COLOURBOX

اضافه وزن و چاقی در اطفال

چرا باید به اضافه وزن و چاقی توجه داشته باشیم؟
پیشگیری از اضافه وزن و چاقی به اندازه پیشگیری از دیگر امراض مهم است. ما به خاطری از اضافه وزن و چاقی جلوگیری می کنیم که در آینده خطر ناسالم بودن یا صحتمند نبودن را کمتر کنیم نه برای اینکه زیبا معلوم شویم. چاقی اغلب منجر به امراضی از قبیل فشار خون بالا, دیابت یا مرض شکرو امراض قلبی و عروقی و سرطان میشود. هیچ کس نباید به خاطر چاقی مورد آزار و اذیت قرار بیگیرد.ما باید با هم سعی کنیم با آن مقابله کنیم.

اضافه وزن و چاقی در حال افزایش است در حال حاضر تقریباً ۱ طفل از ۵ طفل چاقی یا اضافه وزن دارد که منجر به امراض جسمی و روانی در کوتاه و بلند مدت میشود. چاقی در سنین طفولیت باعث امراض در بزرگسالی میشود. اطفال که مبتلا به چاقی یا اضافه وزن هستند هر چه زودتر درمان شود موثر تر و بهتر است.

بررسی یا معاینه رشد طفل توسط نرس مکتب بسیار مهم است. شما به حیث والدین یا سرپرست طفل شاید متوجه وزن گرفتن طفل خود نشوید و هنگامی که نرس مکتب از اضافه وزن طفل شما خبر میدهد, شما غافلگیر میشوید. در بین سنین ۵ تا ۷ سالگی اطفال لاغر میباشند حتی که استخوان های قبرغه را میتوان شمار کرد. بسیاری از والدین تشویش میکنند که اطفال آنان به درستی غذا نمیخورند که اصلا قابل تشویش نمیباشد.

اگر طفل من اظافه وزن داشته باشد من چی باید بکنم؟

- عادات خوب زندگی در رابطه با غذا, خواب, فعالیت های فیزیکی برای همه انسان ها ضروری و یک اساس عالی است.
- با در نظرداشت و توجه به دیگر مشکلات زندگی مثلاً امراض روانی, یا موقعیت اجتماعی که میتواند دلیل چاقی یا اضافه وزن باشد که به طور غیر مستقیم روی عادات زندگی خوب تأثیر بد می گذارد.
- شما میتوانید با والدین دیگر شاگردان, فامیل و دیگر بستگان یا دوستان ,کارکنان مکتب صحبت و گفتگو داشته باشید درباره اینکه عادات خوب زندگی چقدر مهم است.
- اطفال بسیاری اوقات خودشان درخواست کمک میکنند چرا که آنها می خواهند مثل سایر یا دیگر اطفال پرش کنند, بازی کنند و یا از کوه یا وسایل دیگر بازی بالا بروند.پس وظیفه ما این است که آنها عزت به نفس یا اعتماد به نفس داشته باشند و کارها, بازی یا ساعت تیری هایی که میخواهد بتوانند انجام دهند.
- توصیه های مربوط به فعالیت بدنی همیشه باید رعایت شود اگر چه بر روی وزن طفل چندان تأثیری ندارد. با فعالیت های بدنی بسیاری از امراض پیشگیری میشوند و بدن قوی تر می گردد.اگر طفل شما به این فعالیت ها عادت ندارد پس شما میتوانید از سطح پایین یا از حرکات ساده تر شروع کرده و به تدریج افزایش دهید.
- هدف ما این است که کودک یک وزن ثابت داشته یا طفل از قد رشد کند نه اینکه وزن زیاد بیگیرد. به این صورت طفل در طولانی مدت صحتمند میباشد.

آیا شما میخواهید اطلاعات بیشتری کسب نمایید و یا به کمک ضرورت دارید؟

عادات خوب زندگی بدون توجه به وزن برای همگی مفید است. اگر شما سوالی دارید پس نرس مکتب همیشه در خدمت شما است تا به سوالات شما جواب دهد.

اگر طفل شما درد دارد, مخصوصاً اطفالی که اضافه وزن دارند درد میداشته باشند, یا اگر طفل شما در کنترول و حرکت دادن بدن خود مشکلات دارد پس شما میتوانید با فیزیوتراپیست یا داکتر مخصوص کنترول و یا حرکت بدن به تماس شوید, که در سایت های ذیل میتوانید پیدا و به تماس شوید:
www.1177.se

دریابید که چه کمکی در محل زندگی شما وجود دارد، گروه های کمکی یا حمایتی, تجویز یا نسخه فعالیت های بدنی و غیره در مناطق مختلف کشور میتواند متفاوت باشد.

به سازمان بیماران مراجعه کنید:
Riksförbundet HOBS–Hälsa oberoende av storlek
در www.hobs.se

درباره موضوع اضافه وزن و چاقی در اطفال در وب سایت www.1177.se تحقیق کنید.

Utgivare: Svensk sjuksköterskeförening & Riksföreningen för skolsköterskor 2021