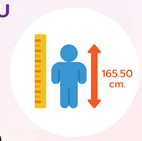
ทำไมต้องทำ

“ส่วนสูง” เป็นหนึ่งในตัวบ่งชี้ทางกายภาพที่มีความสัมพันธ์ต่อการมีสุขภาพ และพัฒนาการที่สมบูรณ์แข็งแรง **สำหรับเด็ก** การมีส่วนสูงที่ **ต่ำกว่าเกณฑ์** อาจสะท้อนปัญหาสุขภาพ เช่น การขาดสารอาหาร หรือฮอร์โมนการเจริญเติบโตผิดปกติ นอกจากนี้ **ส่วนสูงยังถือเป็นปัจจัยสำคัญ**ที่จะสนับสนุนการมีสมรรถนะทางกาย บุคลิกภาพ รวมไปถึงการมีศักยภาพและผลิตภาพเมื่อเจริญเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่

(Nutricare Medical Nutrition Institute – USA, 2023; Adolescent, 2015)

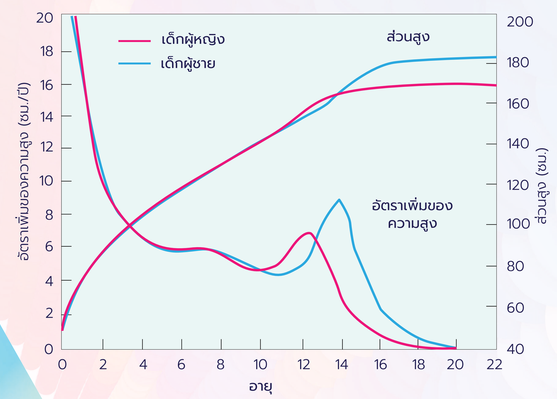
อย่างไรก็ดี จากข้อมูล Health Data Center ของกระทรวงสาธารณสุขในปี 2567 ชี้ให้เห็นว่า **เด็กปฐมวัยไทยที่มี<u>ภาวะเตี้ย</u>มีมากถึงร้อยละ 11.8** ซึ่งยังสูงกว่าค่าเป้าหมายชาติกว่าร้อยละ 2 **ซึ่งนับเป็นสถานการณ์สำคัญที่จำเป็นต้องเร่งส่งเสริม** ขณะเดียวกันเมื่อพิจารณาในภาพรวมยังพบว่า **คนไทย** (อายุระหว่าง 15-59 ปี) **มีค่าเฉลี่ยของส่วนสูงเท่ากับ 165.50 เซนติเมตร** ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับประเทศอื่น ๆ ในแถบภูมิภาคเอเชียด้วยกันแล้ว **คนไทยยังมีส่วนสูงเฉลี่ยห่างจากคนในประเทศ 10% แรกของภูมิภาคอยู่ถึง 4.5 เซนติเมตร** (กระทรวงสาธารณสุข, 2567; Rodriguez-Martinez et.al, 2020)



ทั้งนี้จากความแตกต่างดังกล่าว **แม้ว่าส่วนหนึ่งจะเป็นผลมาจากตัวกำหนดเชิงพันธุกรรม** ทว่าข้อมูลจากงานวิจัยหลายชิ้นชี้ชัดว่า **เราสามารถกระตุ้นและก้าวข้ามขีดจำกัดของ “ส่วนสูง”** ได้หากมีการกระตุ้นพฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวข้องอย่างเหมาะสมและถูกช่วงเวลา

(Adolescent, 2015; Gunter, 2008)

ต้องทำตอนไหน (จึงจะดีที่สุด)



“1000 วันแรกของช่วงชีวิต* คือ ช่วงเวลาทองของการกระตุ้นความสูงได้ดีที่สุด โดยในช่วงเวลาดังกล่าว หากได้รับการกระตุ้นอย่างเหมาะสม เด็กจะสามารถมีพัฒนาการด้านส่วนสูง**ได้มากถึง 12-20 เซนติเมตรต่อปี** ยิ่งไปกว่านั้น ส่วนสูงของเด็ก ๆ ในช่วงเวลานี้ <u>จะมีผลต่อพัฒนาการ</u>ของส่วนสูงตลอดช่วงชีวิต**มากถึง 60%** ดังนั้น หากเราสามารถ**กระตุ้นส่วนสูง**ให้เด็กในช่วงวัยนี้ได้มากเท่าใด โอกาสที่พวกเขาจะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีส่วนสูงตามมาตรฐานก็จะ**<u>มีมากขึ้น</u>**ตามไปด้วย”

* นับตั้งแต่ช่วงเดือนที่ 4 ของการตั้งครรภ์

เพิ่มส่วนสูงแต่ละวัย ต้องเข้าใจธรรมชาติ

อายุต่ำกว่า 1 ปี
เป็นช่วงเวลาที่เด็กจะมีอัตราการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับช่วงวัยอื่น ๆ โดยจะมีส่วนสูง<u>เพิ่มขึ้น</u>ได้**สูงสุดถึง 1.5 เท่าตัว** เมื่อเทียบกับช่วงแรกเกิด

อายุ 1 – 2 ปี
หากได้รับการส่งเสริมดูแลอย่างเหมาะสม เมื่ออายุครบ 1 ปี เด็กจะสามารถเพิ่มส่วนสูงจากช่วงแรกเกิดได้**มากถึง 25 เซนติเมตร** และ<u>เพิ่มขึ้น</u>อีก **10 เซนติเมตร ในปีถัดมา** เมื่ออายุครบ 2 ปี

อายุ 3 – 13 ปี หลังจากอายุ 2 ปี เด็กจะมีส่วนสูง<u>เพิ่มขึ้น</u>อย่างคงที่**ปีละประมาณ 5 – 8 เซนติเมตร** ไปจนกระทั่งถึงช่วงวัยรุ่น ทั้งนี้ส่วนสูงของเด็กในช่วงอายุ 10 ปี **จะคิดเป็น 80%** ของส่วนสูงในช่วงวัยผู้ใหญ่ของตัวเขา ดังนั้นหากได้รับการส่งเสริมอย่างเหมาะสมและถูกช่วงเวลา ทั้งพฤติกรรมด้าน**การเล่น การรับประทานอาหาร และการนอน** ก็จะช่วยให้<u>อัตราการเพิ่ม</u>ของส่วนสูงเพิ่มสูงขึ้นด้วยเช่นกัน

ช่วงวัยรุ่น ช่วงวัยนี้เด็กจะมีส่วนสูง<u>เพิ่มขึ้น</u>ได้**มากถึง 8 – 12 เซนติเมตรต่อปี** และถือเป็น **“โอกาสสุดท้าย” สำหรับการกระตุ้นส่วนสูงให้กับเด็ก ๆ** ทั้งนี้เนื่องจากการเจริญเติบโตของกระดูกอ่อน รวมถึงฮอร์โมนต่าง ๆ จะลดน้อยลงอย่างมากเมื่อสิ้นสุดช่วงวัยนี้ โดยในกลุ่มเด็กผู้ชายจะมีอายุระหว่าง 11 – 18 ปี ขณะที่เด็กผู้หญิงจะมีอายุระหว่าง 10 – 16 ปี

ช่วงหลังวัยรุ่น ในช่วงวัยนี้ แม้ว่าส่วนสูงจะยังคง<u>เพิ่มขึ้น</u>อยู่บ้าง **แต่จะเป็นไปอย่างช้า ๆ** และไม่มีนัยสำคัญต่อส่วนสูงโดยรวม

ด้วยเหตุนี้ การส่งเสริม “การเล่น” เพื่อที่จะกระตุ้นและเร่งพัฒนาการด้านส่วนสูงของเด็ก หากมีความเข้าใจถึงธรรมชาติของการเจริญเติบโตตามแต่ละช่วงวัย ตลอดจนมีวิธีการส่งเสริมที่มีประสิทธิผล ก็จะทำให้โอกาสที่เราจะสามารถ**<u>เพิ่ม</u>ส่วนสูง**ให้กับเด็กไทยเป็นไปอย่างได้ผล

ต้องทำอย่างไร (จึงจะได้ผล)

“การเล่น” ช่วยกระตุ้นส่วนสูงได้

นอกเหนือจากปัจจัยทาง**พันธุกรรม** และ**สิ่งแวดล้อม**แล้ว พฤติกรรมสุขภาพของตัวเด็ก ทั้งในเรื่องของ **การกิน การนอน การมีสุขภาพจิตที่ดี** รวมถึง **“การเล่น”** นับเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สามารถส่งเสริมเชิงพฤติกรรมที่สำคัญที่หากทำอย่างมุ่งเป้าและถูกวิธี ถูกตามช่วงวัย ก็จะมีผลดีต่อการกระตุ้นส่วนสูงได้อย่างมาก โดยเฉพาะใน**กลุ่มเด็กปฐมวัย**ที่มี<u>การเปลี่ยนแปลง</u>ของร่างกายอย่างรวดเร็ว

1000 วันแรก ของช่วงชีวิต*
คือ **ช่วงเวลาทอง** ของการกระตุ้นความสูงได้ดีที่สุด
* นับตั้งแต่ช่วงเดือนที่ 4 ของการตั้งครรภ์

โดยทั่วไปการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเพียงพอ (สะสมให้ได้อย่างน้อยวันละ 60 นาที) ทั้งที่ผ่านทางการเล่น กิจกรรมต่าง ๆ ระหว่างวัน รวมถึงการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อสุขภาพและพัฒนาการในมิติต่าง ๆ ตามช่วงวัยของเด็กและเยาวชนอยู่แล้ว (World Health Organization, 2020; Katewongsa et.al, 2022) อย่างไรก็ดีหากประสงค์จะให้การเคลื่อนไหวร่างกายสามารถไปกระตุ้นส่วนสูงได้อย่างมีประสิทธิผล นอกเหนือจากการเข้าใจธรรมชาติตามช่วงวัยแล้ว ประเภทของการเล่นที่**เน้นไปที่การกระตุ้นให้เกิดการทำงานและเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อในอวัยวะส่วนสำคัญ เป็นอีกปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้การ<u>เพิ่มขึ้น</u>ของส่วนสูงเต็มศักยภาพ**

ทั้งนี้จากการวิจัยพบว่า **การเล่นที่เน้นให้เกิดแรงกระแทก การยืดเหยียดของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น การเล่นกลางแจ้ง การเล่นที่กระตุ้นให้กล้ามเนื้อได้พัฒนาและเจริญเติบโต** หากทำสะสมระยะเวลา**อย่างน้อย 2 ชั่วโมงต่อวัน** โดยทำควบคู่กันกับการส่งเสริมการกินและการนอนอย่างเหมาะสม **ก็จะทำให้เด็ก ๆ เกิดพัฒนาการด้านส่วนสูงอย่างเห็นได้ชัด** โดยพิจารณามุ่งเน้นการเล่น 6 ประเภทดังต่อไปนี้

เล่น 6 ประเภท ช่วยกระตุ้นส่วนสูง

เล่นแบบกระโดด
(กระตุ้นการเติบโตของกระดูก / ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ)

เล่นแบบยืดเหยียดร่างกาย
(ความยืดหยุ่นของลำตัว / การทรงตัว / ท่าทาง)

ว่ายน้ำ (เสริมสร้างกล้ามเนื้อ / กระตุ้นการสั่งการและการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ / ความแข็งแรงของปอด)

เล่นแบบห้อยโหน

ปั่นจักรยาน

โยคะ