



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์แนวหน้า ฉบับประจำวันที่ 17 เดือนสิงหาคม พ.ศ.2566 หน้า 16 มูลค่าข่าว 188,213.-

กุมารแพทย์ ย้ำโกไม่โตทำให้เด็กเป็นสาวก่อนวัย

กุมารแพทย์โรคระบบต่อมไร้ท่อ ย้ำโกไม่โตเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กโตไวหรือเป็นสาวก่อนวัย เด็กสามารถกินโกได้ตามปกติ แต่ให้เลี่ยงวิธีการทอดเพราะมีไขมันสูง และให้กินอาหารที่หลากหลาย ไม่กินอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งซ้ำๆ

ผศ.พญ.กัลย์สุดา อริยะวัตรกุล กุมารแพทย์ (โรคระบบต่อมไร้ท่อ) ศูนย์การแพทย์ปัญญาันนทภิกขุชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กล่าวว่า มีผู้ปกครองหลายท่านที่ยังกังวลว่า การกินโก เป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กโตไวหรือเป็นสาวก่อนวัย เรื่องนี้ “ไม่เป็นความจริง” การที่เด็กโตไวหรือเป็นสาวก่อนวัย เกิดได้จากหลาย



ผศ.พญ.กัลย์สุดา อริยะวัตรกุล

ประมาณ 11 ปี และเริ่มมีเต้านมที่อายุประมาณ 8 ปี ปลายๆ จนถึง 9 ปีต้นๆ ซึ่งเป็นอายุปกติในปัจจุบัน จากภาวะโภชนาการและสุขภาพอนามัยของเด็กที่ดีขึ้นกว่าในอดีต เด็กจึงมีแนวโน้มเป็นสาวเร็วขึ้น แต่ไม่ใช่เป็นสาวก่อนวัย ขณะที่ในอดีตเด็กผู้หญิงจะโตเป็นสาวและเริ่มมีประจำเดือนที่อายุประมาณ 12-13 ปี

ผศ.พญ.กัลย์สุดา กล่าวย้ำว่า “ภาวะโรคอ้วนในเด็กที่เป็นปัจจัยทำให้เด็กมีการเจริญเติบโตรวดเร็วเกินวัย เกิดจากการกินเยอะ ทั้งแป้ง และไขมัน ทำให้เด็กได้รับปริมาณแคลอรีที่มากเกินไป แต่เป็นสิ่งที่ป้องกันได้ โดยฝากถึงพ่อแม่ผู้ปกครอง ดูแลน้ำหนักตัวบุตรหลานให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ไม่ตามใจไปจาก



สาเหตุ อาจเกิดจากเรื่องของพันธุกรรมหรือยีนที่เกิดความผิดปกติ และหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เด็กเป็นสาวก่อนวัยเพิ่มขึ้นในปัจจุบัน พบว่าเกิดจากภาวะอ้วนในเด็ก ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญแต่สามารถป้องกันและแก้ไขได้

“จากงานวิจัยล่าสุดในเด็กไทยกว่า 8 พันคน พบว่า “โก” ไม่ได้เกี่ยวข้อง



กับภาวะเป็นสาวก่อนวัย เด็กสามารถกินโกได้ แต่ให้เลี่ยงวิธีการทอดเพราะมีไขมันสูง และกินอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ ไม่กินอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งซ้ำๆ”

นอกจากนี้ ข้อมูลที่ผู้ปกครองต้องเข้าใจเป็นอันดับแรกคือ ปัจจุบันเด็กเป็นประจำเดือนเร็วขึ้น อายุเฉลี่ยอยู่ที่



และอย่าคิดว่าให้เด็กกินเยอะๆ เดี่ยวเด็กโตขึ้นจะผอมลงเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่เข้าใจผิดและจะทำร้ายสุขภาพเด็กโดยที่ไม่รู้ตัว ทั้งเรื่องโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคไขมันโลหิตสูง และโรค NCDs (non-communicable diseases) กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง แบบที่ผู้ใหญ่เป็นจะตามมาในอนาคต”