

แม่จำ... ใคร ๆ ก็ว่าหนูเป็นเด็กตัวเตี้ย

อ.พญ.ไพรัชญา สวัสดิ์พานิช

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

คงไม่มีใครปฏิเสธว่า ปัจจุบันผู้ปกครองสนใจเรื่องความสูงของลูกมากขึ้น เนื่องจากมีปัจจัยของสิ่งแวดล้อมและสื่อมวลชนเป็นตัวกระตุ้น คุณพ่อคุณแม่ที่มีลูกตัวเตี้ยกว่าเด็กคนอื่น ๆ ที่อยู่ในวัยเดียวกันมักจะเกิดความกังวลว่าลูกเราผิดปกติหรือไม่ ลูกเราจะสูงเท่ากับเด็กคนอื่นไหม ส่วนคุณลูกที่ "ตัวเตี้ย" ก็อาจเกิดความคิดว่าเขาผิดปกติไม่เหมือนกับเด็กคนอื่นในวัยเดียวกัน ซึ่งปัญหานี้โดยส่วนมากเกิดกับเด็กวัยรุ่นที่ชอบมีการเปรียบเทียบกับเพื่อนหรือกลัวถูกเพื่อนล้อ

คำจำกัดความของคำว่า "ตัวเตี้ย"

คำว่าตัวเตี้ย หรือ short stature คือภาวะที่ส่วนสูงที่วัดได้มีค่าน้อยกว่าค่าปกติของเพศและอายุนั้นๆ

สาเหตุของ " ตัวเตี้ย " แบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ

1. ตัวเตี้ยแบบปกติ

ถ้าขยายความก็คือว่า เด็กตัวเตี้ยก็จริงแต่แข็งแรงดีไม่มีโรคภัยไข้เจ็บที่น่าเป็นห่วง กลุ่มนี้พบได้ประมาณร้อยละ 60 ของเด็กที่มาปรึกษาด้วยเรื่องตัวเตี้ย สาเหตุสำคัญเกิดจาก

- ตัวเตี้ยเนื่องจากกรรมพันธุ์ (Familial short stature) เด็กจะมีความสูงสัมพันธ์กับความสูงของพ่อแม่คือพ่อหรือแม่ตัวเตี้ย นั่นคือพันธุกรรมเป็นปัจจัยในการกำหนดความสูงนั่นเอง เด็กกลุ่มนี้ถึงจะเตี้ยแต่อัตราการเจริญเติบโตอยู่ในเกณฑ์ปกติ

- ตัวเตี้ยในลักษณะเป็นมาตี้นปลาย (Constitutional delayed growth and puberty =CDGP) เด็กจะเจริญเติบโตตามเกณฑ์ปกติตั้งแต่คลอดแต่พอช่วงอายุประมาณ 2 ขวบ ก็เริ่มดูเหมือนจะเติบโตช้าลง เส้นกราฟการเจริญเติบโตเปลี่ยนมาอยู่ในเส้นที่ต่ำลง (cross percentile) แต่อย่างไรก็ตามเขาก็จะเติบโตต่อไปด้วยอัตราการเจริญเติบโตที่ปกติ ประมาณ 5 เซนติเมตรปี และเขาจะเป็นหนุ่มหรือสาวช้ากว่าเพื่อนวัยเดียวกัน เมื่อเพื่อนคนอื่นหยุดสูงเนื่องจากกระดูกปิดแล้ว เด็กกลุ่มนี้จะ

ยังมีเวลาเติบโตต่อไปได้อีก 2-3 ปี เนื่องจากอายุกระดูกเขาช้ากว่าเพื่อน คุณพ่อหรือคุณ

แม่มีประวัติเป็นหนุ่มหรือสาวช้ากว่าปกติ (คุณพ่ออาจจะโกนหนวดช้าหรือคุณแม่มีประจำเดือนครั้งแรกช้า เป็นต้น) แบบนี้คุณพ่อคุณแม่สบายใจได้ว่าลูกแข็งแรงไม่ได้เป็นโรคอะไร แต่เอาเข้าจริงๆ แม่แพทย์จะให้ความมั่นใจแล้ว ผู้ปกครองและลูกก็มักจะมี ความกังวลอยู่ดี หมออยากจะเน้นกับผู้ปกครองว่าท่าทีของเราที่มีต่อลูกมีความสำคัญมาก เพราะเด็กเขาจะสังเกตและจดจำท่าทีต่างๆ ของผู้ปกครองเสมอ ถ้าผู้ปกครองไม่แสดงความกังวลว่าความเตี้ยเป็นจุดบกพร่อง และอธิบายให้เด็กเข้าใจถึงธรรมชาติของการเจริญเติบโตที่ปกติ ลูกจะลดความเครียดจุดนี้ไปได้มาก ผู้ปกครองสามารถที่จะเบี่ยงเบนความสนใจในเรื่อง " เตี้ย " มาให้ความสนใจและส่งเสริมลูกในด้านอื่นๆ ให้คำชมและแสดงความภูมิใจ เมื่อลูกทำความดี เรียนหนังสือดีและช่วยเหลือสังคม

2. ตัวเตี้ยแบบผิดปกติ

เด็กกลุ่มนี้ไม่ใช่ว่าตัวเตี้ยอย่างเดียว มักจะ "โตช้า" ด้วย ซึ่งเปรียบง่าย ๆ ว่าเส้นกราฟการเจริญเติบโตแทนที่จะขนานกับเส้นปกติแต่กลับเบี่ยงเบนออกมาเรื่อย ๆ พุดง่าย ๆ คืออัตราการเจริญเติบโตต่ำกว่าปกติ (น้อยกว่า 5 เซนติเมตร / ปี) สำหรับสาเหตุที่สำคัญมีดังนี้

- ภาวะโภชนาการไม่ดี มักมีปัญหากินไม่พอ แคลลอรี่น้อย พวกนี้มักไม่แค่ "ตัวเตี้ย" แต่ยังมีผมอีกด้วย กลุ่มนี้ถ้ารับอาหารเพียงพอการเจริญเติบโตก็จะดีขึ้น

- มารดามีปัญหาระหว่างตั้งครรภ์ เช่น มารดาสูบบุหรี่หรือดื่มสุรา

- ความผิดปกติของกระดูก พวกนี้จะเตี้ยไม่สมส่วน ตัวยาวแขนขาสั้น

- รหัสกรรมพันธุ์ผิดปกติ เช่น Down's syndrome , Turner's syndrome

- โรคในระบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจ โรคปอด โรคทางเดินอาหาร โรคไต โรคเลือด

มักมีอาการและอาการแสดงอย่างอื่นที่บ่งชี้ว่ามีความผิดปกติร่วมด้วย

- เด็กที่ถูกเลี้ยงดูในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีต่อจิตใจ (Psychosocial short stature)

- ความผิดปกติของฮอร์โมน ภาวะขาดฮอร์โมนการเจริญเติบโต, ภาวะคอร์ติซอลเกิน, ความผิดปกติของฮอร์โมนที่ควบคุมระดับแคลเซียมในเลือด

การรักษาเด็กที่ตัวเตี้ยแบบผิดปกติ

การรักษา ก็จะมุ่งเน้นไปที่การแก้ที่สาเหตุเฉพาะนั้น ๆ ซึ่งการรักษาด้วย growth hormone มีข้อบ่งชี้และได้ผลดีในเด็กที่ขาดฮอร์โมนการเจริญเติบโตจริงๆ หรือผู้ป่วยที่เป็น Turner's syndrome และผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง แต่ต้องยอมรับว่าการรักษาด้วยฮอร์โมนใช้ค่าใช้จ่ายสูง และการใช้ growth hormone ในการรักษาเด็กตัวเตี้ยจากสาเหตุอื่น ๆ มีรายงานว่าได้ผลในระยะสั้น และยังเป็นที่ศึกษากันอยู่ว่าจะได้ผลในระยะยาวหรือไม่

การที่เด็กจะเจริญเติบโตได้ดีนั้นขึ้นกับปัจจัยหลายอย่างด้วยกัน ได้แก่กรรมพันธุ์, การได้รับสารอาหารวิตามิน แร่ธาตุที่เหมาะสม, การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ, การพักผ่อนที่

เพียงพอและการที่เด็กได้รับการเลี้ยงดูในสภาพแวดล้อมที่อบอุ่น ดังนั้นผู้ปกครองจึงควรมุ่งเน้นส่งเสริมสุขภาพให้บุตรหลานในจุดเหล่านี้

อย่างไรก็ตามถ้าคุณพ่อคุณแม่มีความสงสัยหรือไม่แน่ใจว่าบุตรอาจมีภาวะ "ตัวเตี้ย" ที่ผิดปกติ ท่านสามารถรับคำปรึกษาจากกุมารแพทย์เฉพาะทางหน่วยต่อมไร้ท่อ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ และจะเป็นการดียิ่งถ้าสามารถนำน้ำหนักและส่วนสูงในอดีตที่อายุต่างๆมาให้แพทย์ใช้ช่วยในการวินิจฉัย