

# السمنة لدى الأطفال خطر متزايد ☹️ والوقاية تبدأ من المنزل



الخميس 6 مارس 2025 02:00 م

تُعد السمنة في مرحلة الطفولة من الحالات الطبية الخطيرة التي يصاب بها الأطفال والمراهقون ☹️ فهي بالتحديد مقلقة لأن الوزن الزائد يضع الأطفال عادة على بداية طريق المشكلات الصحية التي كانت تُعد فيما سبق مشكلات خاصة بالبالغين، مثل السكري ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول ☹️ كما يمكن أن تؤدي السمنة في مرحلة الطفولة إلى عدم تقدير الذات والاكتئاب. ووفقًا لـ "مايو كلينيك" ☹️ فإن من أفضل الاستراتيجيات لتقليل السمنة في مرحلة الطفولة تحسين عادات الأكل والتعريف لكل عائلتك ☹️ تساعد معالجة السمنة ومنعها على حماية صحة طفلك في مرحلة الطفولة وفي المستقبل.

## الأعراض

ليس شرطًا أن يكون كل الأطفال ذوي الوزن الزائد مصابين بالسمنة ☹️ فبعض الأطفال تكون بنيتهم الجسدية أكبر من المتوسط ☹️ وعادة ما يكتسب الأطفال كميات مختلفة من دهون الجسم في مختلف مراحل النمو ☹️ لذلك، قد لا تعرف من مجرد النظر إلى طفلك ما إذا كان الوزن مصدرًا للقلق على صحته أم لا. إن مؤشر كتلة الجسم، الذي يُقوَّر معيارًا للوزن بالنسبة إلى الطول، هو المقياس المقبول لزيادة الوزن والسمنة ☹️ يمكن أن يستخدم طبيب الأطفال مخططات النمو ومؤشر كتلة الجسم ويُجري فحوصات أخرى إذا لزم الأمر لِيُساعدك على معرفة ما إذا كان وزن طفلك يمكن أن يُسبب له مشكلات صحية أم لا.

## متى تزور الطبيب؟

إذا كنت قلقة بشأن عدم زيادة وزن طفلك بقدر كبير، فاستشر طبيبه أو طبيبها ☹️ سينظر الطبيب إلى تاريخ نمو وتطور طفلك، وتاريخ زيادة الوزن والطول في عائلتك وقياسات طفلك على الرسوم البيانية للنمو ☹️ وهذا ما يمكن أن يساهم في تحديد ما إذا كان وزن طفلك في النطاق غير الصحي أم لا.

## الأسباب

المشكلات المتعلقة بنمط الحياة، مثل قلة ممارسة الأنشطة بشكل كبير واكتساب الكثير من السعرات الحرارية من الأطعمة والمشروبات، هي العوامل الرئيسية للإصابة بالسمنة في مرحلة الطفولة ☹️ لكن قد تؤدي العوامل الوراثية والهرمونية دورًا كذلك.

## عوامل الخطر

هناك عدة عوامل غالبًا ما تعمل معًا وتزيد من خطر زيادة الوزن لدى طفلك: النظام الغذائي ☹️ قد يتسبب تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية بانتظام، مثل الوجبات السريعة والمخبوزات والوجبات الخفيفة الجاهزة، في زيادة وزن طفلك ☹️ ويمكن أن تتسبب الطوى وأطباق الحلو في زيادة الوزن أيضًا، وتشير أدلة كثيرة إلى المشروبات السكرية، بما في ذلك عصائر الفاكهة والمشروبات الرياضية، كمسببات للسمنة لدى بعض الأشخاص. قلة ممارسة التمارين الرياضية ☹️ الأطفال الذين لا يمارسون التمارين الرياضية أكثر عرضة لزيادة الوزن لأنهم لا يحرقون كمية كبيرة من السعرات الحرارية ☹️ كما يُساهم قضاء وقت طويل في أنشطة الخمول، مثل مشاهدة التلفزيون أو لعب ألعاب الفيديو، في زيادة المشكلة ☹️ هذا بالإضافة إلى أن البرامج التلفزيونية غالبًا ما تتضمن إعلانات عن الأطعمة غير الصحية. العوامل العائلية ☹️ إذا كان طفلك من عائلة يتسم أفرادها بزيادة الوزن، فقد يزداد وزنه ☹️ ويحدث ذلك خاصة إذا كان الطفل ينشأ في بيئة تتوافر فيها الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية بشكل دائم وينعدم فيها الاهتمام بالأنشطة البدنية. العوامل النفسية ☹️ قد يزيد التوتر الشخصي والوالدي والأسري من خطر إصابة الطفل بالسمنة ☹️ حيث يتناول بعض الأطفال الطعام بشكل مفرط للتغلب على المشكلات أو لمعالجة بعض المشاعر مثل التوتر أو محاربة الملل ☹️ وقد تكون لدى والديهم ميول مماثلة.

العوامل الاجتماعية والاقتصادية في بعض المجتمعات، تكون موارد الحصول على الطعام محدودة، ويجد الأشخاص صعوبة في الذهاب إلى المحال التجارية الكبيرة نتيجة لذلك، قد يشتركون الأطعمة سهلة التحضير، مثل الوجبات المجمدة والمقرمشات والبسكويت بالإضافة إلى ذلك، قد لا يتمكن الأشخاص الذين يعيشون في الأحياء منخفضة الدخل من الوصول إلى مكان آمن لممارسة التمارين الرياضية. تناول أدوية معينة يمكن أن تزيد بعض الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية من خطر الإصابة بالسمنة تشمل هذه الأدوية البريديزون، والليثيوم، والأميتريبتيلين، وباروكستين (Paxil)، وغابابنتين (Neurontin، Graliseg، Horizantg)، وبروبرانولول (Inderal، Hemangeolg).

## المضاعفات

غالبًا ما تسبب السمنة لدى الأطفال مضاعفات تؤثر على حالة الطفل البدنية والاجتماعية والعاطفية.

## المضاعفات البدنية

قد تتضمن المضاعفات الجسدية للسمنة لدى الأطفال ما يلي:

داء السكري من النوع الثاني يؤثر هذا المرض المزمن في الطريقة التي يستفيد بها جسم طفلك من السكر (الجلوكوز). وتزيد السمنة وأنماط الحياة التي تتسم بقلّة الحركة من خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني. مشاكل الكوليسترول المرتفع وارتفاع ضغط الدم يمكن أن يؤدي سوء التغذية إلى إصابة طفلك بإحدى هاتين الحالتين المرضيتين أو كليهما ويمكن أن تسهم هذه العوامل في تراكم اللويحات داخل الشرايين، وهو ما يتسبب في ضيق الشرايين وتصلبها، وتؤدي بشكل محتمل إلى التعرض للنوبات القلبية أو السكتات الدماغية لاحقًا خلال مرحلة ما في الحياة. ألم المفاصل يسبب الوزن الزائد ضغطًا إضافيًا على الوركين والركبتين وقد تتسبب السمنة لدى الأطفال في حدوث ألم، بالإضافة إلى وقوع إصابات في الوركين والركبتين والظهر. مشاكل في التنفس يعد الربو أكثر شيوعًا عند الأطفال المصابين بزيادة الوزن يصبح هؤلاء الأطفال أيضًا أكثر عرضة للإصابة بانقطاع النفس الانسدادي النومي، وهو اضطراب خطير محتمل يتكرر فيه توقف نفس الطفل ثم رجوعه مرة أخرى أثناء النوم. مرض الكبد الدهني غير الكحولي يؤدي هذا الاضطراب، الذي لا يتسبب عادةً في ظهور أي أعراض، إلى تراكم الترسبات الدهنية داخل الكبد يمكن أن يؤدي مرض الكبد الدهني غير الكحولي إلى حدوث تندب داخل الكبد وإلحاق الضرر به.

## المضاعفات الاجتماعية والعاطفية

قد يتعرض الأطفال المصابون بالسمنة للمضايقة أو التنمر من أقرانهم ويمكن أن يسبب ذلك انعدام تقدير الذات وزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب والقلق.

## الوقاية

لوقاية طفلك من زيادة الوزن، يمكنك:

حدد له مثالاً يُحتذى به قدم له أطعمة صحية وشجعه على ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة واحرص على تحويل ذلك إلى اهتمام عائلي وبذلك سيستفيد الجميع ولن يشعر أحد من أفراد العائلة بالعزلة. اجعل الوجبات الخفيفة الصحية خيارًا متناهيًا تتضمن الخيارات وجبة فشار مصنوع بماكينة الهواء الساخن من دون إضافة الزبدة أو وجبة فواكه مع لبن قليل الدسم أو جزر صغير الحجم مع حمص أو وجبة حبوب كاملة مع حليب قليل الدسم. قدّم أصناف طعام جديدة عدة مرات لا داعي للشعور بالإحباط إذا لم يُعجب طفلك على الفور بالطعام الجديد عادةً ما يستغرق الأمر عدة مرات من تجربة الطعام حتى يقبله طفلك. اختر مكافآت غير الطعام من السلوكيات السيئة إعطاء وعد بتقديم الطوى للطفل مقابل السلوك الحسن. تأكد من حصول طفلك على قسط كافٍ من النوم تشير بعض الدراسات إلى أن الحصول على قدر قليل للغاية من النوم قد يزيد من خطر الإصابة بالسمنة كما أن الحرمان من النوم قد يسبب اختلالاً في توازن الهرمونات ما يؤدي إلى زيادة الشهية. تأكد أيضًا من زيارة طفلك للطبيب لمتابعة حالته الصحية بشكل جيد مرة واحدة على الأقل في السنة خلال هذه الزيارة، يقيس الطبيب طول طفلك ووزنه، ويحسب مؤشر كتلة الجسم أي زيادة ملحوظة في الرتبة المئينية لمؤشر كتلة الجسم لطفلك على مدى سنة واحدة هي علامة محتملة على أن طفلك عرضة لخطر زيادة الوزن.