



«شهروند» عوامل تاثیرگذار بر کوتاهی قد کودکان را بررسی می‌کند

تغییرات سبک زندگی موثر بر رشد کودکان

📌 **بیلامهداد** کودکان درصد قابل توجهی از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند. به گفته علی‌اکبر محزون، مدیرکل دفتر جمعیت، نیروی کار و اقتصاد خانوار مرکز آمار ایران، حدود ۲۴ درصد از جمعیت کشور را کودکان و نوجوانان زیر ۱۵ سال تشکیل می‌دهند. جمعیتی که طبق تحقیقات انجام شده به دلیل عواملی همچون تغذیه، بهداشت، وراثت و شرایط اجتماعی-اقتصادی قدشان نسبت به کودکان در کشورهای توسعه‌یافته کمی کوتاه‌تر است. طبق این تحقیقات، قد کودکان ایرانی طی پنج سال گذشته در مقایسه با کودکان کشورهای توسعه‌یافته (مانند کشورهای اروپایی و آمریکایی) حدود ۵ تا ۱۰ سانتی‌متر کوتاه‌تر است.

۲۰ تا ۲۵ درصد کودکان دارای مشکلات اسکلتی-عضلانی هستند

اهمیت قد و عوامل دخیل در آن، تا جایی است که در سال‌های اخیر مطالعاتی درباره تغییرات قد کودکان ایرانی انجام شده است. طبق داده‌های به دست آمده از این مطالعات، قد کودکان ایرانی در چند دهه اخیر به‌طور متوسط حدود ۲ تا ۳ سانتی‌متر کوتاه‌تر شده است.

به گفته ایرج عبداللهی، رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران، تغذیه نامناسب و نشست‌های بیش از حد، رشد استخوان‌ها و مفاصل کودکان ایرانی را محدود کرده است. بنابراین عبداللهی این عوامل در مجموع سبب شده‌اند، قد کودکان ایرانی نسبت به ۵۰ سال پیش، کوتاه‌تر شود.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی می‌گوید: «به موجب اجرای طرح توزیع شیر رایگان در مدارس، قد کودکان ایرانی طی سال‌های اخیر، یک سانتی‌متر بیشتر شده است.»

او با اشاره به اینکه سبک زندگی، کم‌تحریکی، تغذیه نامناسب، اضافه وزن و ورزش نکردن باعث شیوع گردن درد، کمردرد و مشکلات زانو در کودکان شده است، ادامه می‌دهد: «درواقع می‌توان گفت بین ۲۰ تا ۲۵ درصد کودکان ایرانی در حال حاضر دارای مشکلات اسکلتی-عضلانی شده‌اند.» عبداللهی معتقد است این آمار نسبت به دهه‌های قبل روند صعودی داشته است. رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران عنوان می‌کند: «در ۳۰ تا ۴۰ سال قبل، این آمار تنها ۱۰ درصد بوده است.»

میانگین قد به جغرافیا، نژاد، اقتصاد، تغذیه و سلامتی افراد بستگی دارد

آمار میانگین قد زنان و مردان در جهان متغیر است. درواقع میانگین قد به عواملی همچون جغرافیا، نژاد، اقتصاد، تغذیه و سلامتی مردم هر منطقه و کشور بستگی دارد. آمارفکت، اطلاعات آماری در این زمینه را از سازمان‌ها و موسسات مختلفی همچون WHO و جمع‌آوری کرده است.

بنابر این اطلاعات آماری در سال‌های اخیر، متوسط قد زنان و مردان در بسیاری از کشورها بهبود یافته است، البته میزان این بهبودها و میزان تفاوت قد بین مردان و زنان با توجه به کشورها متفاوت است. به عنوان نمونه در سال ۲۰۲۱ متوسط قد مردان در ایران حدود ۱۷۴ سانتی‌متر (حدود ۶۸،۵ اینچ) بوده است. متوسط قد زنان ایرانی هم در همان سال، حدود ۱۶۱ سانتی‌متر (حدود ۶۳،۴ اینچ) تخمین زده شده بود.

اروپایی‌ها قد بلندتر هستند

طبق اطلاعات آماری سازمان‌های جهانی در سال ۲۰۲۱ زنان ایرانی با میانگین ۱۶۱ سانتی‌متر قد در میان ۱۲۶ کشور جهان در رتبه ۶۹ قرار داشتند. درواقع زنان ایرانی با این رتبه پایین‌تر از زنان سنگال، مراکش، چین، آلبانی و لبنان قرار گرفته بودند. مردان ایرانی هم با میانگین قد ۱۷۴ سانتی‌متر در همان سال در میان ۱۲۶ کشور در رتبه ۵۷ جهان جای گرفتند. این متوسط قد، مردان ایرانی را نیز در جایگاهی پایین‌تر از کشورهایی مانند سنگال، مراکش، ترکیه و لبنان قرار داده بود.

در کشورهای اروپایی، کانادا، آمریکا و استرالیا میانگین قد زنان و هم مردان به‌طور قابل توجهی بالاتر از میانگین قد زنان و مردان ایرانی است. البته شهروندان اروپایی به‌طور کلی قدبلندتر هستند. به عنوان نمونه زنان هلندی با متوسط قد ۱۷۰ سانتی‌متر و مردان با متوسط قد ۱۸۴ سانتی‌متر در صدر قدبلندهای اروپا قرار دارند.

زنان مونته‌نگرو با متوسط قد ۱۷۰ سانتی‌متر و مردانش با متوسط قد ۱۸۳ سانتی‌متر جزو کشورهای قدبلند اروپایی به حساب می‌آید. البته استونی هم با زنانی با متوسط قد ۱۶۸ سانتی‌متر و مردانی با متوسط قد ۱۸۲ سانتی‌متر، بالاترین میانگین قد را در اروپا دارد.

ژنتیک، تغذیه و محیط زندگی، دخیل در کوتاهی قد کودکان

بنابر اطلاعات منتشر شده در مقاله نامنی غذایی از نگاه کودکان که در سال ۱۴۰۲ در اولین همایش ملی امنیت غذایی، ایمنی غذایی و سلامت منتشر شده، آمده است؛ نامنی غذایی یک نگرانی جهانی است و در این میان یکی از گروه‌های آسیب‌پذیر کودکان هستند. چون نامنی غذایی در آنها می‌تواند عوارض کوتاه و بلندمدت جسمی، روانی و اجتماعی زیادی از جمله کم‌روزی، رژیم غذایی بی‌کیفیت یا کم‌کیفیت و کوتاه‌قدی را به دنبال داشته باشد.

سماسادات اکبری معتقد است به دلیل رژیم غذایی نامناسب، تعادل آنزیم‌ها و هورمون‌های کودکان بهم ریخته است. او می‌گوید: «بهم خوردن تعادل آنزیم‌ها و هورمون‌ها سبب می‌شود، صفحات رشدی به درستی عمل نکنند و کودکان دچار کوتاهی قد شوند.»

این کارشناس تغذیه عنوان می‌کند: «البته کوتاهی قد در کودکان می‌تواند تحت‌تأثیر عوامل مختلفی قرار بگیرد. ژنتیک یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر قد است. اگر والدین، کوتاه قد باشند، احتمال کوتاه قدی فرزندان نیز افزایش می‌یابد» اکبری اظهار می‌کند: «البته کمبود مواد مغذی مانند پروتئین،

ویتامین‌ها به ویژه ویتامین D و مواد معدنی (مثل کلسیم و آهن) می‌تواند رشد کودکان را تحت‌تأثیر قرار دهد. برخی بیماری‌ها مانند اختلالات هورمونی، بیماری‌های مزمن (مثل بیماری‌های کلیوی یا ریوی) و عفونت‌ها هم می‌توانند بر رشد کودکان تأثیر بگذارند.»

تغییرات در سبک زندگی اولیا هم تاثیرگذار است

بنابر گفته پزشکان متخصص اطفال، دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی و محیط زندگی می‌تواند بر رشد و نمو کودکان تأثیرگذار باشند. عدم‌فعالیت بدنی و نشستن طولانی‌مدت هم می‌تواند بر رشد استخوان‌ها و قد تأثیر منفی بگذارند. بنابر نظر این متخصصان، نمی‌توان تأثیر شرایط استرس‌زا و مشکلات روانی را بر رشد قدی کودکان نادیده گرفت. البته زمان شروع بلوغ نیز می‌تواند بر قد نهایی فرد تأثیر بگذارد. بلوغ زودرس یا دیررس می‌تواند نتایج متفاوتی در قد نهایی کودکان داشته باشد.

سماسادات اکبری هم با تأکید بر این مساله که در سال‌های اخیر شاهد بلوغ زودرس در دختران و پسران هستیم، عنوان می‌کند: «بلوغ زودرس هم بنابر گفته‌های این کارشناس تغذیه حذف یا کم‌رنگ شدن میوه و سبزیجات نشان‌های بر مناسب نبودن رژیم غذایی است.» اکبری، تغییرات در سبک زندگی اولیا را هم تأثیرگذار می‌داند و اظهار می‌کند: «موبایل از سنین پایین در اختیار کودکان قرار می‌گیرد. کودکان امروزی با وجود فیلترشکن‌ها به راحتی می‌توانند به شبکه‌های غیرمجاز دسترسی پیدا کنند، همه این عوامل در این مساله تأثیرگذار هستند.»

در حال حاضر ما علاوه بر کوتاهی قد، کوتاهی انگشتان را هم داریم

بنابر گفته‌های این کارشناس تغذیه حذف یا کم‌رنگ شدن میوه و سبزیجات در سبد غذایی شهروندان هم روی رشد قدی کودکان تأثیرگذار بوده است. بنابراین اکبری، میوه و سبزیجات در کنترل بیماری‌ها اثرگذار هستند. او با اشاره به اینکه یک سرماخوردگی ساده که طولانی‌مدت می‌شود هم می‌تواند سطح

رژیم غذایی کودکان ایرانی

به سمت کربوهیدرات رفته است

در رتبه‌بندی قدبلندترین ملیت‌ها، کره جنوبی در سال ۱۹۸۵، در رتبه ۱۳۳ قرار داشت ولی در سال ۲۰۱۹ به رتبه ۶۰ رسید. دانشمندان بر این باورند که این تغییر قد شهروندان کره جنوبی در اثر بهبود رژیم غذایی‌شان در دهه‌های اخیر بوده است. استفان هسو، استاد ریاضیات محاسباتی، علوم و مهندسی در دانشگاه ایالتی میشیگان هم که درباره پیش‌بینی قد افراد تحقیق می‌کند، می‌گوید: «در کره جنوبی و چین، شهروندان طی یکی، دو نسل افزایش قد را تجربه کرده‌اند.» بنابراین هسو، این مساله ارتباط مستقیمی با بهبود تغذیه شهروندان کره جنوبی دارد.

او ادامه می‌دهد: «آنها پروتئین، کلسیم و کالری‌های موردنیاز بدن را به رژیم غذایی‌شان اضافه کرده‌اند، بنابراین شاهد افزایش قد نسل‌های جدیدشان هستند.»

سماسادات اکبری، کارشناس تغذیه هم معتقد است، کودکان ایرانی طی سال‌های اخیر تغذیه مناسبی نداشته‌اند، بنابراین کوتاه شدن قدشان خیلی دور از ذهن نبوده است. اکبری با اشاره به اینکه فست‌فودها و غذاهای آماده طی سال‌های اخیر وارد سبک زندگی ایرانیان شده‌اند، به «شهروند» می‌گوید: «نوع طبخ غذاها، موادغذایی فرآوری شده و... در رشد قدی کودکان تأثیرگذار هستند.» بنابراین این کارشناس تغذیه طی سال‌های اخیر رژیم غذایی کودکان ایرانی به سمت کربوهیدرات رفته است؛ چه غذاهایی که در خانه طبخ می‌شوند چه غذاهای آماده‌ای که از بیرون تهیه می‌شوند.

هورمون‌ها را بهم بریزد، عنوان می‌کند: «همین یک مساله ساده می‌تواند در بلندمدت باعث کوتاهی قد در کودکان شود.»

این کارشناس تغذیه ادامه می‌دهد: «در حال حاضر ما علاوه بر کوتاهی قد، کوتاهی انگشتان را هم داریم. این مشکلات به این دلیل است که صفحات رشدی کامل نشده‌اند و نظم شان بهم ریخته است.»

او با اشاره به اینکه برخی اولیا برای جبران کوتاهی قد کودکان‌شان از آمپول و دارو استفاده می‌کنند، اظهار می‌کند: «این رویه را نه می‌شود تکذیب کرد و نه تایید. این رویه درمانی باید به توصیه و تحت نظر پزشک متخصص صورت بگیرد.»

اکبری بیان می‌کند: «ما دو نوع صفحه رشدی داریم یکی عمودی و دیگری افقی. برای رشد قد باید قبل از ۱۸ سالگی هر اقدامی که لازم است را انجام بدهیم، البته توصیه بر قبل از شروع دوران بلوغ هم در پسران و هم دختران است چون بعد از دوران بلوغ عمل‌نامی‌شود کاری کرد.»

افراد کوتاه قد نسبت به افراد دیگر بیشتر دچار مشکلات کبدی می‌شوند

بنابر گفته‌های اکبری، کوتاهی قد کودکان روی اعتمادبه‌نفس‌شان اثر می‌گذارد. این کارشناس تغذیه عنوان می‌کند: «طبق تحقیقات انجام شده، افراد کوتاه قد نسبت به افراد دیگر جامعه بیشتر دچار مشکلات کبدی می‌شوند.»

او ادامه می‌دهد: «در یکی از تحقیقاتی که در مرحله آزمون و خطاست به این مساله اشاره می‌شود که احتمال اختلالات عروقی در افراد کوتاه قد بیشتر از سایرین است.» اکبری بیان می‌کند: «نکته اساسی داشتن تناسب قد و وزن است. هرچند بلند بودن قد در مردان باعث می‌شود سطح هورمون‌های مردانه‌شان بالا برود و اعتمادبه‌نفس بیشتری داشته باشند.»

کودکان در اولین سال تولدشان حدود ۲۶ سانتی‌متر رشد می‌کنند

قبل از سن بلوغ، پسران و دختران با سرعت‌های کم و بیش مشابه رشد می‌کنند. درواقع به‌طور متوسط، بچه‌ها حدود ۲۶ سانتی‌متر در اولین سال تولد و حدود ۱۱ سانتی‌متر اضافی در دومین سال تولد رشد می‌کنند. پس از آن، کودکان باروند کاهنده‌ای (حدود ۵ سانتی‌متر در سال) تا زمان بلوغ به رشد خود ادامه می‌دهند.

کودکان در بلوغ به اوج رشد خود می‌رسند. برای دختران، بلوغ معمولاً در سنین ۸ تا ۱۳ سالگی شروع می‌شود، در حالی که در پسران، این سن معمولاً از ۹ تا ۱۴ سالگی است. دختران در طی فرآیند جهش رشد خود در دوران بلوغ حدود ۸ سانتی‌متر در سال رشد می‌کنند و پسران در این مدت سالانه حدود ۱۱ سانتی‌متر رشد دارند.

نوجوانان پس از رسیدن به اوج رشد خود، همچنان امکان رشد قد خود را تا رسیدن به توقف روند رشد، تقریباً ۴ تا ۵ سال پس از وقوع جهش رشد، به‌طور کند شونده خواهند داشت. بیشتر نوجوانان، بسته به زمان بلوغ، در جایی از سنین ۱۴ تا ۱۶ سال به قد بزرگسالی‌شان می‌رسند.

کودکان برای رشد استخوان‌ها، مفاصل و عضلات‌شان ورزش کنند

بنابر گفته‌های زینب اکبرزاده، فیزیوتراپ تغذیه در کوتاهی قد کودکان، نقش اساسی بازی می‌کند. اکبرزاده می‌گوید: «مساله تغذیه اهمیت دارد. باید در تغذیه کودکان خیلی دقت شود. در رژیم غذایی روزانه کودکان مصرف چربی و کربوهیدرات باید به حداقل برسد و در مقابل مواد غذایی که به رشد سیستم اسکلتی و عضلانی بچه‌ها کمک می‌کند، گنجانده شود.»

او با اشاره به اینکه البته تحرک و ورزش کردن هم نقش بالایی در بلند شدن قد کودکان دارند، عنوان می‌کند: «کودکان و نوجوانان باید حتماً یک ورزش مناسب داشته باشند تا رشد استخوان‌ها، مفاصل و عضلات‌شان به درستی انجام بگیرد. یعنی باید دائم وزن و فشاری روی مفاصل آنها وارد شود ولی اگر این اتفاق نیفتد مفاصل کودکان و نوجوانان ضعیف می‌شود.»

شایع‌ترین اختلالات در میان کودکان، مشکلات ستون فقرات، گردن درد و دردهای شانه

بنابراین اکبرزاده، قوس کف پا، انحراف زانو- زانوی پرنتری یا صربردی- مشکلات ستون فقرات، گردن درد و دردهای شانه از شایع‌ترین اختلالات در میان کودکان به شمار می‌روند. او اظهار می‌کند: «گام اول و تأثیرگذار محدود کردن استفاده از لوازم الکترونیکی است. این لوازم در اغلب کشورهای جهان برای کودکان ممنوع اعلام شده در حالی که در ایران برخی خانواده‌ها این لوازم را در اختیار کودکان‌شان قرار می‌دهند.»

اکبرزاده ادامه می‌دهد: «متأسفانه در سبک زندگی‌های فعلی بازی‌های ویدئویی، فضای مجازی و... سبب شده کودکان بیشتر اوقات‌شان را نشسته یا دراز کشیده سپری کنند و یکی از دلایل افزایش اختلالات اسکلتی همین سبک زندگی است.»

بلوغ زودرس هم نشانه‌ای بر مناسب نبودن رژیم غذایی است. تغییرات در سبک زندگی اولیا هم تأثیرگذار است به عنوان مثال موبایل از سنین پایین در اختیار کودکان امروزی با وجود فیلترشکن‌ها به راحتی می‌توانند به شبکه‌های غیرمجاز دسترسی پیدا کنند، همه این عوامل در این مساله تأثیرگذار هستند