

## باید ها و نباید ها و باورهای غلط در بیماریهای غدد

### رشد قدی و وزنی :

قد هر کودک متأثر از عواملی چون ژنتیک، محیط زندگی، تغذیه، نژاد، عوامل روحی و عاطفی است به قسمی که یکی از شایعترین علل عدم رشد قدی مناسب محرومیت عاطفی یا زندگی در خانه بحرانی هست.

بیشترین رشد قدی و وزنی در سال اول زندگی رخ می دهد و ۲۵ سانتی متر به قد و ۷ کیلو گرم به وزن اضافه می می شود از سال دوم زندگی به بعد سالانه ۲-۲/۵ کیلو گرم به وزن و ۷-۵ سانتی متر به فد اضافه می شود حال برای رسیدن به قد و وزن مطلوب لازم است در سال اول هر ماهه و در سال دوم هر سه ماهه و از سال دوم تا پایان ۱۸ سالگی هر ۶ ماه قد و وزن کودک و نوجوان اندازه گیری و چارت شود (ترجیحا توسط متخصص غدد کودکان)

یکی از اشتباهات رایج این است که والدین در سنین بلوغ و یا حتی پس از آن به فکر درمان کوتاهی قد می افتند و به پزشک متخصص غدد اطفال مراجعه میکنند که کمی دیر هست .

باور غلط اینکه اکثر والدینی که فرزند کوتاه قد و یا کم وزن دارند فقط به فکر افزایش اشتهای کودک خود با مراجعه به متخصص تغذیه هستند در حالی که در بالا گفته شد عوامل متعدد در رشد و قد موثرند از جمله ژنتیک، مسایل روانی و عاطفی و نیز انواع بیماریهای مزمن و اختلالات غدد درون ریز، و نیز ورزش صحیح. حال آنکه ما متخصصین غدد معتقدیم سفره اکثر خانواده های ایرانی به ویژه در پایتخت سفره کامل و غنی است و در واقع مشکل اصلی کودکان در سنین رشد ایرانی چی خوردن نیست بلکه مشکل چی نخوردن و در واقع تغذیه صحیح است که خلاصه آن پرهیز از انواع غذاهای بسته بندی سده و فسد فودهاست.

### گرد آوری: دکتر سید حسین دهقان منشادی

آدرس مطب: تهران خ شریعتی، متروی شریعتی، جنب حسینیه ارشاد، کوچه ارشاد، پلاک ۱، طبقه ۳، واحد ۲۱

تلفن:

۰۹۱۰۶۸۲۵۰۹۹

۰۲۱-۲۲۸۹۴۱۰۸