



## ارتباط بروز درد در اندام‌های کودکان در فازهای جهش رشد

**اصلاحیه:** در جدول مندرج در شماره ۲۲۳ تحت عنوان محدوده احتمالی قد و وزن کودکان، در ردیف دو سالگی پسران حد متوسط رشد قدی از ۸۹ به ۸۳ سانتیمتر و در سن ۱۵ سالگی حداکثر قد از ۱۸۵ به ۱۸۲، و در سن ۱۶ سالگی پسران حد متوسط وزن از ۴۸/۷ به ۴۷/۷ اصلاح می‌شود.

✉ taghziye@zendegionline.ir

🌐 www.zendegionline.ir

### فازهای رشد و دردهای استخوانی

در فازهای دوم و سوم دوران جهش رشد، دردهایی در نواحی ساق و ران پا و مفصل زانوها و به ندرت بازوها در زمان استراحت در کودکان آغاز می‌گردد. بیشترین شکایت کودکان از دردهای ایجاد شده در قبل از خواب یا کوتاه‌زمانی پس از خوابیدن می‌باشد که با آه و ناله ناشی از درد از خواب بیدار می‌شوند.

### دکتر سیدضیاءالدین مظهری

متخصص تغذیه و رژیم درمانی  
نائب رئیس انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی  
dr\_z\_mazhari@yahoo.com





نتیجه گیری بکنیم رشد قدی کودکان تحت تأثیر عوامل متعدد درونی و بیرونی بوده که حتی ریشه آنها به دوران قبل از ازدواج و بارداری نیز برمی گردد.

### مروری بر عوامل تأثیرگذار در دوران گذشته

گام نخست: انتخاب زن یا شوهر و سن ازدواج گام دوم: تناسب وزن مادر با قدش در زمان لقاح و داشتن شاخص توده بدنی یا BMI در محدوده مناسب یا ایده آل گام سوم: سیر سیستماتیک افزایش وزن در ۳۹ یا ۴۰ هفته دوران بارداری. هر گونه بیش خواری یا کم خوری و عدم تعادل و تنوع تغذیه مادر در طول ۹ ماه دوران بارداری، علاوه بر اینکه بر میزان وزن و قد زمان تولد تأثیر گذار می باشد، بلکه به علت برنامه ریزی های ریشه ای دوران رویانی و جنینی، بر تمامی دوران های زندگی بعد از تولد نیز اثر گذار خواهد بود.

برمی گردد و در میانه تمامی آنها، مهم ترین و تأثیر گذار ترین عامل را به تغذیه غلط و پاسخگویی به گرسنگی ظاهری فراتر از نیاز بدون توجه به برطرف نمودن گرسنگی های پنهانی میلیاردها سلول سازنده بافت های تخصصی تشکیل دهنده انواع ارگان های حیاتی به تمامی ریز مغذی ها و رعایت تناسب فیزیولوژیکی تأمین انرژی از دوشت مغذی های پروتئین ها، کربوهیدرات ها و لیپیدها مربوط دانسته اند.

بعد از سوء تغذیه و بدخوری های مختلف، ابتلای کودکان به بیماری های مزمن، مثل دیابت کنترل نشده، راشیتیزم، آسم، کیستیک فیبروز، پانکراس، کوشینگ، نارسایی های قلبی ارثی و اکتسابی، نارسایی های مزمن کلیه، پرکاری غدد فوق کلیوی و ... گفته می شود انتقال پیشینه های ارثی از نسلی به نسل دیگر از طریق پنج درصد مجموعه کلیه ژن های مستقر بر مارپیچ دوگانه DNA صورت می گیرد.

به طور کلی با در نظر گرفتن جمیع جهات می توانیم

### چگونه می توان دردهای ناشی از فازهای رشد را رفع یا تعدیل نمود؟

- ۱- با شیشه یا کیسه آب گرم یا مسمع های چسناک گرمازا
- ۲- ماساژ ملایم و نرم محل درد یا بدون استفاده از پمادهای مسکن درد مثل ترموراب یا ارنیکا
- ۳- در صورت عدم فروکش نمودن درد و بی تابی کودک با مشورت کادر درمانی، از داروهای مسکن و ضد التهاب تاریخ گذشته قبلی استفاده گردد.
- ۴- در صورت شدت یافتن درد نا آرامی و عدم تحمل کودک، هر چه سریع تر به متخصص کودک خانودگی تان بدون فرصت سوزی مراجعه نمایید.
- ۵- توجه پدر و مادرها را به این موضوع جلب می نمایم که در صورت گسترش درد از نواحی پا، ساق، زانو، ران و مفاصل به طرف لگن و ادامه درد طی روزهای متوالی و آغاز لنگیدن توام با ورم و التهاب و قرمز شدن محل درد و بروز تب فوری و سریع، جهت انجام معاینات دقیق و تصویربرداری های اختصاصی و پیشرفته به متخصص مورد اعتمادتان مراجعه فرمایید تا با علت یابی های دقیق و رفع آن، تظاهرات و علائم ایجاد شده به طور اساسی و ریشه ای برطرف گردد.

### علل عدم ادامه رشد و دستیابی کودکان به اندازه های مورد انتظار

گروهی از پژوهشگران این رویداد را چنین تفسیر نموده اند: درصد ناچیزی از فاکتورهای تأثیر گذار به سیستم های هورمونی فرد از جمله هورمون رشد مربوط می شود، ولی نتیجه تحلیل عوامل متعدد تأثیر گذار به این جمع بندی رسیده که عامل اصلی و اماندگی های رشد قدی، به فرایند فاکتورهای متعدد در هم تنیده درونی و بیرونی، ارثی و اکتسابی



در کودکانی که در طول روز بدودوی زیادی دارند و یا ورزش های مختلفی را به مدت طولانی تری انجام می دهند نیز این دردها بیشتر و شدیدتر بروز و نمود پیدا می کند. گرچه کودکان دردمند چه از خواب بیدار شده و چه تحت تأثیر حرکات ورزش های مختلف دچار درد شده باشند، به طور دقیقی منبع و مرکز درد را نمی توانند مشخص سازند، در بسیاری از موارد محل درد را بالای ران، پایین ران، مفاصل زانو، مچ پاها، در پاها و به صورت نادری در ساعد و بازوهای خود احساس می نمایند. مدت بروز درد و زمان بروز نیز نامشخص و نامنظم گزارش می شود. مدت درد زمانی چند دقیقه و یا چند ساعت طول می کشد و یا به ندرت چندین روز ادامه پیدا می کند.

اشاراتی می نمایند و دلیل دیگری را نیز به این تئوری می افزایند که چون در زمان خواب عمیق و به موقع، ترشح هورمون رشد افزون تر و رشد قدی، تراکم استخوان ها و پیچیدگی عضلات افزون تر می شود، ولی غضرفها و تاندون های اتصال دهنده آنها به یکدیگر زمان بیشتری جهت هماهنگی خود نیاز دارند و این تأخیر فاز موجب بروز درد می شود.



### چرا گروهی از کودکان در فازهای مختلف جهش قدشان دردهایی را در اندام های خود احساس می کنند؟

کودکانی قبل از به خواب رفتن از دردهای خود شکوه و شکایت دارند و یا تعدادی از آنها کوتاه زمانی بعد از خوابیدن یا در نیمه های شب به علت فشار دردهای آغاز گردیده با آه و ناله و گریه و زاری از خواب بیدار می گردند. گرچه کادرهای درمانی با تخصص های مختلف نظریات متفاوتی ابراز می دارند و درمان های خاصی را تجویز می فرمایند، ولی گروه دیگری از این اساتید بر این موضوع اشاراتی دارند که با برابری شواهد و قرائن تأثیر گذار هم خوانی بیشتری دارد. این بزرگواران با در نظر گرفتن افزایش قد و حجم به تحت فشار قرار گرفتن غضرفها و تاندون ها