

باورهای غلط در مورد رشد و بلوغ

دکتر رامین اسدی فوق تخصص غدد و متابولیسم کودکان
- عضو هیئت علمی دانشگاه

رشد قدی و بلوغ حاصل فعالیت منظم غدد جنسی و غده هیپوفیز در مغز میباشد و یکی از مهمترین فاکتورهای تنظیم کننده آن کارکرد صحیح این غدد و ژنتیک است .

❖ آیا نوع و زمان ورزش در رشد موثر است ؟

بله ، ورزشهای هوازی (پیاده روی ، دوچرخه سواری، شنا و ...) به مدت حداقل ۱۰ دقیقه و حداکثر یک ساعت و حداقل سه بار در هفته میتواند باعث تحریک ترشح هورمون رشد شود و منجر به افزایش قد شود . ورزشهای غیر هوازی (بدن سازی، وزنه برداری و ...) و ورزشهای قهرمانی همراه با استرس و بیش از یک ساعت اثر معکوس در رشد داشته و باعث سرکوب رشد و بلوغ میشود . الزاما ورزشهای کششی باعث افزایش قد نمی شود . چاقی تاثیر مثبت ورزش در رشد را کاهش میدهد .

❖ آیا مصرف مکمل ها و ال - آرژنین و

ال- کارنیتین باعث افزایش قد میشود؟

خیر، بر اساس تحقیقات زیادی که انجام شده مصرف ال آرژنین و ال کارنیتین هیچ تاثیری در افزایش قد ندارد و تنها بار اضافی به کبد وارد میکند .

تنها مصرف مولتی ویتامین حاوی «روی» به میزان مشخص و بر اساس توصیه پزشک اثر مثبت در افزایش قد دارد.

❖ آیا طب سوزنی و حجامت باعث افزایش قد میشود؟

خیر بر اساس تحقیقاتی که در ایران توسط دانشگاه انجام شده هیچکدام تاثیری در افزایش قد نداشته است.

❖ آیا مصرف هورمون رشد در فرد نرمال از نظر قد و وزن باعث افزایش بیشتر قد میشود؟

خیر، در فرد نرمال هیچ تاثیری ندارد و مصرف آن احتمال عوارض را بیشتر میکند

❖ آیا مصرف هورمون رشد در ورزشکاران باعث افزایش قد بیشتر میشود؟

خیر، تاثیری ندارد.

❖ آیا مصرف هورمون رشد در فردی با کوتاه قدی ژنتیکی موثر است؟

خیر، در ۸۰ درصد موارد فایده ای ندارد.

❖ آیا مصرف هورمون رشد باعث سرطان
میشود؟

خیر بر اساس تحقیقات بیشماری که انجام شده باعث ایجاد سرطان
نمیشود و در فردی که تحت درمان سرطان میباشد هم باعث عود
نمیشود.

❖ آیا مصرف هورمون رشد باعث بلوغ
زودرس میشود؟
خیر، هیچ تاثیری در بلوغ ندارد.

❖ آیا مصرف هورمون رشد باعث دیابت
میشود؟ خیر، ممکن است در برخی افراد کمی افزایش قند
خون ایجاد کند ولی باعث دیابت نمیشود.

❖ آیا هورمون رشد باعث نازایی میشود؟
خیر، هیچ تاثیر مضرى در باروری ندارد.

❖ آیا در هنگام بیماری باید مصرف
هورمون رشد را قطع کنیم؟
خیر، لازم نیست.

❖ آیا شروع عادت ماهانه باعث توقف رشد
میشود؟

خیر ، تا سه سال پس از شروع عادت ماهانه رشد ادامه دارد ولی سرعت رشد کاهش میابد.

❖ آیا شروع بلوغ باعث کوتاهی قد میشود؟

خیر، با شروع علایم بلوغ در دختر و پسر بیشترین جهش رشدی را خواهیم داشت و این روند تا زمان تکمیل بلوغ و شروع عادت ماهانه ادامه خواهد داشت.

❖ آیا مصرف زینک(روی) باعث بلوغ

زودرس میشود؟

خیر ، در ایجاد بلوغ نقش و تاثیری ندارد.

❖ آیا مصرف هورمونهای نگهدارنده بلوغ

مثل دیفرلین باعث نازایی و سرطان میشود؟

خیر ، و تنها باعث نگهداشتن رشد استخوان میشود تا زمان بیشتری برای رشد قدی ایجاد شود و تنها در بلوغ زودرس این تاثیر را دارد و پس از قطع دارو بین ۶ تا ۱۸ ماه بعد علایم بلوغ ظاهر میشود و توصیه میشود همراه با آن از مکمل های کلسیم استفاده شود.