



# السمنة ومخاطرها على الاطفال

اعداد

م.م. مروه صالح مسلم

م.م. ايات حسين حميد

# مقدمة

- انتشرت السمنة لدى الأطفال في الآونة الأخيرة ربما بسبب نمط الحياة المتسرع إذ انتشر تناول الوجبات السريعة، والطعام غير الصحي بين الأطفال، بالإضافة إلى قلة نشاطهم البدني نتيجة الجلوس لساعات طويلة لمشاهدة التلفاز أو اللعب بالألعاب الالكترونية.
- يخزن الجسم الطاقة غير المستخدمة على شكل دهون في الجسم، فعند تناول الطعام بشكل فائض عن حاجة الجسم فسيقوم الجسم بتخزين الكمية الإضافية على شكل دهون

# تعريف السمنة والوزن الزائد

الوزن الزائد هو أن يكون مؤشر كتلة الجسم بالنسبة للعمر أكبر من متوسط الوزن الطبيعي بدرجة واحدة وفقاً للمعايير الطبيعية للنمو لدى منظمة الصحة العالمية، والسمنة هي أن يكون مؤشر كتلة الجسم أكبر من متوسط الوزن الطبيعي بدرجتين وفقاً للمعايير الطبيعية المعتمدة من قبل منظمة الصحة العالمية.

الوزن الزائد للأطفال هو أن يكون الوزن بالنسبة للطول أكبر من متوسط الوزن الطبيعي بدرجتين وفقاً للمعايير الطبيعية التي أقرتها منظمة الصحة العالمية لنمو الطفل،

تعرف السمنة بأنها تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون في الجسم قد يسبب أضراراً ومخاطرًا صحية

# أسباب السمنة او عوامل الخطر للإصابة بالسمنة عند الأطفال



١. العمر في الاعتبار بالنسبة للأطفال عند تعريف الوزن الزائد والسمنة يتم تعريف الوزن الزائد والسمنة لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ إلى ١٩ سنة

## ٢. النظام الغذائي غير الصحي

أنماط الأكل، يؤدي تناول الأطفال للأطعمة الغنية بالدهون والسكريات مثل الوجبات السريعة، بدلاً من الأطعمة الصحية مثل الخضار والفواكه واللحوم، إلى زيادة خطر السمنة لديهم

٣. مستوى النشاط البدني، يزيد قضاء الكثير من الوقت في الأنشطة المستقرة التي لا تتطلب جهداً بدنياً مثل مشاهدة التلفاز لعدة ساعات يومياً، واستخدام أجهزة الكمبيوتر، والألعاب الإلكترونية الأخرى، من خطر السمنة عند الأطفال

٤. وروتين النوم، تؤدي عدم كفاية النوم عند الأطفال أي عدم الحصول على ساعات كافية من النوم يومياً، إلى زيادة خطر السمنة لدى الأطفال

٥. الوراثة، زيادة الوزن عند الآباء، غالباً يكون الآباء الذين يعانون من زيادة الوزن أقل حرضاً على أوزان أطفالهم مقارنة بالآباء الذين يتمتعون بوزن صحي. وقد يكون للنظام الغذائي أثر كبير إذ غالباً ما يتناول الآباء البدينين الطعام غير الصحي، وبالتالي يتناول ابنائهم نفس نوعية الطعام

تؤدي بعض الاضطرابات الجينية النادرة إلى إصابة الأطفال بالسمنة المفرطة، عن طريق التأثير على العمليات الاستقلالية في الجسم، وزيادة الشعور بالجوع وتناول الطعام، كما وأن بعض الجينات تجعل بعض الأطفال أكثر عرضة للسمنة من غيرهم

## ٦. الأمراض والأدوية

٧. قد يؤدي تناول الطفل لبعض الأدوية مثل بعض مضادات الاكتئاب والستيرويدات إلى زيادة الوزن. وقد تؤدي بعض الأمراض، مثل مرض كوشينغ، إلى السمنة أو زيادة الوزن

# طرق تشخيص معدل الدهون في الجسم



- يساعد مؤشر كتلة الجسم Body mass index (BMI) للتتحديد حالة الوزن لدى جميع الفئات العمرية ولدى الجنسين، حيث يفيد بمعرفة هل الوزن طبيعي، أم أن هناك زيادة أو نقصان بالوزن. وهو مؤشر بسيط للوزن بالنسبة للطول ويتم تعريفه على أنه وزن الشخص بالكيلوجرام مقسوماً على مربع طوله بالเมตร.
- تحاليل الدم مثل نسبة الكوليسترول ، الدهون الثلاثية ، LDH, VLD
- قياس محيط الذراع arm circumference ,chowrth chart ,wt

# مخاطر السمنة

لدى الأطفال مشكلة خطيرة تعرضهم لمخاطر صحية تتمثل بزيادة خطر الإصابة بأمراض خطيرة مثل

- ارتفاع ضغط الدم.
- ارتفاع نسبة الكوليسترول.
- السكري من النوع الثاني.
- مشاكل التنفس مثل الربو، وتوقف التنفس أثناء النوم.
- مشاكل المفاصل

# الوقاية من السمنة عند الأطفال



يمكن التخلص من السمنة لدى الأطفال والوقاية منها من خلال بعض الإجراءات مثل :

### اتباع نظام غذائي صحي

يجب اختيار الأطباق الصحية وتناول الخضروات، والفواكه، والمكسرات، والحبوب الكاملة، واللحوم الحمراء، والأسماك، والدجاج، والبيض، ومنتجات الألبان، والابتعاد عن الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على السكريات المضافة، أو الدهون المشبعة، أو الصوديوم .

### القيام بالأنشطة البدنية

يجب على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٣ إلى ٥ سنوات أن يمارسوا النشاط البدني طوال اليوم، أما الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٦ و ١٧ عاماً فهم يحتاجون إلى ساعة على الأقل يومياً من النشاط البدني المعتدل إلى المكثف.

### الحصول على قسط كافي من النوم

يحتاج الأطفال حديثي الولادة إلى ما بين ١٤ إلى ١٧ ساعة من النوم يومياً. وتنقص هذه الكمية مع التقدم في السن، حيث يحتاج المراهقون إلى ٨ إلى ١٠ ساعات من النوم يومياً