



ฝังเข็มเพิ่มความสูง ... ทำได้จริงหรือ

ในปัจจุบันผู้คนต่างให้ความสนใจในเรื่องสุขภาพ รูปลักษณ์ ผิวพรรณ ซึ่งในบทความนี้เราจะพูดถึง ส่วนสูง ซึ่งคงไม่มีใครปฏิเสธได้ว่า ความสูงนั้นนอกจากจะทำให้รูปร่างดูดียังเพิ่มโอกาสการทำงานได้ใน หลายๆสายอาชีพ เช่น แอร์โฮสเตส พยาบาล เป็นต้น ซึ่งการที่แต่ละบุคคลจะมีส่วนสูงที่แตกต่างกันนั้น มี ปัจจัยที่สามารถอธิบายได้ดังนี้

1. **กรรมพันธุ์** โดยคำนวณจากส่วนสูงของคุณพ่อกับคุณแม่* มีสูตรการคำนวณคร่าวๆดังนี้

$$\text{ผู้ชาย} = \frac{(\text{ส่วนสูงพ่อ} + \text{ส่วนสูงแม่}) + 13}{2} \quad \text{ผู้หญิง} = \frac{(\text{ส่วนสูงพ่อ} + \text{ส่วนสูงแม่}) - 13}{2}$$

*หน่วยเป็นเซนติเมตร ผลที่ได้ ± 5 เซนติเมตร

2. **อายุ** ในเด็กผู้หญิงการเจริญเติบโตของร่างกายจะเริ่มช้าลงเมื่ออายุประมาณ 18 ปี และในเด็กผู้ชายอายุ ประมาณ 20 ปี ซึ่งสามารถดูได้จากแผ่น Epiphyseal plate** ว่าปิดแล้วหรือไม่ เพราะการเจริญเติบโตของ กระดูกทางยาวนั้นเกิดจากการสร้างกระดูกแบบแทนที่กระดูกอ่อนที่บริเวณแผ่นเอพิไฟเซี่ยลนั่นเอง ถ้าแผ่น Epiphyseal plate ปิดลงแล้ว การเจริญเติบโตของกระดูกทางยาวก็จะยุติลง ทำให้ไม่สามารถสูงขึ้นได้อีก นั่นเอง
3. **โภชนาการที่ดี** ควรทานอาหารให้ครบห้าหมู่ และเลือกทานอาหารที่มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูง เพื่อกระดูกและฟันที่แข็งแรง อาทิเช่น นม กระดูกอ่อน ปลาตัวเล็ก กุ้งแห้ง ผักคะน้า เป็นต้น
4. **การนอนหลับพักผ่อน** ฮอร์โมนที่ช่วยในการเจริญเติบโตและช่วยให้เซลล์ต่างๆในร่างกายฟื้นฟู สภาพ เรียกว่าโกรทฮอร์โมน (Growth hormone) จะหลั่งออกมามากที่สุดในช่วงสี่ทุ่มถึงตีสอง ช่วงเวลานี้

เป็นช่วงเวลาที่ร่างกายควรพักผ่อน ซึ่งในปัจจุบันคนส่วนใหญ่มักเคยชินกับการนอนดึกจึงทำให้ประสิทธิภาพในการหลั่งฮอร์โมนไม่เต็มที่

5. **การออกกำลังกาย** ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง อาทิเช่น โหนบาร์ ดึงข้อ บาสเก็ตบอล หรือการว่ายน้ำ เนื่องจากการว่ายน้ำนอกจากจะสามารถบริหารกล้ามเนื้อทุกส่วนแล้ว น้ำยังช่วยพยุงน้ำหนักของร่างกายเพื่อลดแรงกระแทกของข้อต่อ ลดการบาดเจ็บได้อีกด้วย

6. **ปัจจัยอื่นๆ** เช่นความผิดปกติแต่กำเนิด หรือโรคบางชนิด เป็นต้น

การฝังเข็มเพิ่มความสูง เป็นเพียงการกระตุ้นให้ร่างกายเพิ่มความสูง ในผู้ที่มีอายุไม่เกิน 15 ปี โดยแพทย์จีนจะฝังเข็มตามเส้นลมปราณเพื่อปรับสมดุลและบำรุงอวัยวะภายในอันได้แก่ ตับ ไต ม้าม ซึ่งตามทฤษฎีแพทย์แผนจีน อวัยวะตับสัมพันธ์กับเส้นเอ็นและเส้นเอ็นและเส้นเอ็น สารจำเป็นของไตมีหน้าที่สร้างไขสันหลังและมีผลกับการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน ม้ามควบคุมการไหลเวียนเลือดดูดซึมสารอาหารมาหล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อ ทั้งนี้ยังมีการฝังเข็มกระตุ้นตามข้อกระดูกในส่วนต่างๆอีกด้วย เมื่อพิจารณาปัจจัยที่กล่าวมาข้างต้น ร่วมกับการฝังเข็มอาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง ก็มีโอกาสนในการเพิ่มส่วนสูงได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการดูแลตนเองและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ผู้ทำการรักษาอย่างเคร่งครัดด้วยเช่นกัน

****Epiphyseal plate**

การเจริญเติบโตของกระดูกทางยาวเป็นผลจากการสร้างกระดูกแบบแทนที่กระดูกอ่อนที่บริเวณแผ่นเอพิไฟเซียม (epiphyseal plate) การยืดยาวออกของกระดูกถูกกระตุ้น โดยการสร้างโกรทฮอร์โมน ซึ่งหลังจากต่อมใต้สมองส่วนหน้า ซึ่งเมื่อส่วนแผ่นเอพิไฟเซียมปิดลง จะเหลือเพียงเอพิไฟเซียมไลน์ให้เห็น

ผู้เขียนบทความ : พจ. แพทย์จีนกนิษฐา ใจเย็น แผนกฝังเข็ม คลินิกหัวเฉียวฯ แพทย์แผนจีน

หมายเหตุ: เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของหัวเฉียว แพทย์จีน

ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน

ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

注意: 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Clinic for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.