

## สธ.เร่งกระตุ้น"ความสูง"คนไทย ชาย 180-หญิง 170 ซม.ใน 20 ปี

นำเสนอเมื่อ : 19 ก.ค. 2559

กรมอนามัย เผย วัยรุ่นหญิงมีประจำเดือน-ชายเสียงแตก เป็นช่วง "วัยทอง"การเจริญเติบโต เร่งโตปี กระตุ้นความสูงตามเกณฑ์สากล ตั้งเป้าผู้หญิงเฉลี่ย 170 ซม. ชาย 180 ซม. ใน 20 ปี เน้นอาหารครบ 5 หมู่ ดื่มนม ออกกำลังกาย นอนเพียงพอ เพิ่มสูงเฉลี่ย 9 ซม.ต่อปี

เมื่อวันที่ 19 ก.ค. นพ.วชิระ เพ็งจันทร์ อธิบดีกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า ปัญหาเด็กไทยมีรูปร่างเตี้ยนั้น สาเหตุหนึ่งมาจากการที่ไม่ทราบช่วงเวลาทองในการเติบโต ซึ่งโดยปกติหากเป็นเด็กปฐมวัย เด็กวัยเรียนจะสูงเฉลี่ยไม่เกิน 4-5 เซนติเมตรต่อปี ขณะที่วัยทองของการเจริญเติบโตคือช่วงวัยรุ่น วัยเจริญพันธุ์ เป็นช่วงที่มีเซ็กส์ฮอร์โมน ซึ่งจะมีความสูงเพิ่มขึ้นเฉลี่ยปีละ 9 เซนติเมตร และเริ่มหยุดสูงเมื่อสิ้นสุดช่วงวัยรุ่น หรืออายุประมาณ 20 ปี แต่ปัจจุบันมักเกิดความเข้าใจผิดว่าผู้หญิงเมื่อเริ่มมีประจำเดือนแล้วจะหยุดสูง และไม่ได้มีการบำรุงร่างกายต่อเนื่อง ทำให้ปัจจุบันผู้หญิงไทยจึงมีสรีระค่อนข้างเตี้ย ทั้งนี้จากข้อมูลสำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่า ปี 2552-2553 ผู้หญิงไทยอายุ 19 ปีขึ้นไปสูงเฉลี่ย 157 ซม. ปี 2557-2558 สูงเฉลี่ย 158 ซม. ส่วนผู้ชายปี 2552-2553 สูงเฉลี่ย 169 ซม. ปี 2557-2558 สูงเฉลี่ย 171 ซม. จะเห็นได้ว่า 5 ปี ความสูงเพิ่มขึ้นเพียง 1-2 ซม.เท่านั้น

นพ.วชิระ กล่าวต่อว่า ดังนั้น อยากให้ประชาชนหันมากระตุ้นพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กไทยตั้งแต่ช่วงที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น โดยสังเกตจากการที่ผู้หญิงเริ่มมีประจำเดือน เด็กผู้ชายคือมีเสียงแตก มีขนรักแร้ หรือผื่นเปื่อยก เป็นต้น โดยสามารถทำได้โดย 3 วิธีคือ 1.อาหารครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะการรับประทานนม 2.การออกกำลังกายแนวตั้ง อย่างมีแรงกระแทก เพื่อสร้างความแข็งแรงของกระดูก ซึ่งจะช่วยให้สูงขึ้นอย่างรวดเร็ว และ 3.การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ทั้งนี้ ล่าสุดกรมอนามัยได้มีการปรับกราฟสวนสูงของเด็กไทยใหม่ โดยอิงตามมาตรฐานสากล ซึ่งในร่างยุทธศาสตร์การพัฒนามาตรฐานการเจริญพันธุ์แห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2560-2569) ว่าด้วยการส่งเสริมการเกิดและการเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ ตั้งเป้าไว้ว่าคนไทยจะต้องสูงดีสมส่วน ผู้ชายจะต้องสูงเฉลี่ยที่ 180 เซนติเมตร และผู้หญิงสูงเฉลี่ย 170 เซนติเมตร ภายใน 20 ปี เฉลี่ยเพิ่มปีละประมาณ 0.5 เซนติเมตร.

ขอบคุณที่มาเนื้อหาและอ่านเพิ่มเติมได้ที่ [เดลินิวส์ วันอังคารที่ 19 กรกฎาคม 2559 เวลา 13.11 น.](#)