

Terveydeksi

Kun pituuskasvu hidastuu

Vastasyntynyt lapsi kasvaa pituutta keskimäärin kolme senttiä kuukaudessa. Sitä kasvu hidastuu niin, että se ennen murrosiän kasvupyrähdystä on noin viisi senttiä vuodessa. Kasvu- ja kilpirauhas-hormonit ovat pituuskasvulle välttämättömiä hormoneja. Murrosiän kasvupyrähdys syntyy sukupuolihormonien ansiosta.

Ravinto ja valo. Monipuolinen ja riittävä ravinto auttaa lasta kasvamaan siihen mittaan, mihin hän perintötekijöiden perusteella kasvaisi. Myös valolla on merkitystä. Lapsen pituuskasvu on kirkkaina kevätkuukausina kaksi kertaa nopeampaa kuin pimeän alkutalven aikana.

Seuranta neuvoloissa. Lapsen pituutta, kuten myös painoa ja päänympärystä mitataan neuvolakäyntien yhteydessä. Kasvukäyrien avulla päätellään, onko lapsen pituus normaaleissa rajoissa sekä nähdään, mihin suuntaan pituus kehittyä ja huomataan kasvunopeuden muutokset. Käyrästöissä olevan normogrammin avulla voidaan määrittää lapsen tuleva pituus aikuisena. Tämä on kuitenkin vain epätarkka likiarvo.

Lapsen kasvunopeutta verrataan keskimääriin kasvunopeusarvoihin. Istumapituus kertoo alaraajojen ja vartalon pituuden suhteen. Joissakin kasvuhäiriöissä vain vartalon tai raajojen kasvu on poikkeavaa.

Lapsen kehityksen ja kypsyyden astetta seurataan luustoian avulla. Luustoi-ka arvioidaan vasemman käden ja kyynärpään röntgenkuvista, jotka kertovat kasvulevyjen ja luutumistumakkeiden kehitystasteen.

Kymmeniä syitä. Lyhytkasvuisuutta aiheuttaa häiriö missä tahansa kasvuun vaikuttavassa tekijässä. Lapsi saattaa olla jo syntyessään lyhyt raskauden kestoon nähden. Syynä voi olla kromosomihäiriö, poikkeava geeni, pieni kohtu, huonosti toimiva istukka, äidin tupakointi tai runsas alkoholin käyttö, jokin äidin sairastama tartuntatauti.

Yksinkertainen syy lyhytkasvuisuuteen on, että lapsi on perinyt pienen aikuis-koon.

Pojilla tilapäistä ja itsestään korjaantuvaa lyhytkasvuisuutta voi aiheuttaa tavallista hitaampi kasvunopeus. Tämä saattaa aiheuttaa ongelmia murrosiässä, jolloin poika on ikäisiään huomattavasti pienempi ja kehityksestä jäljessä.

Aliravitsemus ja pitkäaikaiset sairaudet joko hidastavat pituuskasvua tai alentavat sitä pysyvästi. Jos luusto kypsyy normaalisti, vaikka sairaus muuten hidastaa kasvua, lapsen pituus jää ennakoitua lyhyemmäksi.

Pituuskasvua hidastavat luuston ja ruston kasvuhäiriöt, osteokondrodysplasiat, joista useat ovat perinnöllisiä. Monesti tällaisten lasten raajat ovat epätavallisen lyhyet. Aikuispituus voi lyhentyä 40-50 senttiä.

Kilpirauhasen toiminnan vaje hidastaa kasvua ja kehitystä jo imeväisiässä. Häiriö on harvinainen, mutta sen merkityksen vuoksi kilpirauhasen toiminta tutkitaan vastasyntyneen napaverinäytteestä.

Myös vanhemmilla lapsilla voi olla kilpirauhasen vajaatoimintaa, joka aiheuttaa huomattavaa pituuskasvun hidastumista.

Suoliston imeytymishäiriöt, kuten keliakia, hidastavat lapsen kasvua leikki- ja kouluikässä. Pituuskasvun hidastuminen on joskus alkavan keliakian selvin oire.

Lapsen tunne-elämän ongelmat ja masennus, joiden syynä voi olla laiminlyönti, voivat heijastua hormonitoimintaan ja hidastaa lapsen kasvua. Ravinnon puutteesta johtuvat pituuskasvuhäiriöt liittyvät yleensä nuorten vaikeisiin syömishäiriöihin.

Aivolisäkeperäinen lyhytkasvuisuus johtuu kasvuhormonituotannon vähentymisestä. Sen syytä voi olla vaikea selvittää. Joskus se johtuu aivolisäkkeen kasvaimesta. Kasvuhäiriön syynä voi olla myös lapsen sairauteen käytetty kortikosteroidilääkitys.

Kasvu on korjattavissa. Lyhytkasvuisuutta selvitellessä aluksi neuvolassa, terveyskeskuksessa tai lastenlääkärin vastaanotolla. Laboratoriokokeilla etsitään lyhytkasvuisuutta aiheuttavia sairauksia. Myös luustoi-ka arvioidaan. Tarvittaessa lapsi lähetetään lastentautien poliklinikalle lisätutkimuksiin. Kasvu korjaantuu, kun syynä oleva sairaus hoidetaan ja lapsen tunne-elämän tarpeet huomioidaan ja turvataan. Joskus tarvitaan kasvuhormonin korvaushoitoa.

Heikki Takala

Sotos / Weaver oireyhtymät, uutta ja vanhaa

Sotos- oireyhtymälle tyypillisiä piirteitä ovat lapsuusaajan kiihtynyt kasvu, luuston nopea kypsyminen ja usein kehitysvam- maisuus. Oireiston aiheuttajaa ei tunne- ta. Useimmat tapaukset ovat satunnai- sia. Sotos-oireyhtymä on yhtä yleinen sekä tytöillä että pojilla. Taustalla voi piil- lä perimäaineksen rakennepoikkeavuus. Sotos-potilaat ovat suuri-koisia jo syn- tyessään ja kasvu on alkuun kiihtynyttä. Pituuskasvu tasoittuu kouluikä lähestyt- täessä. Henkinen suori- tuskyyky vaihtelee. Potilailla on jossain määrin enemmän käytöshäiriöitä ja kömpelyyttä kuin sa- manikäisillä lapsilla yleensä. Erityisesti lapsuusiässä voi esiintyä vaikeuksia sosi- aalisissa suhteissa, mutta nämä oireet vähenevät iän myötä.

Weaverin oireyhtymän syy on tunte- maton. Esiintymistapa viittaa periyty- miseen joko autosomissa vallitsevasti tai mahdollisesti X-kromosomisesti. Asia on yhä auki. Oirekuva muistuttaa pääpiir- teissään Sotos-oireyhtymää, ja joskus näiden kahden diagnoosin välillä esiintyy epävarmuutta, varsinkin varhaislapsuu- dessa. Kiihtynyt kasvu jatkuu yleensä pi- tempään Weaver-oireyhtymässä kuin So- tos-oireyhtymässä. Lapset ovat kömpe- löitä. Kävely on usein jäykkää. Hahmo- tushäiriöt ovat yleisiä. Suoritusprofiili on tssäkin oireyhtymässä hyvin vaihteleva. Puheen ja kielen kehitysviive on melko yleinen. Käytöksen hallitsemisen vaikeut- ta kiukunpuuskineen esiintyy melko usein. Kumpaankin oireyhtymään saat- taan liittyä erilaisia elinepamuodostumia, aivojen rakennepuutoksia ja myös epi- lepsiaa.

Sopeutumisvalmennuskurssien hakulo- makkeita saa KELAN paikallistoimistois- ta. Vapaita paikkoja voi tiedustella myös hakuajan päättymisen jälkeen. Vaikea- vammaiset (KKL 3§) lapset perheineen ovat etusijalla, mutta myös muut ryh- mään sopivat hakijat otetaan huomioon. Sopeutumisvalmennuskurssille 4.2. – 8.2. 2002 on jo valittu osanottajat, mut- ta jos olet kiinnostunut voit ottaa yhteyt- tä suoraan alla olevaan osoitteeseen. Al- kavalle kurssille voi tulla peruutuspaikko- ja ja seuraavista kursseista päätettäessä otetaan huomioon tulledin kyselyiden määrä.

Tiedustelut:

MLL

**Lasten ja nuorten kuntoutussäätiö
Lasten kuntoutuskoti**

Ruusulankatu 10, 00260 Helsinki
p. (09) 3481 1360,
faksi (09) 3481 1389,
lasten.kuntoutuskoti@mll.fi

Haluatko keskusteluapua pituushoitohen johdosta ? Soita yhdistyksemme jäsenelle: Helena Häkkinen (05) 4328 649

Lihavaat ja pitkät alttiimpia haimasyövälle

Lihavuus lisää haimasyövän todennäköisyyttä, mutta sairastumista voi ehkäistä harrastamalla kohtuullisen rasittavaa liikuntaa. Kahden kattavan tutkimuksen mukaan kohonnut sairastumisriski on henkilöillä, joiden painoindeksi on vähintään 30.

Haimasyöpään sairastumiseen vaikuttaa myös pituus. Pitkien ihmisten sairastumisen todennäköisyys on lähes kaksinkertainen lyhyiden riskiin verrattuna. Tutkimuksissa oli mukana yli 160 000 henkilöä. 20-vuotisessa seurannassa havaittiin 350 haimasyöpää.

AL. 11.10.2001

Terveysongelmat lisääntyneet

Professori Arja Rimpelä, Tampereen yliopiston terveystieteen laitokselta, johtaa syksyllä käynnistyvää tutkimusta, jossa pyritään selvittämään uuden teknologian vaikutuksia nuorten terveyteen. **Tutkimuksen tarkoituksena** on tuottaa tietopaketti uuden teknologian terveysriskeistä

ja niiden ehkäisemisestä. Lisäksi **tutkitaan koulujen istumaergonomi**aa ja testataan pulpettimallien kestävyttä ja terveysvaikutuksia.

Tarkoituksena on selvittää erityisesti sitä, liittyykö nuorten terveysongelmat tietynlaiseen elämäntyyliin. Tutkimus kestää kaksi vuotta.

ESS 10.10.2001

Kipusivuja

Orton on avannut uudistuneet kotisivunsa www.invalidisaatio.fi Sivuilta löytyy hyödyllistä tietoa kipupotilaille.

Lyhytjalkaisilla miehillä on ylimääräinen terveysriski

Tiedemiehet väittävät, että lyhytjalkaisilla miehillä on kohonnut riski sairastua sydänsairauksiin ja sokeritautiin.

15 vuotta kestäneeseen tutkimukseen osallistui 2 512 miestä. Insuliinille resistenttejä (sokeritautia aiheuttava ominaisuus) oli huomattavasti enemmän siinä 25 %:ssa joilla oli lyhyimmät jalat.

Bristolin Yliopiston tutkimuksessa heillä todettiin myös korkeampi veritulppariski. Yliopisto lisää, että syynä voi olla lapsuusajan ravinto ja perintötekijät, jotka voivat vaikuttaa jalkojen pituuteen.

BBC World Tekstiutiset 13.11.2001

Saksittua

Kävelylaboratorio Tampereelle

Kävelylaboratorio tarjoaa mahdollisuuden tutkia ihmistä liikkeessä. Eri leikkaustekniikoiden vaikutuksia toipumiseen voidaan tutkia tarkasti, liikkumisen apuvälineiden toimivuudesta saadaan mitattua tietoa, kuntoutuksen tehoa voidaan tutkia nykyistä paremmin ja vammojen ennaltaehkäisyyn löydetään uusia tapoja. Esimerkiksi neurologian puolella halvauspotilaiden hoidossa pienetkin muutokset voidaan todeta, samoin mm. lonkan ja polven nivelrikkopotilaat saavat tästä apua.

Tavoitteena on tehostaa, parantaa ja nopeuttaa potilaiden hoitoa ja kuntoutusta. Tampereen kävelylaboratorio eli Kliinisen biomekaniikan laboratorio avataan aikaisintaan vuoden kuluttua.

AL. 19.10.2001

"Toistaiseksi hujoppivanhuksia ei ole näkynyt"

"Pitkä ja hoikka vartalo on pitkän iän kannalta haitallinen", gerontologian (vanhuusopin) professori

Antti Hervonen Tampereen yliopistosta sanoo. "Mitä hennompi ja pitempi keho on, sitä nopeammin se heikkenee."

AL 17.8.2001

N-mitat 2001-projektin tuloksia

Tutkimuksen toteutti Kuopion yliopiston vaatefysiologian laboratorio. Kaksi vuotta kestäneen tutkimuksen aikana otettiin mitat 1550:ltä iältään 15-84-vuotiaalta naiselta. Tutkimuksessa määriteltiin kaikkiaan kuusi erilaista naisvartalotyyppeä, joille tehtiin mittataulukot. Myös uudet pituustaulukot luotiin kuudelle eri tyyppille. Nuoret ja vanhat jaettiin kuuteen eri pituusluokkaan välille 152-176 senttimetriä.

AL. 27.8.2001

Korkolappuja ja bisneskenkiä

Suomessa on runsaat 400 suutaria. Suutareilla ei ole yleistä, yhteistä hinnastoa. Esimerkiksi suutari Markku Jokilammella Järvenpäässä naisten kenkien korkolaput maksavat 50mk, uudet pohjat kävelykenkiin 80-90mk, pohjan liimauksen uusiminen 45-50mk ja uusi lenkkirauta 65-80mk. Mittatilausjalkineiden hinnat ovat Mittatilausjalkine T&P:ssä (Viiskulmassa Helsingissä,) eli Teijo Piipon kenkävalmistamossa 7000-8000mk.

HS. 9.10.2001

Kenkäkoko 59

Koripalloilun ammattilaisliigan NBA:n "tähtipelaaja" Dikembe Mutambolla on kyseisen liigan suurin kengännumero eli nro 59.

HS. 14.10.2001

"Ihanaa, onko jollakin muulla näin suuri pää"

Modisti muokkaa huovasta hatun myös iso- ja pienipäisille. "Onnellisimpia asiakkaita ovat ne, joille ei valmishatuista löydy sopivaa päähinettä.

Jos pään ympärys on pieni tai suuri, jos kallon muoto on poikkeava tai asiakaal-la on poikkeuksellisen vahvat hiukset, joiden takia tarvitaan esimerkiksi 62 senttinen hattu, tavarataloista ei löydy apua. Valmistaa aina muutaman kookkaan ja muutaman erikoispienen mallihatun varastoon. Pientäminen käy nopeasti, mutta kookkaan hatun tarvitsijan pitää päästä sovittamaan malleja. Suurentaminen ei aina onnistu, niitä on oltava varastossa."

HS. 23.10.2001 s..A9

HopeHat, Helena Toivo, Uudenmaank.13, Helsinki. p. (09) 647 898