

یادداشت

چاقی کودکان؛ علل و درمان

رضایانوند

متخصص تغذیه



چاقی کودکان باعث افزایش خطر بیماری‌های مزمن غیرواگیر در سنین بالاتر می‌شود. کودکانی که شاخص توده‌بدنی بین ۸۵ و ۹۵ دارند، در معرض خطر اضافه‌وزن و آنهایی که شاخص توده بدنی بالاتر از ۹۵ دارند، دچار اضافه‌وزن هستند. با توجه به این تعریف، شیوع اضافه‌وزن در سال ۱۹۹۸ در کودکان سه تا پنج ساله ایرانی حدود ۳ درصد و در کودکان شش تا یازده ساله و ۱۲ تا ۱۹ ساله حدود ۱۲ درصد بوده است. این شیوع در سال ۲۰۰۲ به ترتیب به ۴، ۱۹ و ۱۶ درصد رسیده بود اما اکنون آمار، شیوع بالاتری را نشان می‌دهند. چاقی کودکان عوارض و ضایعات متعدد در سیستم‌های قلبی‌عروقی، متابولیکی، ریوی و تنفسی، کبدی و صفراوی، ارگان‌های حسی، سیستم حرکتی - اسکلتی و عضلانی، عصبی و روانی را به دنبال دارد. چاقی کودکان باعث افزایش خطر بیماری‌های مزمن غیرواگیر خوش خیم و بدخیم در سنین بالاتر، یعنی بزرگسالی و حتی سالمندی می‌شود. پرداختن به این مشکل رو به گسترش در جوامع شهری و روستایی و چاره‌جویی و رازینی‌های به موقع و ضروری را اجتناب‌ناپذیر کرده و لازم است برای مبارزه و کنترل چنین رخدادی به‌طور جدی و همزمان در دو بعد پیشگیری و درمان، اقدامات سریعی برای مهار و درمان اصولی اضافه‌وزن و چاقی ایجاد شود. بهترین راه مبارزه با چاقی و پیامدهای این بیماری، پیشگیری به موقع از عوامل زمینه‌ساز این مشکل رو به گسترش در جامعه است. پیروی از هرم راهنمای غذایی و رعایت سه اصل تعادل، تنوع و کفایت در رژیم غذایی کودکان بسیار حائز اهمیت است. تاکید بر مصرف گروه‌های غذایی سبزی‌ها، میوه‌ها، لبنیات، حبوبات و میانه‌روی در مصرف برنج، نان و سایر فرآورده‌های نشاسته‌ای، همچنین گوشت‌های قرمز و به‌طور کلی پروتئین‌های حیوانی و تاکید بر عدم مصرف فست‌فودها (انواع پیتزا، ساندویچ، سوسیس، کالباس، همبرگر و...)، نوشابه‌های گازدار، تنقلاتی نظیر چیپس، پفک، کرانچی و نیز غذاهای شیرین، شور، چرب، سفارش و تاکید بر انجام روزانه فعالیت بدنی می‌تواند در پیشگیری و درمان چاقی و اضافه‌وزن کودکان بسیار موثر باشد.



«ورزش» یک ضدافسردگی طبیعی برای نوجوانان

بدنی و ورزش برای کودکان مبتلا به علائم افسردگی مفید است؟ من در پاسخ می‌گویم، بله کاملاً مثبت است.» علاوه بر این، داده‌ها نشان می‌دهد حدود یکساعت فعالیت بدنی سه روز در هفته بهترین تسکین برای علائم افسردگی است. نویسندگان این مطالعه می‌گویند افسردگی دومین اختلال روانی شایع در میان کودکان و نوجوانان است و پیش‌بینی‌کننده قوی اختلالات روانی و خودکشی در آینده است.

یک بررسی نشان داد «پادزهر» قوی برای افسردگی در نوجوانان ممکن است در سالن‌های ورزشی پیدا شود. براساس تجزیه و تحلیل داده‌های ۲۱ مطالعه مشخص شد برنامه‌های ورزشی تحت‌نظارت با کاهش قابل توجه علائم افسردگی در میان کودکان و نوجوانان مرتبط است. «والتر تامپسون»، عضو تیم تحقیق گفت: «این اولین باری است که می‌توانیم مطالعات کافی را انجام دهیم تا بتوانیم به یک نتیجه‌گیری خوب برای پاسخ به این سوال که آیا فعالیت

ویتامین D



ویتامین D برای جذب کلسیم و حفظ تعادل مواد معدنی در بدن ضروری است. ویتامین D ناکافی باعث اختلال در جذب کلسیم و تضعیف استخوان‌ها به همراه درد مفاصل می‌شود. کمبود ویتامین D همچنین می‌تواند منجر به تضعیف ماهیچه‌ها شود. افراد باید روزانه ۱۵ میکروگرم ویتامین D را از مواد غذایی، مولتی ویتامین‌ها و نور خورشید و فرآورده‌های لبنی به‌دست آورند.

ویتامین C



اسیداسکوربیک (ویتامین C) در تولید کلاژن مؤثرش دارد که جزو کلیدی تاندون‌ها، رباط‌ها و استخوان‌ها محسوب می‌شود. کمبود ویتامین C منجر به تضعیف بافت همبند، درد و تورم مفاصل می‌شود. سبزیجات، میوه‌ها به‌خصوص توت‌فرنگی، فلفل قرمز و مرکبات حاوی ویتامین C هستند.

ویتامین A



یک مرد به‌طور متوسط نیاز به ۳ هزار واحد ویتامین A در روز دارد در حالی که میزان نیاز روزانه زنان به این ویتامین قریب به ۲۳۰۰ واحد است. سیب‌زمینی شیرین، هویج، کدو، کلم پیچ حاوی مقادیر زیادی از این ویتامین هستند. کمبود ویتامین A منجر به صدمه به بافت همبند و درد مفاصل می‌شود.

دیگرویتامین‌ها



کمبود برخی دیگر از ویتامین‌ها نیز با درد مفاصل ارتباط دارد. ویتامین B۶، B۱۰، B۱۲ از این دست هستند. با این حال درد مفاصل می‌تواند ناشی از مشکلات جدی دیگر هم باشد بنابراین؛ اگر با جبران ویتامین‌ها همچنان دچار درد مفاصل بودید، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

شناگرها با خطر تجمع آب در ریه‌ها مواجهند

می‌گوید: «هیچکس مطمئن نیست که چه چیزی باعث SIPE می‌شود، اما ترکیبی از افزایش فشارخون در ریه‌ها، افزایش جریان خون در طول فعالیت بدنی و هوای سرد باعث انقباض عروق خونی می‌شود.» محققان توصیه می‌کنند شناگرها با سرعت کمتری همراه با سایر افراد در آب گرم‌تر شنا کنند. شناگران باید از پوشیدن لباس‌های آبی تنگ خودداری کنند و از داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن استفاده نکنند.

شنا در آب‌های آزاد بسیار محبوب است، اما شواهد فزاینده ارتباط بین این فعالیت و وضعیتی به نام ادم ریوی ناشی از شنا (SIPE) را نشان می‌دهد. عارضه SIPE باعث می‌شود که شناگران برای نفس کشیدن تلاش کنند زیرا مایع در کیسه‌های هوایی ریه‌ها جمع می‌شود. به گفته سن بالاتر، مسافت طولانی، آب سرد، جنسیت زن، فشارخون بالا و بیماری قلبی از جمله عوامل خطر SIPE هستند. دکتر «جیمز اولدمن»، سرپرست تیم تحقیق،

جدول سودوکو

	۷		۲		۴		۱	
	۹				۱		۴	
۴			۸			۹	۲	۶
	۶		۹	۳		۸	۲	
			۸	۴		۹	۷	۳
۲			۵				۹	۴
	۱	۸	۴					۵
					۴		۸	۱

۱	۷	۸	۴	۵	۳	۶	۲	۹
۵	۳	۶	۲	۱	۷	۸	۴	۹
۹	۴	۵	۳	۶	۲	۱	۷	۸
۲	۱	۷	۸	۴	۵	۳	۶	۹
۸	۴	۵	۳	۶	۲	۱	۷	۹
۷	۹	۲	۱	۷	۸	۴	۵	۳
۳	۶	۲	۱	۷	۸	۴	۵	۹
۶	۲	۱	۷	۸	۴	۵	۳	۹

افقی

۱- شکوه- بیعانه- همدستان ۲- مرکز ایالت آرکانزاس- اثری از جمشید طاهری ۳- برگزیده قوم- آشکار بودن- عمل مکیدن ۴- مادر ترکی- تکیه کردن- نوعی غذا با مرغ ۵- تکنیکی در فوتبال- ماه شب اول- گذشتن بر چیزی ۶- یارغم- آسوده- افزون شدن ۷- برشته‌کن- سخنوران- شبیه به نی ۸- نوعی سبک موسیقی- دستی- صدای واضح- دره باردار ۹- بسیار مهربان- خویشتندی- حلال رنگ ۱۰- از وسایل اداری- راهبندان- یک خودمانی ۱۱- بنده زرخرد- شبیه- فرودین و زیرین ۱۲- اسب خاکستری- جهان دیگر- پیشونده تایی ۱۳- پاک‌ودرستی- مغناطیس- شتر تندرو ۱۴- نام قدیم ماهدشت- مدرسه هندسه افلاطون ۱۵- نوعی موتورسیکلت- اسرار- دالان

حل جدول ۱۴۷۰

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۳	۶	۲	۱	۷	۸	۴	۵	۳	۶	۲	۱	۷
۲	۱	۷	۸	۴	۵	۳	۶	۲	۱	۷	۸	۴	۵	۳
۳	۶	۲	۱	۷	۸	۴	۵	۳	۶	۲	۱	۷	۸	۴
۴	۵	۳	۶	۲	۱	۷	۸	۴	۵	۳	۶	۲	۱	۷
۵	۳	۶	۲	۱	۷	۸	۴	۵	۳	۶	۲	۱	۷	۸
۶	۲	۱	۷	۸	۴	۵	۳	۶	۲	۱	۷	۸	۴	۵
۷	۸	۴	۵	۳	۶	۲	۱	۷	۸	۴	۵	۳	۶	۲
۸	۴	۵	۳	۶	۲	۱	۷	۸	۴	۵	۳	۶	۲	۱
۹	۵	۳	۶	۲	۱	۷	۸	۴	۵	۳	۶	۲	۱	۷
۱۰	۳	۶	۲	۱	۷	۸	۴	۵	۳	۶	۲	۱	۷	۸
۱۱	۶	۲	۱	۷	۸	۴	۵	۳	۶	۲	۱	۷	۸	۴
۱۲	۴	۵	۳	۶	۲	۱	۷	۸	۴	۵	۳	۶	۲	۱
۱۳	۵	۳	۶	۲	۱	۷	۸	۴	۵	۳	۶	۲	۱	۷
۱۴	۳	۶	۲	۱	۷	۸	۴	۵	۳	۶	۲	۱	۷	۸
۱۵	۶	۲	۱	۷	۸	۴	۵	۳	۶	۲	۱	۷	۸	۴

نکته

راهکارهای پیشگیری از بروز مسمومیت دارویی

مسمومیت دارویی شایع‌ترین علت مسمومیت در جهان محسوب می‌شود؛ این نوع مسمومیت به‌ویژه در کودکان بسیار خطرناک بوده و بر همین اساس باید چگونگی پیشگیری از آن را به خانواده‌ها آموزش داد. داروها یکی از خطرناک‌ترین عوامل مسمومیت‌زا در منازل هستند و شایع‌ترین علت بروز مسمومیت در جهان نیز مصرف داروها بیش از مقادیر درمانی است. باید توجه کرد که مسمومیت‌های دارویی، در کودکان اغلب اتفاقی و در اثر کنجکاوی کودک یا اشتباه والدین رخ می‌دهد. ▶ چنانچه در خانه کودک زیر پنج سال دارید، حتماً داروها را در کمدهای بالا، دور از دسترس و مجهز به قفل قرار دهید. ▶ مراقب باشید تا در هنگام بیماری کودک، دز تکراری یا دارو بیشتر از میزان تجویز شده به کودک ندهید. ▶ از قرار دادن دارو در کیف‌دستی پر هیزر کنید تا مانع خورده‌شدن دارو توسط کودکان شوید. ▶ داروهای خود را در مقابل چشم کودکان نخورید، چراکه کودکان از رفتار بزرگسالان تقلید می‌کنند و ممکن است داروها را به دهان ببرند. ▶ اگر به کودک خود دارو می‌دهید، به او تفهیم کنید که این داروست و از کلماتی مثل آبنبات، شکلات یا خوراکی استفاده نکنید. ▶ داروها را در بسته‌بندی اولیه نگهداری کنید تا در هنگام بروز مسمومیت بتوانید اطلاعات درستی را در مورد داروی مصرفی به پزشک ارائه کنید.

▶ مرگ بسیاری از کودکان و حتی بزرگسالان به‌دلیل نگهداری شربت‌متادون و مخصوصاً تعویض بطری دارو با بطری نوشیدنی‌ها و مصرف اتفاقی آن‌ها صورت گرفته است. در عین حال سایر نکاتی که در مورد پیشگیری از بروز مسمومیت‌های دارویی و در خصوص مواجهه با فرد مسموم توصیه می‌شود، به شرح زیر است: بهتر است داروهای بیمار افسرده، بیمارانی که تعادل رفتاری ندارند را دور از دسترس قرار دهید و مراقبت دقیقی در خصوص میزان داروی مصرفی‌شان به عمل آورید. در سالمندان هم مسمومیت دارویی بسیار شایع و البته خطرناک است. تشابه ظاهری شکل داروها، ابتلا به فراموشی، عدم اطلاع از نام داروها، بی‌سوادی یا کم‌سوادی یا خوانا نبودن دستور مصرف دارو ممکن است منجر شود تا سالمندان داروی خود را به اشتباه یا به‌طور تکراری مصرف کنند. برای جلوگیری از مسمومیت دارویی در سالمندان باید بر مصرف داروی افراد مسن خانواده نظارت داشته باشید. بهترین روش برای پیشگیری از خوردن دز تکراری دارو، یادداشت کردن دفعات مصرف دارو است. در عین حال باید توجه کرد که مصرف مقادیر بالای بسیاری از داروها ممکن است در ابتدا علامت و نشانه خاصی نداشته باشد، اما وضعیت فرد مسموم به‌طور ناگهانی وخیم شود یا در آینده منجر به صدمات دائمی کبد و کلیه در فرد مسموم شود. در برخورد با فرد مسموم غیروشیاری که در کنارش بسته‌های داروی خورده شده وجود دارد، ضمن حفظ خونسردی خود و عدم القاء استفراغ در این فرد، بسته‌های دارویی را همراه بیمار به بیمارستان ببرید. بنابر اعلام معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی تهران، توجه کنید که ایجاد استفراغ در مسمومیت‌ها تنها باید به توصیه پزشک باشد؛ چراکه این عمل در برخی از مسمومیت‌های دارویی سبب وخامت اوضاع بیمار خواهد شد. در اغلب مسمومیت‌های اتفاقی یا عمدی با داروها، برای اطلاع از نحوه انجام اقدامات اولیه هرچه سریع‌تر با شماره تلفن مرکز اطلاع‌رسانی داروها و مسموم ۱۹۰ یا اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.