COLOURBOX

الوزن الزائد والسمنة لدى الأطفال

لماذا ينبغي ملاحظة زيادة الوزن والسمنة؟
إن الوقاية من زيادة الوزن والسمنة لا تقل أهمية عن الوقاية من الأمراض الأخرى. ولا يُراقب الوزن الزائد بغية الحصول على مظهر حسن أو التوصل إلى الجمال المثالي وما شابه، بل لأن مخاطر الإصابة بالأمراض كبيرة جدًا. وغالبًا ما تؤدي السمنة إلى ارتفاع ضغط الدم، والإصابة بداء السكري، وأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. ولا يجوز التنمر على أي شخص أو تعريضه لذلك بأي طريقة بسبب وزنه، وهذا أمر يتعين علينا أيضًا أن نحاول مواجهته معا.

إن زيادة الوزن والسمنة آخذان في الازدياد. واليوم، يعاني طفل من كل خمسة أطفال في المدارس السويدية من زيادة الوزن أو السمنة، وهو ما يؤدي إلى الإصابة بكل من الأمراض الجسدية والنفسية على المدى القصير والبعيد. ومن المحتمل جدًا أن تؤدي السمنة في مرحلة الطفولة إلى الإصابة بالأمراض عند بلوغ سن الرشد. ويكون العلاج أكثر فعالية كلما تم البدء به مبكرًا. لذلك يجب تقديم الدعم للأطفال والشباب الذين يصابون بالسمنة في وقت مبكر.

وتعد فحوصات النمو لدى ممرضة المدرسة مهمة، وهي علامة جيدة في الدلالة على صحة الطفل. وقد لا تنتبه بصفتك ولي أمر حتى إلى زيادة الوزن لدى طفلك، فأنت تراه كل يوم وزيادة الوزن تجري تدريجيا. ومع تزايد عدد الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن في المجتمع قد لا نلاحظ دائمًا أن الطفل يعاني من زيادة الوزن، لذلك قد نتفاجأ عندما نسمع من ممرضة المدرسة عن ذلك. و تحدث التغييرات الأولى، عندما يزداد الوزن فجأة أكثر من المتوقع، والذي ينبغي لممرضة المدرسة الانتباه له. ويمر الأطفال بفترة يصابون فيها بالنحول فيما بين سن الخامسة إلى السابعة، حيث يكون من الطبيعي تمامًا أن نتمكن من عد أضلاع الجسم. لذلك يشعر الكثير من الآباء بالقلق دون داع في هذا العمر حيث يخشون أن الطفل يأكل قليلا جدًا.

ماذا أفعل إذا كان طفلي يعاني من زيادة الوزن؟

- تعد عادات المعيشة الجيدة من طعام ونوم ونشاط البدني جيدة للجميع بغض النظر عن الوزن ويفضل أن يتم ترسيخها في وقت مبكر.
- انتبه إلى المشاكل الأخرى وحاول معالجتها، مثل المرض النفسي أو الوضع الاجتماعي، والتي يمكن أن تؤدي بشكل غير مباشر إلى زيادة الوزن من خلال التأثير على عادات المعيشة.
- قم بإشراك آباء الأصدقاء والأقارب وموظفي المدرسة للحصول على الدعم ولتعملوا معا في خط مشترك لكي تنجح في التعامل مع الوزن وعادات المعيشة.
- غالبًا ما يرغب الأطفال بأنفسهم في الحصول على المساعدة، ويريدون أن يكونوا قادرين على القفز والتسلق مثل الأطفال الآخرين. ويتعين علينا عندئذ التأكد من أنهم قادرين على القيام بذلك وتعزيز شعورهم بالثقة بأنفسهم.
- يجب تنفيذ توصيات النشاط البدني حتى لو لم يكن لها تأثير على الوزن. حيث يصبح الجسم بعدها أقوى، ويكتسب الوقاية ضد العديد من الأمراض. وإن لم يكن الطفل معتادًا على الحركة، فعليك أن تبدأ بمستوى منخفض وتعمل بعدها على زيادته تدريجياً.
- إن هدفنا هو أن يكون وزن الطفل ثابتًا، أو أن ينمو طوله أكثر من أن يزداد وزنه. وبهذه الطريقة يبدأ منحنى مؤشر كتلة الجسم (BMI) في الإشارة في الاتجاه الصحيح ويمكن عندها تحقيق وزن صحي على المدى الطويل.

هل ترغب في معرفة المزيد أو تريد الحصول على مساعدة؟

إن عادات المعيشة الجيدة مفيدة للجميع بغض النظر عن وزنهم. لا تتردد في الاتصال بممرضة المدرسة للحصول على المشورة والدعم وكذلك للحصول على إجابات لأسئلتك المحتملة.

يمكن العثور على أخصائي العلاج الطبيعي عبر www.1177.se والاتصال به إذا كان الطفل يعاني من ألم في مكان ما، وهو أمر شائع لدى زيادة الوزن، أو إذا كان الطفل يعاني من صعوبات في التحكم في الجسم والحركات.

تعرف على المساعدة المتاحة في المكان الذي تعيش فيه، ويمكن أن يختلف نوع المساعدة قليلاً من مكان لآخر في البلاد فيما يخص مجموعات الدعم، والنشاط البدني الموصوف وما إلى ذلك.

قم بزيارة منظمة المرضى:
Riksförbundet HOBS–Hälsa oberoende av storlek
على الموقع www.hobs.se.

ابحث عن موضوع زيادة الوزن والسمنة عند الأطفال على الموقع الالكتروني www.1177.se.

Utgivare: Svensk sjuksköterskeförening & Riksföreningen för skolsköterskor 2021
Översatt av: Tolkförmedling Väst