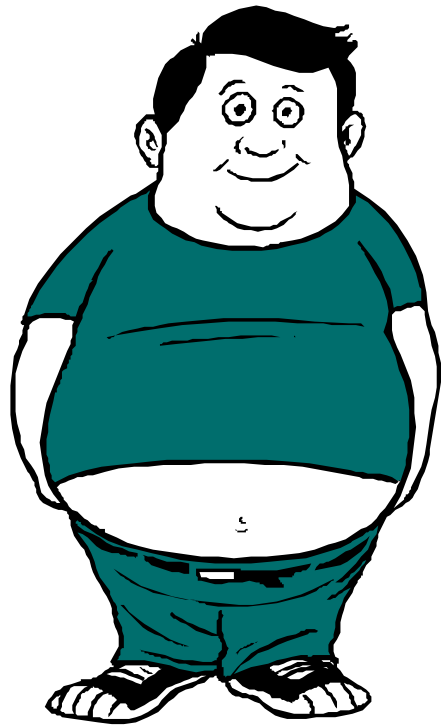


السمنة

عند الأطفال

OBESITY IN CHILDREN



المملكة العربية السعودية
رئاسة الحرس الوطني الشؤون الصحية
مدينة الملك عبدالعزيز الطبية

يعتبر قسم طب الأطفال من الأقسام الكبيرة في مستشفى الملك فهد للحرس الوطني التابع لمدينة الملك عبد العزيز الطبية بالرياض. ويضم هذا القسم عدداً كبيراً من الأطباء الاستشاريين في كافة تخصصات طب الأطفال الدقيقة- أمراض الحساسية ونقص المناعة، أمراض الغدد الصماء والسكري، أمراض الجهاز الهضمي والكبد، الأمراض الوراثية والاستقلابية، أمراض الدم والأورام، الأمراض المعدية، أمراض الكلى، أمراض القلب والأوعية الدموية، الأمراض العصبية، الأمراض الصدرية، الأمراض الروماتيزمية، الأمراض النفسية، وتخصص سلوكيات ونمو الأطفال وطب البلوغ والمراهقة الأمراض الجلدية، بالإضافة إلى العلاج المركز للأطفال، والعلاج المركز لحديثي الولادة والتّخّذ، وطب طوارئ الأطفال وأمراض الأطفال العامة . ويوجد في المستشفى مختلف تخصصات جراحة الأطفال-الجراحة العامة، جراحة العظام، جراحة المسالك البولية، جراحة القلب، جراحة زراعة الأعضاء ، جراحة الأعصاب ، جراحة التجميل والحروق، جراحة العيون، جراحة الأنف والأذن والحنجرة، جراحة الفم والأسنان - بالإضافة إلى التخصصات الصحية المساندة وهناك أكثر من ٤٠ متدرّباً في برنامج تخصص طب الأطفال للمقيمين و برنامج الزمالات في تخصصات طب الأطفال الدقيقة و تدريب أطباء الامتياز وطلاب كلية الطب.

اقتبست معلومات هذه المطوية من مراجع و مصادر علمية موثوقة وتم تدقيقها بعناية من قبل لجنة التوعية والتثقيف الصحي في قسم طب الأطفال وبمشاركة الاستشاريين المختصين في موضوع المطوية .

قسم طب الأطفال (١٥١٠)

مستشفى الملك فهد للحرس الوطني

مدينة الملك عبد العزيز الطبية

ص. ب ٢٢٤٩٠ الرياض ١١٤٢٦

بريد إلكتروني peds1@ngha.med.sa

موقع الإنترنت : www.ngha.med.sa

جميع الحقوق محفوظة

رقم ايداع (١٤٢٩/ ٣١٠٥)

مكتبة الملك فهد الوطنية



٤. استبداله بشرب الماء.
٤. التقليل من الأطعمة الغنية بالدهنيات والسكريات وذلك بالابتعاد عن الاطعمة المقلية وتقليل النشويات كالخبز والرز وغيرها من النشويات واستبدالها بالخضار والفواكه.
٥. عدم الشبع التام في الأكل.
٦. تقليل وجبة العشاء وتحديد كمية الطعام في الإناء.

ولعلاج السمنة المفرطة فينصح بمراجعة طبيب الغدد الصماء واخصائي السلوك النفسي وذلك لاجراء فحص سريري ومخبري للكشف المبكر عن مضاعفات السمنة و اسبابها. فلا بد للتويه بان علاج مرض السمنة يتطلب الصبر والمثابرة لان التغيير يحتاج الى وقت طويل في حدوث تغيير في حجم كتلة الجسم وايضا الالتزام والمراقبة الدائمة لاسلوب نمط حياة صحي ونشط.

ومن النصائح البسيطة التي تعطى للأهل هو أن يتم مراقبة الوزن وأن يبقى الطفل محافظ على نفس الوزن بدون زيادة ومع نمو الطفل فإن حجم كتلة الجسم أو السمنة تقل بصورة تدريجية الى الطبيعي.

وأخيراً لا بد من أن نقول أن الوقاية خير من العلاج.

هنالك زيادة كبيرة في السمنة لدى الأطفال في المملكة بسبب تغير نمط الحياة وقلة الحركة والنشاط واعتماد أسلوب الغذاء الغير صحي وذلك بالاعتماد على الوجبات السريعة والمشروبات الغازية والابتعاد عن أكل الخضروات والفواكه إضافة الى العوامل الوراثية والبيئية الأخرى وتصل نسبة الإصابة الى ١٥٪ بين الأطفال و ٢٥-٥٠٪ في الكبار وهذه النسب في ازدياد سنوياً. فعلياً ان نتدارك الوضع لكي لا يصاب أطفالنا في المستقبل بجلطات القلب والشرايين في عمر مبكر جداً.

تعريف السمنة

السمنة لدى الكبار تعرف حسب مقياس الخصر وحسب كتلة الجسم والتي تساوي الوزن بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتر وتتراوح عند الشخص العادي بين ١٨-٢٥ ويعرف الوزن الزائد عندما تكون نسبة الكتلة ٢٥-٣٠ والسمنة المفرطة فوق ٤٠ والفائقة اكثر من ٥٠.

أما بالنسبة للأطفال اشهر تعريف للسمنة يعتمد على حساب كتلة الجسم وهناك موافقة شبة موحدة على استخدام كتلة الجسم لقياس زيادة الشحوم والسمنة لدى الأطفال والمراهقين، فإذا كانت كتلة الجسم اكثر من ٨٥٪ من الكتلة الطبيعية في المخطط البياني لكتلة الجسم حسب العمر والجنس فهذه تعني زيادة وزن أما فوق ٩٥٪ فتعني سمنة.

أسباب السمنة لدى الأطفال والتي يمكن تفاديها

١. الجلوس أمام التلفاز واللعب على الكمبيوتر لفترات طويلة: حيث أثبتت الدراسات العلمية أن الأطفال الذين

يقضون ما معدلة ٥ ساعات أو أكثر يومياً يكونون معرضين للسمنة وزيادة الوزن .

٢. **سمنة الأبوين:** أحدهما أو كلاهما تزيد من احتمال حدوث السمنة لدى الأطفال فإذا كان كلاهما بدينين فان احتمال حدوث السمنة للطفل ٨٠٪ (الطفل من أبوين معتدلي الوزن نسبة حدوث السمنة الى ١٠٪) وسمنة الأبوين ترفع احتمال إصابة طفل بالسمنة في وقت البلوغ ايضاً إلى الضعف (طفل من أبوين طبيعيي الوزن).

٣. **أسلوب الغذاء وقلة النشاط اليومي:** فهناك دراسات أثبتت أن الأكل سبب مباشر للسمنة. كذلك الحركة لدى الأطفال والأبوين إذا كانوا كثيري الحركة في البيت فهذا يشجع الأطفال على زيادة حركة أطفالهم بمعدل ٦ مرات مضاعفة.

٤. **الرضاعة الصناعية:** حيث وجدت الدراسات ان البالغين الذين كانوا يرضعون الحليب الطبيعي نسبة الإصابة بالسمنة لديهم اقل مقارنة مع البالغين الذين كانوا يرضعون الحليب الصناعي ، فالرضاعة الطبيعية تعتبر عامل يحمي بمشيئة الله من أمراض السمنة في المستقبل.

الأسباب الغير شائعة لحدوث السمنة

١. أمراض الغدد الصماء قد تسبب سمنة شديدة مع قصر بالطول أو تأخر في النمو الطولي خاصة الغدة فوق كلوية والدرقية.

٢. خلل في المراكز الدماغية المسؤولة عن الشهية والجوع

مثل أورام الغدة النخامية أو المتلازمات الوراثية.

٣. مرضى سرطان الدم يلاحظ حدوث سمنة لديهم عند نهاية العلاج.

٤. بعض الأدوية التي تسبب السمنة مثل علاج الكورتيزون.

٥. أسباب جينية موروثية نادرة الحدوث وهؤلاء الأطفال تكون لديهم بدانة شديدة وتحدث في عمر مبكر من عمر ٤-٦ شهور وهذه الحالات يجب أن تعالج من قبل طبيب الغدد الصماء.

مضاعفات السمنة

مضاعفات السمنة كثيرة منها امور جسدية وأخرى نفسية واجتماعية ومن المشاكل الصحية مايلي:

- الإصابة بارتفاع ضغط الدم .
- الإصابة بمرض السكري النوع الثاني .
- حدوث ضيق وصعوبة في التنفس.
- الإصابة بأمراض القلب والشرايين .
- التهاب الكبد التشحيمي.
- حصوات المرارة.
- أمراض المفاصل.
- تكيس المبايض لدى الفتيات والنساء.

الوقاية والعلاج

لتفادي كل ذلك فلا بد من:

١. التركيز على النشاط البدني.
٢. الإكثار من شرب الماء والامتناع عن المشروبات الغازية لما لها ضرر كبير على الصحة.
٣. الإكثار من الخضار والفواكه وتقليل العصيرات