจร่างกาย
 - ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงหรือความยาวในเด็กเล็ก วัดความยาวของส่วนแขน ขา และเส้นรอบศีรษะ ด้วยวิธีและอุปกรณ์ที่มาตรฐาน และบันทึกในกราฟเพื่อดูรูปแบบการเจริญเติบโตของเด็ก
 - การตรวจร่างกายระบบอื่นๆ เพื่อหาความผิดปกติที่พบร่วมกัน

3. การตรวจอายุกระดูก

พิจารณาถึงระดับการเจริญเติบโตของกระดูกเพื่อใช้ในการประเมินการเจริญเติบโตของเด็ก
สามารถตรวจได้จากการเอกซเรย์ฝ่ามือและข้อมือ เพื่อประเมินดูการเจริญเติบโตของกระดูก

4. การตรวจอื่นๆ ทางห้องปฏิบัติการ -

การตรวจทางห้องปฏิบัติการจะทำในเด็กที่สงสัยว่าจะมีความผิดปกติของฮอร์โมน ได้แก่
การตรวจเลือดวัดระดับของฮอร์โมน หรือ การทดสอบทางดานฮอร์โมน เป็นต้น

อ้างอิงข้อมูลจาก : สมาคมต่อมไร้ท่อเด็กและวัยรุ่นไทย