

سمنة الأطفال Child Obesity



biolab
مختبر بيولاب الطبي



ما هي سمنة الأطفال ؟

سمنة الأطفال مشكلة عصرية خطيرة ، عندما يصبح مؤشر كتلة الجسم (BMI) ٣٠ أو أكثر ، يؤدي ذلك الى مضاعفات صحية. ان الاطفال البدينين معرضون لداء السكري ٢ و ارتفاع ضغط الدم ومشاكل في النوم و مرض الشريان التاجي. مما قد يؤدي الى أمراض القلب و الاوعية الدموية. حيث أن جميعها كانت تعتبر امراضاً محصورة عند الكبار فقط.

إلا أنه من المتوقع أن تزداد سمنة الأطفال لتصبح وبائاً عالمياً.



هل يعاني طفلي من السمنة؟

لمعرفة مقدار الدهون في جسم طفلك، يعتمد الأطباء في تقييمهم على قاعدة جديدة للقياس المعروفة باسم مؤشر كتلة الجسم (BMI).

لحساب مؤشر كتلة الجسم ، إستعمل المعادلة التالية:

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{الوزن (كغ)}}{[\text{الطول (م)}]^2}$$

هذا التقييم يستخدم لتحديد سمنة الاطفال من عمر سنتين فما فوق.

هل يعاني طفلي من السمنة ؟

الجدول أدناه يبين تفسير مؤشر كتلة الجسم للأطفال

| الفئة | مؤشر الكتلة |
|----------------|--------------|
| نقص في الوزن | $18.5 >$ |
| طبيعي | $18.5 - 25$ |
| زيادة في الوزن | $25 - 29.9$ |
| سمنة | 30 فما فوق |



مخاطر السمنة التي يمكن أن يسيطر عليها الانسان

المشاكل الاجتماعية

- مثل المشاكل الأسرية، والانفصال، و الطلاق والإساءة والموت.

يمكن أن يسيطر عليها الانسان

عادات غذائية سيئة

- تناول الأغذية العالية في الدهون و السكر و الكربوهيدرات.
- انخفاض معدل الوجبات الصحية التي تُطهى في المنزل.

الخمول البدني

- عدم ممارسة النشاط الرياضي يقلل من حرق السعرات الحرارية.
- قضاء الكثير من الوقت أمام التلفاز و ألعاب الفيديو و الكمبيوتر.

الأرق

- الأشخاص الذين يعانون من قلة النوم، يزيد عندهم معدل إفراز أنزيمات المعدة بسبب الجوع، و يقل إفراز أنزيمات الدماغ، إشارة الى إختزان كمية كافية من الدهون.



مخاطر السمنة التي لا يمكن أن يسيطر عليها الانسان

لا يمكن أن يسيطر عليها الانسان

السمنة بالوراثة

• يزيد خطر السمنة عند الأطفال كثيراً اذا كان أحد الوالدين أو كلاهما يعاني من زيادة الوزن أو السمنة.

أمراض صحية

• متلازمة (Prader- Willy) الجينية التي تتعلق في مشاكل السيطرة على الجوع.
• القصور الدرقي أي خمول الغدة الدرقية مما يؤدي الى تباطؤ معدل الايض (Metabolism).

الأدوية

• مثل الستيرويدات أو أدوية الأمراض النفسية.

ما مضاعفات سمنة الأطفال ؟

• ارتفاع ضغط الدم و مستوى الكوليستيرول و الدهون في الدم بالإضافة الى مقاومة الإنسولين و الإصابة بمرض السكري ٢ و أمراض القلب.
• الإلتهابات في العظام و المفاصل.
• القلق أو الاضطرابات أثناء النوم مثل توقف التنفس (Sleep Apnea) .



- تشجيع طفلك على الثقة و احترام الذات
- عن طريق التأكيد دوماً على صفاته الايجابية و نقاط القوة لديه.
- التقييم الطبي من خلال طبيب العائلة أو طبيب الأطفال.

- فشل الكبد و المرارة.
- الاكتئاب و القلق.
- ضيق التنفس مما قد يزيد من فرص الاصابة بالربو.

ماذا يمكن أن أفعل ؟

- الرضاعة الطبيعية للأطفال الرضع و تأخير الأطعمة الصلبة قد يساعد في منع السمنة.
- جعل التمارين الرياضية و عادات الأكل الصحية من ممارسات العائلة كافة.
- تشجيع عادات الأكل الصحية كالأكل ببطء، و اختيار أفضل الأغذية مثل التقليل من المواد الدهنية و الحد من الوجبات السريعة.
- زيادة النشاط الرياضي و تناول الأطعمة قليلة السعرات الحرارية.
- تخفيض ساعات الجلوس أمام التلفاز و ألعاب الفيديو و الكمبيوتر و عدم الأكل أثناء مشاهدة التلفاز.





سمنة الأطفال



Child Obesity

- Liver and gall bladder disease.
- Depression and anxiety.
- Low self-esteem.

What can I do about it?

- In infancy, breastfeeding and delaying introduction of solid foods may help prevent obesity.
- Make healthy eating and exercise a family affair.
- Change eating habits by eating slowly, selecting better food (less fatty food) and limiting snacks.
- Increase physical activity and consume fewer calories.
- Cut down on TV, computer and video games time and discourage eating while watching TV.
- Improve your child's self-esteem by emphasizing his/her positive qualities and strength.

- Medical evaluation through a family physician or pediatrician.



Risk factors for Obesity

Non- Modifiable Risk Factors

Family history of Obesity

- A child's risk of obesity greatly increases if one or more parent is overweight or obese.

Medication illnesses

- Prader-Willy syndrome which is a genetic condition with problem In controlling hunger.
- Hypothyroidism; the under activity of the thyroid gland, which leads to a slower metabolic rate.

Medication

- Such as steroids or psychiatric medications.

What are Child Obesity complications?

- High blood pressure, high cholesterol and abnormal blood lipid levels, insulin resistance, type 2 diabetes and heart diseases.
- Bone and joint problems.
- Shortness of breath that may increase the chance of developing asthma.
- Restless or disordered sleep patterns, such as obstructive sleep apnea.



Risk factors for Obesity

Modifiable Risk Factors

Bad eating habits

- Eating food high in fat, sugar and fast carbohydrates.
- Decline in healthy home-cooked meals.

Physical inactivity

- Lack of physical activity prevents burning off the calories consumed.
- Less exercise and more time in front of the TV, video games and computer.

Sleep deprivation

- In people with too little sleep, enzymes released in the stomach increase, as a sign of hunger, and enzymes released in the brain decrease, as a sign of adequate fat storage.

Stressful life events

- Such as family problems, separation, divorce, abuse and death.



Is my child obese?

To know how much body fat your child has, doctors base their assessment on a new measurement known as the Body Mass Index (BMI).

To calculate BMI, divide weight (kgs), by height (m) squared

$(\text{BMI} = \text{Weight (Kg)} / [\text{Height (m)}]^2)$

This assessment is for children two years of age or older.

Is my child obese?

Below is the Body Mass Index (BMI) interpretation for young children:

| Category | BMI |
|---------------|-------------|
| Under- weight | <18.5 |
| Normal | 18.5 - 25 |
| Over- weight | 25 - 29.9 |
| Obese | 30 or above |



What is Child Obesity?

Child obesity is the state of being seriously overweight and having a Body Mass Index (BMI) of 30 or greater leading to health complications. Obese children run the risk of developing type 2 diabetes, high blood pressure, sleep disorders, and coronary artery disease, which are risk factors for Cardio Vascular Disease (CVD). All these risks were once considered exclusively adult diseases. Child obesity is thought to become a world-wide epidemic of premature CVD.



سمنة الأطفال Child Obesity



biolab
مختبر بيولاب الطبي

