

## ความสวยยังเพิ่มได้ แล้วความสูงเพิ่มได้ไหม ?!

นำเสนอเมื่อ : 4 ธ.ค. 2556

### ความสวยยังเพิ่มได้...แล้วความสูงเพิ่มได้ไหม ?! (Lisa)

สาว ๆ คนไหนก็อยากสูง เพราะความสูงทำให้บุคลิกภาพดูดี แถมใส่ชุดอะไรก็ดูสวยไปหมด แต่จะสูงได้แค่ไหน อยากสูงต้องทำยังไง เมื่อไหร่ต้องเลิกฝัน... Lisaguru มีคำตอบ

ตามธรรมชาติแล้วความสูงเป็นเรื่องที่มีลิมิต พญ.ปิยะรัตน์ เลิศบรรณพงษ์ กุมารแพทย์ต่อมไร้ท่อและเมตาบอลิซึม จาก รพ.สมิติเวช สุขุมวิท ชี้ว่า ความสูงของแต่ละคนนั้นถูกกำหนดโดยพันธุกรรม อาหาร การเจ็บป่วย และฮอร์โมน แต่แม่จะดูแลปัจจัยที่ควบคุมได้ทั้ง 3 อย่างหลังนี้มากแค่ไหน แต่พันธุกรรมก็ยังคงเป็นสาเหตุหลักที่จะบ่งบอกว่าเด็กแต่ละคนจะมีความสูงสุดท้ายเท่าไร เด็กสาวใหญ่จึงมีความสูงใกล้เคียงกับพ่อแม่

### จะสูง/เตี้ย...ใส่ใจก่อนเป็นสาว !

อีกข้อกำหนดหนึ่งของความสูงก็คือระยะเวลา เมื่อเริ่มมีสัญญาณเข้าสู่วัยหนุ่มสาว คือเริ่มมีหนวดอกในเด็กผู้หญิง และมีขนาดอวัยวะใหญ่ขึ้นในเด็กผู้ชาย เด็กจะเริ่มมีความสูงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วงที่เป็นวัยรุ่น และจะหยุดสูงเมื่อเด็กผู้หญิงมีประจำเดือนอย่างสม่ำเสมอแล้ว 3 ปี หรือเด็กผู้ชายเสียงแตกมาแล้ว 4 ปี แม่จะพยายามแค่ไหนยังไง-ยังไงก็ไม่สูงแล้ว ซึ่งในปัจจุบันนี้ ช่วงเวลาเป็นหนุ่มเป็นสาวของเด็กแต่ละคนไม่เท่ากัน และไม่อาจระบุได้แน่ชัดว่าสิ่งใดเป็นตัวกำหนดการเริ่มเข้าสู่วัยหนุ่มสาว เด็กบางคนอาจเข้าสู่สาวตั้งแต่แปดขวบด้วยซ้ำ ! เมื่อเป็นสาวเร็ว ความสูงก็จะหยุดลงเร็วไปด้วย เรื่องราวของการเพิ่มความสูงจึงเป็นสิ่งที่ต้องใส่ใจดูแลตั้งแต่ช่วงที่การเจริญเติบโตยังไม่หยุดลง

ดูแล 3 ปัจจัยที่ทำได้ให้เต็มที่ ก่อนจะเข้าสู่ช่วงหยุดสูง สิ่งที่ได้เพื่อเพิ่มความสูงให้ได้มากที่สุดเท่าที่พันธุกรรมจะอำนวยก็คือ 3 ปัจจัยที่กล่าวถึงไปตั้งแต่ต้น

อาหาร ไม่จำเป็นต้องสรรหาอาหารเสริมที่โฆษณาว่าช่วยเพิ่มความสูง แต่ไม่รู้ว่าส่วนประกอบคืออะไรมาใช้ให้วนวาย เพียงแคทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ดื่มนมสักวันละ 3 แก้ว และดูแลน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์ก็พอแล้ว

การเจ็บป่วย หากเด็กมีโรคประจำตัว เช่น ภูมิแพ้ หอบหืด ร่างกายก็จะต้องนำสารอาหารไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอจากอาการป่วย ก่อนที่จะนำไปใช้เพื่อการเจริญเติบโต ดังนั้น

ก็ต้องระวังไม่ให้โรคกำเริบและพบแพทย์เพื่อดูแลรักษาอาการป่วยนั้น ๆ

ฮอร์โมน ฮอร์โมนที่มีส่วนเกี่ยวข้องในเรื่องของความสูงมีหลายตัว ที่สำคัญคือ Growth Hormone และ Thyroid Hormone เด็กที่มีฮอร์โมนเหล่านี้ผิดปกติจะมีความสูงเพิ่มขึ้นน้อยกว่า 4 ซม. ต่อบีจึงควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการตรวจเพิ่มเติม

ส่วนวิธีง่าย ๆ ในการดูแลการหลั่งของ Growth Hormone ให้เป็นไปได้ปกติ ก็คือการพักผ่อนที่เพียงพอในเวลาที่เหมาะสม โดยควรเข้านอนก่อน 3 ทุ่ม และนอนให้ได้วันละ 8 ชั่วโมง

## เตี้ย...รักษาได้

เตี้ยเพราะความสูงไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่ควรจะเป็น กับเตี้ยเพราะสูงไม่เท่าที่หวังนั้นไม่เหมือนกัน ซึ่งในกรณีแรกนั้นเป็นอะไรที่สามารถแก้ไขได้ เพราะเด็กอาจจะเตี้ยเนื่องจากปัจจัยที่ควบคุมได้ สังเกตได้จากปกติแล้วก่อนจะเข้าสู่วัยหนุ่มสาว ความสูงจะเพิ่มขึ้นอย่างน้อยปีละ 4 ซม. หากน้อยกว่านี้ แสดงว่าต้องมีสิ่งผิดปกติ สามารถแก้ไขและเพิ่มความสูงได้ เช่น หากตรวจเลือดพบว่า เป็นเพราะขาด Growth Hormone การให้ฮอร์โมนตัวนี้ก็ช่วยเพิ่มความสูงได้ แต่ถ้าไม่ขาดก็อย่าไปฉีดเพื่อหวังผลเดียวกัน เพราะอาจจะกลายเป็นเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งเสียมากกว่า

## ช่วงสุดท้าย...เร่งสปีดเพื่อความสูง

โอกาสสุดท้ายสำหรับเด็กสาวที่อยากสูงก็คือช่วงที่เริ่มมีหน้าอก ก่อนประจำเดือนจะมา ในช่วงนี้ความสูงจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว อาหารการกินและการพักผ่อนต้องดูแลให้เต็มที่ รวมไปถึงเรื่องการออกกำลังกายด้วย โดยตามทฤษฎีแล้ว การออกกำลังกายที่มีแรงกระแทก อย่างเช่นการกระโดดจะทำให้กระดูกยืดหยุ่นได้ดีและน่าจะมีผลในเรื่องของความสูงด้วยเช่นกัน

## ยิ่งตีมนมยิ่งสูง...จริงหรือ?

คำกล่าวที่เราได้ยินกันบ่อย ๆ ทำนองว่าอยากสูงให้กินนมนี้ เป็นเพราะนมมีแคลเซียม ซึ่งมีส่วนช่วยในกระบวนการสร้างกระดูกและฟันสูง แต่ก็ไม่ใช่ว่ายิ่งตีมนมยิ่งสูงมาก เพราะอย่างที่บอกไว้ทุกอย่างขึ้นอยู่กับพันธุกรรม และปริมาณแคลเซียมที่ร่างกายต้องการก็มีจำกัด ต่อให้ตีนมมากเท่าไร ส่วนที่เกินความต้องการก็จะถูกขับออกไปทางปัสสาวะอยู่ดี ดังนั้น แค่ 3 แก้วต่อวันก็ถือว่าเพียงพอแล้ว ตีนมมากเกินไปแทนที่จะสูง อาจจะอ้วนเพราะได้รับพลังงานมากเกินไป

## ฝังเข็มเพิ่มความสูง...ช่วยได้จริงปะ?

การฝังเข็มตามหลักการของแพทย์แผนจีนช่วยเพิ่มความสูงได้จริง แต่ข้อจำกัดก็มีอยู่ !

นพ.ชเนศ อมรพิทักษ์กุล แพทย์แผนปัจจุบันและแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้าน สมุนไพรและการฝังเข็ม  
เจ้าของเอิร์บพลัสคลินิก กล่าวว่ การฝังเข็มจะช่วยกระตุ้นการสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อ  
ทำให้ร่างกายเติบโตได้อย่างเต็มศักยภาพ และอาจจะเพิ่มความสูงได้เป็นลิบเซนติเมตร

อย่างไรก็ตาม การฝังเข็มจะช่วยให้กระดูกที่ร่างกายยังเติบโตไม่เต็มที่ เมื่อ X-Ray  
ดูแล้วพบว่ากระดูกยังไม่ปิดสนิทเท่านั้น โดยผู้หญิงจะอยู่ในช่วงอายุไม่เกิน 18 ปี ส่วนผู้ชายก็ไม่เกิน 21 ปี  
แต่ถ้าจะให้เห็นผลชัดเจนก็ต้องฝังเข็มตั้งแต่ช่วงประมาณ 10-14 ปี โดยจะต้องทำการฝังเข็มสัปดาห์ละประมาณ 2-3  
ครั้ง ต่อเนื่องประมาณ 3 เดือนขึ้นไป และมีการกินสมุนไพรควบคู่ไปด้วย

### **โตแล้วยังอยากสูง...ศัลยกรรมเพิ่มความสูง !!!**

ในเมื่อความสวยยังมีศัลยกรรมทำให้สวย ความสูงก็มีศัลยกรรมทำให้สูงเหมือนกัน แต่ นพ.พรเอก  
ดาตทอง ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ ร.พ.เวชธานี เตือนไววก่อนเลยว่า คิดให้ดีก่อนตัดสินใจทำ !

### **ยึดกระดูกอย่างเป็นทางการ**

การผ่าตัดเพิ่มความสูงก็คือการทำให้กระดูกช่วงขาของเราที่ยังดี ๆ อยู่หักลง  
โดยอาจจะเป็นขาท่อนบนหรือท่อนล่างก็ได้ จากนั้นจึงใส่เหล็กและลวดซึ่งเป็นเครื่องมือยึดกระดูกเข้าไป  
เมื่อกระดูกของเรามีการสร้างขึ้นมาใหม่ ก็หมุนเครื่องมือให้ยึดออกไปทุกวัน เพิ่มความยาวไปเรื่อย ๆ  
กระดูกที่สร้างขึ้นใหม่ก็จะยาวขึ้น แต่ยังมี ความแข็งแรงเหมือนกับกระดูกปกติ เมื่อการรักษาเสร็จสิ้น  
กระดูกก็กลับมาแข็งแรงเหมือนปกติ คุณยังคงวิ่ง กระโดด เล่นกีฬาได้ทุกอย่างเหมือนเดิม  
แต่ได้ความสูงถาวรเพิ่มขึ้นเท่านั้น

### **อยากสูงเท่าไรก็ได้**

การผ่าตัดเพิ่มความสูงนี้จะทำให้คุณสูงขึ้นวันละ 1 มิลลิเมตร และจะสูงเท่าไรก็ได้ไม่มีข้อจำกัด  
แต่ก่อนทำ แพทย์จะทำการถ่ายภาพและปรับภาพให้คุณดูก่อนว่า หากเพิ่มความสูงตามที่ต้องการแล้ว  
รูปร่างของคุณจะดูเป็นอย่างไร คุณตัดสินใจหรือไม่ เพราะสัดส่วนของแต่ละคนก็ไม่มีความแตกต่างกัน

### **แต่อยากสวย...ยังไม่พอ**

เหตุผลในการอยากเพิ่มความสูงของคุณต้องเป็นเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่และสำคัญจริง ๆ ถึงจะดึงให้คุณไปถึงจุดหมายปลายทาง ไม่ถอยใจเลิกกลางคันเสียก่อน เพราะทุกวันตลอดระยะเวลาในการเพิ่มความสูงคือความเจ็บปวดและทรมาณมาก สิ่งที่ถูกยึดออกไม่ได้มีเพียงกระดูกที่ถูกทำให้หักเท่านั้น แต่ยังมีกล้ามเนื้อ เส้นเลือด เส้นเอ็น ผิวหนัง ที่ต้องถูกยึดไปพร้อม ๆ กัน และเมื่อต้องทำการหมุนเครื่องมือเพื่อยึดกระดูกออกทุกวัน ก็เหมือนกับร่างกายต้องบาดเจ็บซ้ำซากจนกว่าคุณจะไปถึงความสูงที่ต้องการ

### ต้องวางจริง ๆ และมีคนคอยดูแลตลอด

จริงอยู่ที่หลังจากผ่าตัดติดเครื่องมือเสร็จ คุณไม่จำเป็นต้องนอนนิ่งอยู่โรงพยาบาล แต่ก็ควรมีคนคอยดูแล เมื่อเกิดปัญหาอะไรจะได้มาพบแพทย์ได้ตลอด และก็ต้องมีเวลาว่างเต็มที่ เพราะความยาวนานของช่วงเวลาที่ใช้ก็ขึ้นอยู่กับว่าคุณอยากสูงเท่าไร และยังคงมีช่วงเวลาพักฟื้นเพื่อให้กระดูกแข็งแรงเต็มที่อีกด้วย และในระหว่างที่ยึดกระดูกก็ต้องมีการบริหารกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่องทุกวัน ไม่เช่นนั้นอาจจะมึนปวดกล้ามเนื้อและเอ็นตึงได้ ซึ่งถือเป็นเรื่องใหญ่เลยที่เดียว

ขอบคุณที่มาจาก [นิตยสาร Lisa](#)