COLOURBOX

اضافه وزن و چاقی در کودکان

چرا اضافه وزن و چاقی در کودکان باید مورد توجه قرار گیرد؟

جلوگیری کردن از اضافه وزن و چاقی به اندازه جلوگیری از بیماری‌ها مهم هستند.
توجه و جلوگیری کردن از وزن زیادی نباید بخاطر ظاهر و یا بخاطر زیباتر شدن باشد چون اگر به این خاطر باشد ممکن است خطرات بزرگ برای سلامتی ایجاد کند. معمولا چاقی باعث بالا رفتن فشار خون، بیماری قند، بیماری قلبی و گرفتگی رگ‌ها و سرطان میشود. هیچکس نباید بدلیل وزن زیاد مسخره بشود و یا مورد تحقیر قرار بگیرد، و این کاری ست که ما باید بکمک همدیگر از آن جلوگیری بکنیم.

آمار اضافه وزن و چاقی مرتب بالا می‌رود. در امروزه تقریباً در مدرسهای سوئد از هر پنج کودک یک نفر اضافه وزن دارد و یا چاق است، و این برای سلامتی جسمی و روحی آنها هم در کوتاه مدت و هم در دراز مدت مضر است. احتمال زیادی هست که چاقی در دوران کودکی باعث اختلال در سلامتی در دوران بزرگسالی بشود. برای مداوای چاقی هر چه زودتر اقدام شود موثرتر است. برای همین کمک به کودکان و نوجوانانی که در حال چاق شدن هستند باید زود انجام شود.

پرستار مدرسه رشد را کنترل میکند و این بسیار مهم است، و همین نشانگر خوبی برای کنترل سلامتی است. شما بعنوان سرپرست ممکن است متوجه اضافه وزن نشوید، چرا که شما کودک را هر روز می بینید ولی چاقی کم کم رشد میکند. همچنانکه چاقی در جامعه زیاد میشود و با دیدن آنها ممکن است باعث شود ما تصور کنیم که کودک ما چاق نیست، اما وقتی پرستار مدرسه بما اطلاع دهد که وزن کودک زیاد شده است برای ما یک خبر غیر مترقبه خواهد بود. وقتی که وزن بیشتر از آنچه که انتظار می‌رود زیاد میشود پرستار مدرسه باید در وحله اول به تغییرات توجه کند. کودک در سنین پنج تا هفت سالگی در دوران لاغری هست بطوری که می‌توان دنده های قفسه سینه را شمرد. خیلی از پدر و مادرها در این دوران نگران فرزند خود میشوند که چرا غذا کم میخوردند.

من چه کاری باید انجام دهم وقتی که فرزند من اضافه وزن دارد؟

- عادتهای خوب غذایی در زندگی، خواب و فعالیت جسمی برای همه خوب است بدون در نظر گرفتن وزن و بهتر است که پیشاپیش پایه ریزی شود.
- به مشکلات دیگر نیز توجه داشته باشید، بطور مثال ناراحتی روحی یا موقعیت اجتماعی، که اینها بطور غیر مستقیم ممکن است باعث زیادی وزن شده و یا بر عادتها تاثیر گذراند.
- پدر و مادر دوستان فرزندتان را به همکاری دعوت کنید، همینطور از فامیل و پرسنل مدرسه برای تاثیر گذاشتن کمک بگیرید چرا که شما با آنها یک خط مشی مشترک دارید و آن تنظیم وزن و عادتهای زندگی هستند.
- معمولا کودکان خودشان طلب کمک میکنند، چرا که آنها هم میخواهند مثل سایر کودکان بتوانند جست و خیز داشته باشند. وظیفه ما نیز اینست که مراقب باشیم تا آنها بتوانند این کارها را انجام دهند و اعتماد بنفس آنها قوی شود.
- توصیه ها در مورد فعالیت جسمی باید مراعات شود حتی اگر تاثیری بر وزن نداشته باشد. بدن قویتر میشود و از خیلی بیماری‌ها پیشگیری میکند. اگر کودک به تحرک عادت ندارد می‌توان با حرکات ملایم شروع کرد و کم کم آنها را بیشتر کرد.
- هدف اینست که وزن کودک ثابت بماند، یا اینکه از قد رشد کند و نه اینکه وزن بیشتر شود. بدین طریق نمودار BMI (شاخص توده بدن) در جهت صحیح حرکت میکند و در دراز مدت یک وزن خوب و سالم خواهیم داشت.

اگر مایل هستید که بیشتر بدانید یا بکمک نیاز دارید؟

عادتهای خوب در زندگی برای همه مفید هستند بدون در نظر گرفتن وزن. بی تردید اگر نیاز بکمک و یا سوالی دارید با پرستار مدرسه تماس بگیرید.

فیزیوتراپ، در این سایت هست www.1177.se و اگر کودک شما درد داشته باشد می‌توانید تماس بگیرید، و البته وقتی کودک در حال چاق شدن باشد درد هم بهمراه دارد، و یا اینکه کودک برای کنترل بدن و حرکات خود با مشکل برخورد میکند.

تحقیق کنید که در محل سکونت خود چه کمکی میتوانید دریافت کنید، این نوع کمکها در مناطق مختلف کشور متفاوت است، فعالیت جسمی که نسخه شده و از این قبیل.

بازدید از سازمان بیماران اتحادیه سراسری HOBS (سلامتی غیر وابسته به وزن): www.hobs.se

برای اطلاع بیشتر در مورد وزن زیاد و چاقی در کودکان به این صفحه مراجعه کنید: www.1177.se

Utgivare: Svensk sjuksköterskeförening & Riksföreningen för skolsköterskor 2021