

**Здружение на родители на деца
со ендокринолошки заболувања**



**Водич за раст и нарушувања на растот
-наменет за родители и деца-**

**РАСТОТ НЕ Е САМО САНТИМЕТРИ
РАСТОТ Е ПОКАЗАТЕЛ НА ЦЕЛОКУПНОТО ЗДРАВЈЕ**

Водичот е наменет за родители и за деца. Со овој водич сакаме да им дадеме едноставно објаснување на родителите за значењето на растот кај нивните деца и зошто велите дека растот е показател на целокупното здравје. Ќе се обидеме да дадеме одговор на низа прашања поврзани со нормалниот раст. Освен за нормалниот раст, ќе дадеме и куси одговори поврзани со нарушувањата на растењето и практични совети кои ќе им бидат од значење на сите оние родители кај чии дечиња е поставена дијагноза за некое од нарушувањата на растот.

Прирачникот е подготвен со стручна помош од Научен советник спец. д-р Марина Крстевска Константинова, педијатар ендокринолог од Универзитетска Клиника за детски болести - Скопје.

Печатењето на публикацијата е овозможено со безусловен едукативен грант од Ново Нордик Фарма Доел - Скопје.

Изработено: Јуни 2014 година. Прво издание.

Поддржано од ЈЗУ Универзитетска Клиника за детски болести - Скопје, Фонд за здравствено осигурување на Македонија и ЈЗУ Здравствен дом Скопје.



Што е растење?

Растењето е сложен процес кој е показател на целокупната здравствена состојба на детето. Растењето претставува зголемување на димензиите на телото – во висина, тежина и зголемување на другите делови од телото кои можат да се измерат.

Што е брзина на растење?

Брзина на растење е зголемување на висината изразена во сантиметри во период од година. Брзината на растење е различна во различен период од животот.

Кои се основни периоди на раст ?

Постојат шест карактеристични периоди на раст:

- Фетален период (9 месеци во утробата на мајката)
- Период на доенче (од раѓање до 1 година)
- Рано детство (од 1 - 3 година)
- Касно детство (3 - 10 година)
- Пубертет (10 - 14 година)
- Адолесценција (14 - 18 години)

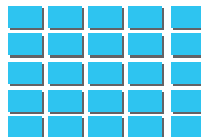
Што се случува кога детето расте?

Во тек на растењето се зголемува бројот и големината на клетките во организмот.

**Зголемување
на клетките**



**Зголемување на
бројот на клетките**



Кога растот е најбрз?

Растот е најбрз во првата година од животот.

- Првата година: 24 - 25 см годишно
- Втора година: 12 - 15 см годишно
- Третата до четвртата година: 7 - 8 см годишно
- Петта година: 6 - 7 см годишно
- Шеста година до пубертет: 5 - 6 см годишно
- Пубертет
 - девојчиња 8 - 10 см годишно
 - момчиња 10 - 12 см годишно

Кога завршува растењето?

Растењето завршува кога крајните делови на коските кои се наречени епифизни плочи се затвараат (зараснуваат) и не дозволуваат растење. Растењето завршува при крај на пубертетот.

Дали има разлика помеѓу девојчињата и момчињата?



Да!

Кога кај девојчињата ќе се појави менструално крвање, епифизите забрзано се затвараат и растењето наеднаш завршува.

По отпочнувањето на менструалното крвање кај девојчињата, тие најчесто можат да пораснат уште 3 - 4 сантиметри, а во многу ретки случаи и до 10 сантиметри.

Кои фактори влијаат на растот на детето?

- Исхраната
- Социо – економскиот статус
- Генетски фактори
- Висината на родителите
- Расата
- Полот - момчиња / девојчиња
- Хормонални фактори
 - Хормон за раст
 - Тиреоиден хормон
 - Половите хормони

Дали можам да знам која висина треба да ја достигне моето дете?



Да, дури можете сами многу едноставно да ја пресметате. Очекуваната висина за вашето дете е наречена **целна висина** и се пресметува по следнава формула:

$$\begin{array}{c} \text{висина на} \\ \text{таткото} \end{array} + \begin{array}{c} \text{висина на} \\ \text{мајката} \end{array} \div 2 \begin{cases} \text{за момчиња} \\ + 6,5 \text{ см} \\ \text{за девојчиња} \\ - 6,5 \text{ см} \end{cases} = \begin{array}{c} \text{целна} \\ \text{висина на} \\ \text{детето} \end{array}$$

Пример:

Висината на таткото е 180 см, а на мајката 170 см:

$$(180 \text{ см} + 170 \text{ см}) \div 2 = 350 \div 2 = 175$$

За момчињата очекуваната целна висина би била: 175 + 6,5 см = 181,5 см

За девојчињата очекуваната целна висина би била: 175 - 6,5 см = 168,5 см

Што е хормон за раст?

Хормонот за раст е многу важен за нормалниот раст и развој и ја одредува како градбата на телото така и неговото функционирање. Хормонот за раст е природен протеин кој го создава многу мала жлезда наречена хипофиза. Хипофизата се наоѓа во мозокот.



Дали хормонот за раст е важен само за висината на моето дете?

Не, хормонот за раст има многу други функции од животна значење:

- Влијае на метаболизмот на коските и е важен за вашето дете да има здрави, јаки и силни коски
- Влијае на развојот и одржувањето на органите
- Делува во метаболните процеси:
 - метаболизмот на протеини
 - метаболизмот на јаглени хидрати
 - метаболизмот на течности и минерали
- Влијае позитивно на балансот помеѓу мускулите и масното ткиво
- Влијае позитивно на целокупната здравствена состојба и нивото на енергија

Кои фактори може да бидат причина за нарушување на растот?

- Наследни фактори (вродени или стекнати во бременоста или породувањето)
- Хронични болести (бубрези, црн дроб, систем за варење, срце, бели дробови..и др.)
- Долготрајна употреба на лекови (пример кортикостероиди...)
- Недоволна исхрана, посебно недоволен внес на белковини
- Психо - социјални фактори
- Повреда на главата
- Непознати фактори и др.



Кога јас можам да се посомневам дека моето дете има проблем со растот?

Можете да се посомневате кога ќе одговорите позитивно на следните прашања:

- Детето е пониско споредено со неговите врсници
- Детето расте поспоро споредено со неговите врсници
- Детето е пониско од вас на истата возраст

Дали секое дете кое е пониско од своите врсници има нарушување на растот?

Одговорот е **НЕ!**

Има деца кои едноставно растат поспоро споредено со своите врсници, но сепак ја достигнуваат висината на поголема возраст.

Како да постапам кога ќе се посомневам дека моето дете има проблем со растот?

Потребно е да разговарате со матичниот лекар на вашето дете и да побарате да го измери детето. Со мерењето не завршува проверката. Најважно е добиената вредност, лекарот да ја внесе во кривата за раст. Дури и да не се сомневате дека вашето дете има проблем со растењето, важно е да инсистирате детето во период на доенче да се мери на секои 3 месеци, а децата во претшколска и школска возраст на секои 6 месеци.

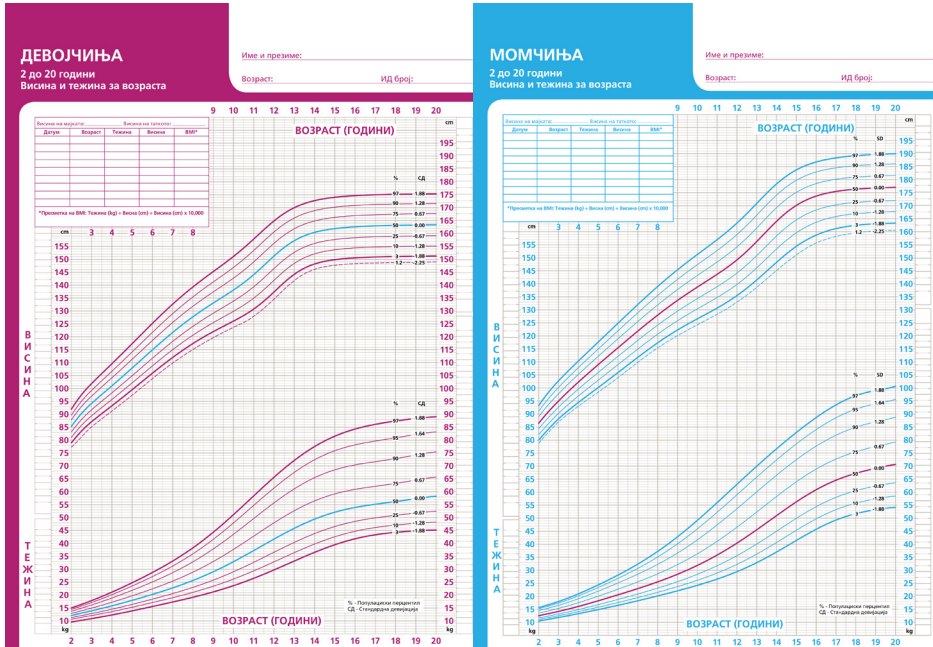


По мерењето задолжително барајте вредноста да се внесува во неговата крива за раст. Кривата за раст е важна за следење на развојот на децата во подолг временски период.

Што е крива за раст?

Кривата за раст е добиена со статистичка анализа на висината кај голем број на здрави деца. Кривите означуваат опсег на нормален раст за определена возраст.

Постојат посебни криви за раст за момчиња и девојчиња.



Кога треба да да бидам загрижен за растот на моето дете?

Треба да бидете загрижени доколку лекарот ви каже дека вашето дете според висината се наоѓа на 5 перцентил или подолу. Исто така обратете внимание како се движи кривата после повеќе мерења. Доколку лекарот ви каже или пак ако вие самите видите дека внесените мерки со тек на времето паѓаат на пониска вредност и кривата оди надолу, треба да му помогнете на своето дете.

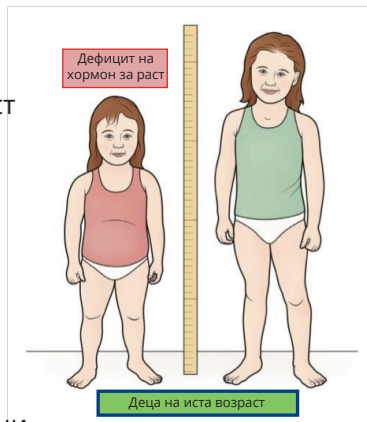
Што можам јас да направам во овој случај?

Побарајте од матичниот лекар да го упати вашето дете за совет и понатамошни испитувања кај педијатар ендокринолог на Клиниката за детски болести во Скопје. Потребно е претходно матичниот лекар да ви закаже преглед во мој термин во Ендокринолошката амбуланта на Клиниката за детски болести во Скопје.

Што може да биде причина за нарушен раст на моето дете?

Растот на детето може да биде нарушен поради повеќе причини и во зависност од тоа, нарушувањата на растот се поделени под неколку дијагнози:

- Недостаток на хормон за раст
- Деца кои се мали за гестациска возраст
- Тарнер-ов синдром
- Нунан-ов синдром
- Скелетна дисплазија
- Хронично ренално заболување
- Прадер Вили синдром
- Дефицит на хормон за раст кај возрасни



Што значи поединечно секое од овие нарушувања на растот?

• Дефицит на хормон за раст

Кога лекарот ќе ви каже дека вашето дете има дефицит на хормон за раст, тоа значи дека организмот на детето не создава доволно хормон за раст. Без терапија, овие деца растат не повеќе од 4 - 5 см годишно. Најчесто децата растат нормално до возраст од 2 - 3 години, а потоа растот нагло успорува. Имаат нормална пропорција на телото, изгледаат помлади од своите врсници и имаат повеќе масно ткиво споредено со децата на иста возраст кои имаат нормален раст.

• Мали за гестациска возраст

Ова значи дека вашето дете е со помала од просечната должина или тежина за таа гестациска недела од бременоста. Околу 90% од децата родени мали за гестациска возраст, во првите години растат брзо за ги достигнат врсниците, но останатите 10% остануваат ниски за возраста на 2 годишна возраст. Кај овие дечиња веројатноста дека ќе бидат ниски во возрастна доба е 5 - 7 пати поголема отколку кај нормалните деца.

• **Тарнер-ов синдром**

Тарнер-ов синдром е генетско заболување кое се јавува само кај девојчињата. Девојчињата имаат нормално два XX хромозома. Кога едниот X хромозом недостасува целосно или деумно, девојчињата имаат проблем со растот и повеќе други органи. Многу е важно да се запомне дека со соодветна терапија и поддршка, овие девојчиња можат да се развијат во нормални, здрави и среќни личности.

• **Нунан-ов синдром**

Генетско заболување кое се јавува подеднакво и кај момчињата и кај девојчињата. Неколку гени се вклучени при ова заболување. Една од главните карактеристики е низок раст и се јавува кај 83% од дијагностицираните. Покрај нарушувањето во растот дури 80% имаат срцеви проблеми. Пубертетот кај овие деца доцни до 2 години.

• **Скелетна дисплазија (ахондроплазија & хипохондроплазија)**

Термин кој означува преку 200 различни состојби. Ахондроплазија и хипохондроплазија се двете најчесто видени видови на скелетна дисплазија, но сепак се многу ретки. Се карактеризираат со поголем труп кај децата (гради и стомак), а покуси раце и нозе. Причината е генетска и се јавува подеднакво кај момчињата и кај девојчињата. Доколку не се лекуваат резултатите се следни: кај хипохондроплазија максимална висина за момчињата е 132 см, а за девојчињата е 124 см. Кај ахондроплазија висината се движи во граници од 118 см до 152 см.

• **Хронично бубрежно заболување или хронична бубрежна слабост**

Ова е состојба кога бубрезите не работат добро или доволно добро. Кај овие деца е нарушен капацитетот за филтрирање на бубрезите кој опаѓа постојано и како резултат, влијае на растењето на детето. Нарушениот метаболизам на минерали и соли, нарушениот метаболизам на коскеното ткиво, намален апетит и пропратната терапија влијаат дополнително овие деца да имаат нарушено растење.

• **Прадер-Вили синдром**

Станува збор за генетско заболување кое се јавува во подеднаков однос и кај девојчињата и кај момчињата. Заболувањето се развива низ две фази: првата фаза која го опфаќа периодот од раѓање па до 2 години - детето е многу слабо, малаксано, со низок муслен тонус и има потреба од хранење со цевка. Во вториот период од 2 до 4 (или 6) години кога детето има голем апетит и потреба за храна, развива дебелина. Нискиот раст е скоро секогаш присутен, посебно во текот на втората година поради ниското ниво на хормон за раст.

• Дефицит на хормон за раст кај возрасни

Се јавува кај возрасни, кои како децата имаат дијагноза на дефицит на хормон за раст и кај возрасни како последица на траума, тумор, зрачење и други состојби кај кои е оштетена жлездата која го лачи хормонот за раст. Овде најзасегнати се метаболните процеси, состојбата на срцето и крвните садови, како и психичката состојба и адаптацијата во средината.

Кои испитувања треба да му ги направат на моето дете?

Лекарот, специјалист ендокринолог ќе направи план на сите испитувања кои треба да бидат направени. Ќе се измери висината и тежината и вредностите ќе бидат внесени во кривата на раст. Исто така на детето ќе му биде земена крв за анализа, ќе биде потребно кратко време да прима специјални лекови за да се провери дали организмот создава доволно хормон за раст и ќе биде потребно да направите рентген снимка на дланките.

Зошто треба да се направи рентген снимка на дланките?



Дланките треба да се снимат за да се одреди колкава е коскената старост односно колку е старо детето. Прашајте го лекарот каква е коскената старост на вашето дете. Ако добиете одговор дека има задоцнета коскена старост - тоа значи дека коските се помлади од колку што треба да бидат за таа возраст. Ако добиете одговор дека детето има напредна коскена старост - тоа значи дека коските одговараат за поголема возраст од возраста на вашето дете. Соодветна коскена старост значи дека староста на коските одговара на староста на детето.



Што треба да направам кога специјалистот ендокринолог ќе ми ја соопшти дијагнозата?

Откако ќе ви биде соопштена дијагнозата на вашето дете, прашајте го лекарот да ви објасни:

- Што значи дијагнозата на вашето дете?
- Колку долго вашето дете ќе ја има оваа состојба?
- Како дијагнозата ќе влијае на секојдневниот живот и активностите на детето?
- Како и со што ќе се лекува детето?
- Колку често треба да доаѓате на контролни прегледи?
- Која документација да ја носите со себе?
- Како можете да придонесете вие како родител или старател за состојбата на вашето дете?

Зошто е важна раната дијагноза?

Раната дијагноза овозможува навремено да се започне со терапијата и да се постигнат максимални резултати како за висната така и за целокупното здравје на вашето дете. Ако дијагнозата се постави доцна, тогаш со лекувањето се започнува исто така доцна и не можат да се постигнат најдобрите резултати.

Дали се лекуваат нарушувањата на растот?

Нарушувањата на растот се лекуваат со соодветна терапија зависно од дијагнозата и терапијата некогаш вклучува и повеќе различни лекови. Основна терапија е терапијата со хормонот за раст.

Што е хормонот за раст кој ќе го добива моето дете?

Хормонот за раст е белковина која е произведена во лабораториски услови. Хормонот за раст кој ќе го прима вашето дете е идентичен со хормонот за раст кој се создава нормално во организмот на секој човек.



Кога и како треба да ја прима моето дете терапијата со хормон за раст?

Природниот хормон за раст се излучува секојдневно, но најинтензивно се лачи во тек на ноќта. За да го имитира најблиску природниот процес, најдобро е детето да ја прима терапијата секоја вечер пред спиење. Бидејќи хормонот за раст кој треба да го прими вашето дете е белковина која се разградува во желудникот, не може да се внесе во вид на таблета или сируп. Хормонот за раст мора да се внесе поткожно, со мала игла во пределот на бутот или стомакот. Не грижете се, иглата е многу мала и детето многу брзо ќе се навикне на боцкањето. Детални инструкции и тренинг за начинот на внес на лекот ќе добиете од здравствените работници на одделот за Ендокринологија при Клиниката за детски болести во Скопје.



Колку долго моето дете треба да ја прима терапијата?

Должината на лекувањето е различна и зависи од дијагнозата. Доколку хормонот за раст се дава со цел да се постигне што по нормална висина кај детето, терапијата трае додека не сраснат краевите на коските наречени епифизи (завршување на пубертет). Поради другите корисни ефекти кои ги има хормонот за раст, кај одредени дијагнози има потреба од продолжување со терапијата и по пубертетот во период на возрасни. Конкретниот одговорот за вашето дете ќе го добиете од специјалистот ендокринолог.

Што е важно да му советувам на моето детете додека ја прима терапијата?

Многу е важно да го советувате редовно да ја прима терапијата и никогаш да не пропушти ниедно боцкање, зошто добри резултати има само со редовна терапија. Кај поголемите деца, охрабрате го само да се боцка за да може да биде независно во секојдневното функционирање. Советувајте го детето да контактира и да се дружи со другите дечиња од Здружението Раст, затоа што тоа ќе влијае позитивно на самодовербата. Придонесете и вие во подигнување на неговата самодоверба.

Во секоја прилика укажете му дека проблемот со висината не е пречка за остварување на желбите и сонштата.



Дали државата ја покрива терапијата?

Да, државата целосно ја покрива терапијата. Терапијата ќе ја подигате од Клиниката за детски болести во Скопје со одредена динамика која ќе ви ја објаснат здравствените работници на одделот.

Дали моето дете поради нарушувањето на растот ќе има други пропратни проблеми?

Многу од децата кои имаат нарушувања на растот се соочуваат со емоционални проблеми, страв и тешкотии во дневните активности. Затоа е многу важна вашата поддршка. Потребно е да му објасните дека работите ќе се подобрат откако ќе се започне со терапијата и откако ќе помине доволно долго време за терапијата да започне да ги дава позитивните резултати. Исто така е многу важно да се однесувате со детето соодветно на неговата возраст, а не на возраста на која изгледа.

Неколку информации за Здружението РАСТ:

Здружението на родители на деца со ендокринолошки заболувања РАСТ е невладина непрофитабилна организација. Здружението е формирано на 19 Јануари 2007 година. Во рамки на нашето Здружение членуваат родители на деца со различни дијагнози, но сите ги обединува проблемот со нарушување на растот. Едукативните активности и активностите за подигнување на јавната свест за нарушувањата на растот се дел од нашето работење. Нарушувањето на растот е проблем кој не се однесува само на детето, туку состојбата на детето влијае на целото семејство. Токму затоа, ние како Здружение постоиме за да им помогнеме на сите семејства, родители и деца кои имаат проблеми поврзани со нарушувања на растот.

Како да не контактирате?



Доколку не сте во можност да не контактирате на горе наведените начини, на одделот за Ендокрнологија при Клиниката за детски болести има пристапници за нашето Здружение. Со потполнување на Вашите податоци и согласност станувате наш член.

Членувањето е бесплатно и доброволно. Наскоро на нашата веб страна која е во подготовка: www.zdruzenierast.org ќе можете да најдете многу подетални информации поврзани со нарушувањата на растот и нашите реализирани и планирани активности.

Исто така на веб страната ќе имате можност сами да направите брза проверка на растот на вашето дете.

Мотото на нашето здружение:

Децата се нашата иднина.....да го следиме растот за да имаме здрава иднина !



Здружение на родители на деца со ендокринолошки заболувања



www.zdruzenierast.org