

Kasvuopas Hollantilaisille

**Tuliaisina KLM Eurooppa Treffen 2004 –tapahtuman neuvoston kokouksesta toimme hollantilaisten ko-
oaman kasvuoppaan ”Growth in-
formation guide”/”Groei infor-
matie gids”.**

Tämä opas sisältää tietoa kaikista kasvun osa-alueista.

Kaikki ihmiset kasvavat. Kasvaminen on osoitus hyvästä terveydestä. Jokainen kasvaa vauvasta taaperoksi jatkaen teini-ikäiseksi ja vihdoin aikuiseksi. Jotkut kasvavat pidemmiksi kuin toiset. Miehet useimmin pidemmiksi kuin naiset. Pojat useimmiten kasvavat pidemmiksi kuin kummatkin vanhemmat ja tytöt pidemmiksi kuin äitinsä, joskus jopa pidemmiksi kuin isänsä.

Joissakin tapauksissa ihmiset kasvavat poikkeuksellisen pitkiksi ja joissakin tapauksissa ko.henkilö ei halua kasaa enää yhtään pidemmäksi. Tässä tapauksessa lääkäri (endokrinologi) voi yrittää lopettaa enemmän kasvun hormonihoidoilla, tai suorittamalla leikkauksen ns. kasvulevyyhin polvilla. On olemassa useita eri syndroomia (jotka ovat hyvin harvinaisia), jotka aiheuttavat ”potilaan” kasvamisen pidemmäksi kuin mikä olisi ”normaalia”

Kasvu

Epäilemättä henkilöt huomaavat kasvavansa. He huomaavat venyvän pituutta ja heidän käteensä ja jalkansa tulevat isommiksi. Jokainen kasvaa, mutta mitä on kasvu?

Keho rakentuu soluista. Kasvuprosessissa nämä solut jakautuvat ja solujen lukumäärä kasvaa. Kehon hormonit kontrolloivat solun jakautumisprosessia. Joissakin tapauksissa hormonit antavat näille soluille enemmän tilaa kasvuun, ja tällöin henkilöstä tulee pidempi.

Hollannissa pitkät ihmiset tulevat tavalliseemmiksi ja heidän lukumääränsä kasvaa. Näin myös Suomessa. Hollantilaisten nuorten poikien keskimitta on jo 184cm ja tyttöjen 171cm. Suomessa alokkaiden keskimitta on noussut myös yli 182 cm:n, tyttöjenkin lähelle 170cm. Väestön keskimittat ovat kuitenkin keskimäärin molemmissa maissa hyvin lähellä toisiaan, ja riippuvat asuinalueesta ja sosiaaliluokasta. Koko väestössä naisilla noin 165 cm ja miehillä 178 cm.

Joillakin ihmisillä pituus aiheuttaa psykologisia ongelmia, eri ryhmissä (kuten koulussa, harrastuksissa ja työpaikoilla) kiusaaminen voi olla hyvinkin häiritsevää. Surullista on se, ettei ihmisiä voi lyhentää, mutta se on mahdollista jos aloitetaan riittävän ajoissa pituushoito. Kasvun pysäyttämiseen on kaksi keinoa. Hollannissa kasvuennuste pojille täytyy olla vähintään 205 cm ja tytöille 185 cm. Kasvuennusteen tekemiseksi käytetään useita eri metodeja, jotka yhdessä antavat melko luotettavan kasvuennusteen.

- kasvukäyrä
- vanhempien pituus (myös sisarusten)
- perheen kasvun malli
- puberteetin vaihe
- luuston ikä (kuinka pitkään luusto on kehittynyt)

Käytössä on myös seuraava kaava:
pojille MOL + 11 cm (+/- 9cm)
tytöille MOL -2 cm (+/- 9 cm)
(MOL = isän ja äidin pituus jaettuna 2:lla)

Ensimmäinen keino kasvun lopettamiseksi on antaa kohteelle hormoneja. Tyttöjen hormonit voidaan antaa suun kautta. Kielteinen sivuvaikutus on se, että puberteetti alkaa heti kun hormonihoito on aloitettu. Poikien hormonihoito annetaan rokotteinä, ja tämä tarkoittaa sitä, että pistos on otettava joka ilta kahden vuoden ajan. Hoitojen aloittamista ei kannata aloittaa kevyin perustein.

Toinen metodi on kontrolloidusti leikkauksen avulla vahingoittaa polven kasvulevykkeet. Leikkauksen avulla kasvua voidaan rajoittaa jopa 15 cm loppupituudesta. leikkauksen jälkeiset sivuvaikutukset ovat minimaaliset, kuuden viikon lepoaikaa huolimatta leikkauksen jälkeen.

Kasvuhäiriöt

Valtava kasvu voi olla osa jotkin sairautta tai syndroomaa, mikä on melko harvinaista. Neljä yleisintä syytä jotka aiheuttavat epänormaalia kasvua ovat Kleinfelterin syndrooma, Marfanin syndrooma, Gigantismi (jättikasvuisuus), sekä XXY-syndrooma. Yleisin näistä on Gigantismi, jonka kasvu on hoidettavissa aivoleikkauksella sekä lääkehoidolla, kuten Pegvisomant®.

Elämää pitkänä

Pitkänä oleminen ei ole ongelma suurimmalle osalle ihmisiä, mutta joskus lapsia kiusataan heidän omissa ryhmissään, tai mikä ikävämpää – aikuiset kiusaavat heitä. Pitkillä lapsilla saattaa olla koordinaatio-ongelmia pitkien jäsenien vuoksi. Urheilu, erityisesti palloilulajit, voivat auttaa näiden ongelmien voittamisessa. Fysioterapia voi myös antaa hyviä neuvoja näiden ongelmien hallintaan.

Kiusaustapauksissa on tärkeää, että vanhemmat ja opettajat ottavat ongelman tosissaan heti alussa. Heidän tehtävänsä on tukea lasta olemaan ylpeä itsestään, ja olla tietoinen siitä, ettei lapselle anneta liikaa vastuuta koon takia. Pituus ei automaattisesti tarkoita sitä, että lapsi pystyy kantamaan enemmän vastuuta koon vuoksi verrattuna muihin samankäisiin lapsiin.

Toisten pitkien aikuisten/lasten tapaan esimerkiksi pitkien yhdistyksissä voi olla rauhoittavaa, sillä tietoisuus muiden samankaltaisten ongelmien kanssa painivista ihmisistä voi antaa huojennusta oman elämän hallintaan.

Tapauksissa joissa lapsi kokee vakavia ongelmia pituutensa vuoksi, psykologin apu on suositeltavaa.

Martin Koek ja Marianne Oskam



Perinteisiä puukenkiä saa mitä kokoa haluaa, ja ne ovatkin tavalliset käyttökengät monilla Hollantilaisilla. Talvella käyttäjillä on samat metkut kuin nutukkaiden käyttäjillä, eli paikalliset vuoraavat kenkensä heinillä.