

## مقدمه

اضافه وزن و چاقی کودکان نشانه‌ی سلامتی نمی باشد. خانواده های زیادی هستند که فرزند چاق دارند. بهترین پیشنهاد به آنها مشورت کردن با یک متخصص تغذیه کودک است.

## عوارض چاقی عبارت اند از:

۱- چاقی دوران کودکی و نوجوانی با بروز بیماریهای قلبی عروقی در بزرگسالی رابطه ی مستقیم دارد. و می تواند باعث کاهش توان قلب و سکتة ی قلبی و.. شود.

۲- بیماری پرفشاری خون

هرچه فرد وزن یا شاخص توده ی بدنی بالایی داشته باشد میانگین فشار خون بالاتر خواهد بود.

۳- اختلالات چربی خون

## ۴- دیابت

با اضافه وزن و چاقی دارای ارتباط نزدیکی است. در کودکان چاق ۲۰ درصد اختلال در تحمل گلوکز و ۴ درصد دیابت بدون علامت دیده می شود.

۵- مشکلات تنفسی

ریه ی فرد چاق نیازمند فعالیت بیشتری نسبت به یک فرد غیر چاق است.

از جمله مشکلات تنفسی میتوان به خرخر

کردن کودک در هنگام خواب - اسهال و.. است.

۶- مشکلات گوارشی مثل ریفلاکس معده

علایم: درد در پشت جناغ- احساس بازگشت غذا

به گلو- احساس مزه شور یا ترش یا تلخ در

دهان- جمع شدن بزاق در دهان- زخم شدن

مری و...

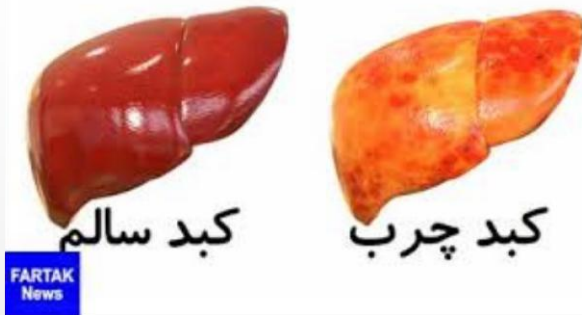
۷- مشکلات عصبی

چاقی باعث افزایش فشار داخل جمجمه میشود

که علایمی نظیر سردرد، استفراغ و تاری دید

میشود

## ۸- مشکلات کبدی مثل کبد چرب



۹- مشکلات روحی و اجتماعی مثل

کاهش اعتماد بنفس هم در کودکی هم در بزرگسالی- اضطراب و افسردگی به ویژه در دختران جوان- عدم پذیرش و مقبولیت در جمع بخصوص در سنین مدرسه

۱۰- اختلالات عضلانی و استخوانی مثل صافی کف پا- کمائی شدن استخوان ساق پا- افزایش خطر شکستگی- بروز مشکلات استخوان ران

۱۱- بیماریهای کلیوی

چاقی باعث افزایش سنگ های کلیه در کودکان و نوجوانان می شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان

## عوارض و پیامد های اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان

زیر نظر دکتر صادق جعفر نژاد

گردآوری:

دانشجویان پرستاری: زهره

نادمی. مریم باقرزاده



۱

۲- به هنگام طبخ از مواد و محتویات کم کالری مثل پنیر کم چرب یا شیر بدون چربی استفاده کنید.

۳- حتما به کودک غذاهای سالم و میان وعده های سالم که در آشپزخانه خودتان موجود هستند مانند میوه بدهید.

۴- در هر نوبت مقدار وعده های غذایی را کاهش دهید که اگر کودک هنوز گرسنه است خودش غذای بیشتری درخواست کند.

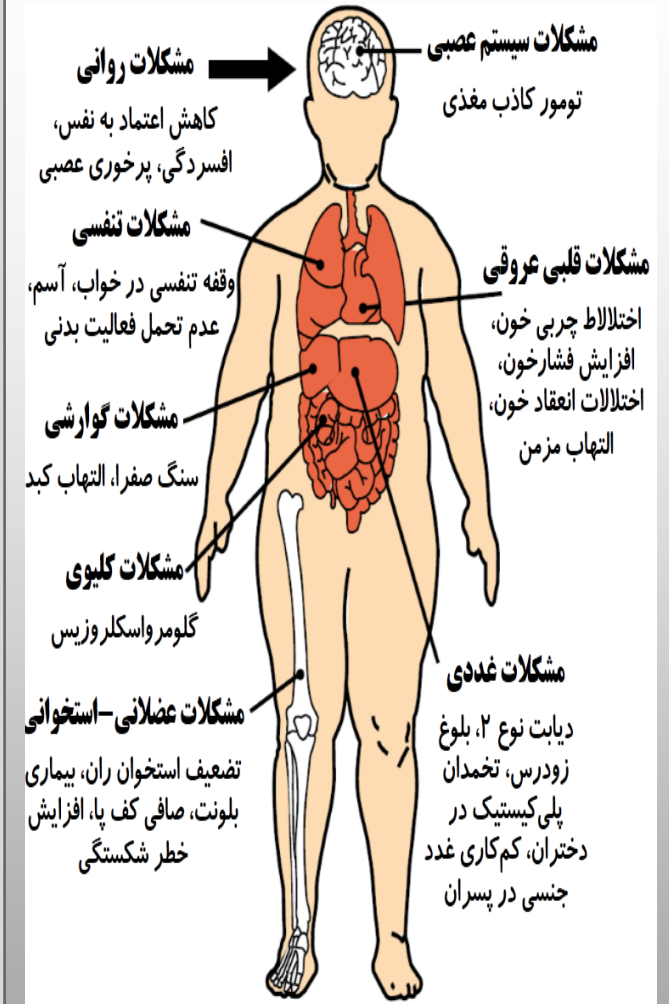
۵- زمان بازی های کامپیوتری و تماشای تلویزیون را در کودکان خود محدود کنید.

۶- کودکان تمایل دارند که عادت غذایی خویش را از والدین و یا خواهر و برادر خود فرا بگیرند لذا غذایی که سایر افراد خانواده میخورند سالم و متعادل باشد کودک نیز همین شیوه را در پیش گرفته و امکان چاقی در او کمتر میشود.



۶

خلاصه ای از این موارد را در شکل زیر مشاهده میکنید:



راهکارهای پیشگیری از چاقی در کودکان :

۱- کودک خود را به انجام ورزش و تحریک بدنی تشویق کنید.

۵