

Manje od 5 centimetara

Iako statistike pokazuju da su nove generacije sve više, roditelji dece koja kaskaju za vršnjacima ili su niži u odnosu na visinu majke i oca, zabrinuti su da njihovo dete ima problem sa hormonom rasta. Stručnjaci, međutim, tvrde da je rast vrlo individualna stvar, da zavisi od mnogo faktora i da su problemi sa hormonom rasta uglavnom uslovjeni nekim drugim bolestima.

Koliko dete treba da poraste godišnje, kako uočiti problem i kada je momenat da se zakaže pregled kod en-

dokrinologa, za čitaocu "Bilja i zdravlja" objašnjava pedijatar dr Hibnjeta Apuk, iz Doma zdravlja "Vizim".

Kada kod endokrinologa?

- Moje iskustvo u radu sa decom u savetovalištu je da roditelje više interesuje koliko su deca dobila na težini nego na visini, iako je manja visina veliki kompleks za decu već u vrtićima. Današnje generacije znatno su više od prethodnih na šta utiču bolji uslovi života.

Na pitanje od čega zavise i koji parametri rasta treba da budu dobri da bi se zaključilo da dete normalno raste, dr Apuk odgovara:

- Podaci o visini i težini upoređuju se sa standardima za određeni uzrast, pol i etničko poreklo i na taj način se procenjuje status deteta u odnosu na drugu decu iste dobi i pola. Ima više tabele, a najčešće se koristi Tanerova. Moje mišljenje je da bi najbolje bilo da svaka država uradi svoje standarde, jer rast zavisi i od rase, podneblja, tipa ljudi. Rast je



ZA BRIGU

PODSETNIK

Dečaci najbrže
rastu od 13. do 15.
godine, devojčice
između
11. i 13. godine

veoma složen proces koji se odvija pod uticajem brojnih genetskih činilaca i niza faktora iz okoline. Nasledni faktor nije samo pod uticajem visine oba roditelja, nego i ostalih bliskih srodnika. Postoji formula za izračunavanje visine deteta koju bi potencijalno moglo da dostigne. U intrauterinom periodu rast bebe zavisi pre svega od hrane koju majka jede i njenog zdravlja, a genetika ima manju ulogu. Primat preuzima od rođenja. Uz genetiku, jedan od važnih faktora u predškolskom uzrastu jeste i ishrana. Dete koje jede dovoljne količine raznovrsne hrane pre će doći očekivanu visinu. Važno je znati da na rast utiču i hormon rasta i tirozin, a u pubertetu su u igri i drugi hormoni. Tu je i bavljenje sportom i niz drugih faktora koji povoljno utiču na rast i razvoj dece.

Dr Apuk kaže da deca najbrže rastu u materici i u prvoj godini života, tokom koje dobiju u proseku 25 centimetara:

- Kasnije, između 18 i 24 meseča, tvrdi literatura, deca dostignu polovinu visine koju će imati kao odrasli. U drugoj godini rast je još intenzivan, ali blago usporava, pa. Tada deca u proseku dobiju desetak centimetara. Do puberteta, dete će dobiti godišnje između 5 i 8 centimetara. U predškolskom i školskom uzrastu dete prosečno raste 6 centimetara za godinu dana. Ako je rast manji od 5 centimetara to je razlog za brigu, a svaka osoba dostigne 80 odsto svoje visine do puberteta.

Formula za rast

Na pitanje da li se raste uvek istom "brzinom" ili su oscilacije dozvoljene, kao i da li ima razlike u rastu dečaka i devojčica, dr Apuk kaže:

- Ne treba očekivati da će dete rasti ravnomerno tokom cele godine,

mnogo je izvesnije da će imati zastoje i periode naglog izrastanja. Ne treba se, takođe, ni brinuti ukoliko dete u jednoj godini nije postiglo zadatu visinu za uzrast, jer obično već sledeće godine nadoknađuje "svoje" centimetre. Kod devojčica rast počinje ranije i završava se ranije, pa one najbrže rastu u prvoj polovini puberteta između 11. i 13. godine, a dečaci u drugoj polovini, od 13. do 15. godine.

Na pitanje kada treba posumnjati da dete zaostaje naša sagovornica kaže:

- Osim na redovnim sistematskim pregledima, telesna visina i masa svakog deteta i adolescente treba da se meri bar jednom godišnje. Za brigu je ako dete ne raste dovoljnim intenzitetom, ako visoki roditelji imaju nisku decu. Roditelji često greše kad veruju da će njihovo nisko dete izrasti u pubertetu, jer se tada dobija samo oko 20 odsto visine. Rano otkrivanje u značajnoj meri poboljšava prognozu u onim poremećajima rasta u kojima postoji efikasan način lečenja. Lečenje i korekcija niskog rasta su efikasni u sledećim slučajevima: kod dece sa nedostatkom hormona rasta, sa smanjenom funkcijom štitaste žlezde, nekim poremećajima ishrane (celijača). Najvažnije je da se poremećaj otkrije na vreme.

Jasna Jovanović

