

# كيفية علاج السمنة عن الأطفال

Posted on 2018 ,5 مايو



Category: [طب](#)

: بواسطة

وزن الطفل من المسائل المهمة، لأنه قد يؤثر في صحته في الوقت الحاضر وفي المستقبل. وفي حالة السمنة أو زيادة الوزن عند الطفل يجب اتخاذ الإجراءات اللازمة. وهناك خطوات يمكن اتّخاذها، من شأنها أن تضع الطفل على الطريق باتجاه وزن صحيّ. فمن المفيد طلب الدعم، ويمكن طلب المساعدة من الطبيب

يكون الأطفال في حالة نمو؛ ولذلك فليس من الضروري عادةً إنقاص الوزن فوراً عند الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن. وبدلاً من ذلك، من الأفضل أن يحتفظ الطفل بوزنه الحالي بينما يستمر في نموه في الطول. ولكن هذا يعتمد على مقدار هذه الزيادة في وزن الطفل وعلى عوامل أخرى

## مضاعفات السمنة

يمكن أن تُسبب السمنة عدداً من المشاكل الإضافية، من صعوبات في ممارسة الأنشطة اليومية إلى حالاتٍ صحيّةٍ خطيرة. تشمل بعض المشاكل اليومية التي يمكن أن تُسببها السمنة على:

- ضيق التنفّس

- زيادة التعرُّق.
- الشخير.
- صعوبة ممارسة النشاط البدني.
- الشُّعور بالتعب الشديد في معظم الوقت.
- آلام في المفاصل والظهر.
- نقص الثقة واحترام الذات.
- الشعور بالعُزلة.

كما يمكن أيضاً ملاحظة أن بعضَ المشاكل النفسِيَّة المرتبطة بالسمنة تُؤثِّر في العلاقات مع أفراد العائلة والأصدقاء، وربما تُؤدِّي إلى الاكتئاب.

## علاج السمنة عند الطفل

### النظام الغذائي

يُؤدِّي النظامُ الغذائي الصحي والمتوازن، مع مقدار من النشاط البدني، إلى وزن صحي للأطفال. فيمكن تناول وجبات منتظمة وبصحبة أفراد الأسرة معاً، من دون وجود للملهيات كالتلفزيون مثلاً، هو خطوة أولى ومهمَّة نحو اتباع نظام غذائي صحي. كما إن الابتعاد عن الوجبات الجاهزة والخفيفة، تحتوي على نسبة عالية من الدهون أو السكر، مثل الشوكولاته والبسكويت والحلويات والمشروبات الغازية، واستبدالها بأخرى صحية مثل الفواكه، يُمكنه أن يساعد على تقليل نسبة الدهون والسكر في الوجبات

### النشاط البدني

يُعدُّ النشاط البدني جزءاً مهماً من عملية الوصول إلى وزن صحي. ويعتمد النشاط عند الأطفال على العمر؛ وبالنسبة للأطفال الذين لديهم زيادة في الوزن، ربما يُضطرُّون إلى بذل جهد أكبر من الموصى به من أجل إنقاص وزنهم. ولمعرفة المزيد عن مقدار النشاط الذي يجب أن يقوم به الأطفال، وعمَّا يعدُّ نشاطاً

- يجب على الأطفال دون سن الخامسة أن يقوموا ببذل نشاط بدني لمدة 180 دقيقة يومياً، ويتأتَّى ذلك عادة خلال لهُو الطفل ولعبه.
- يجب على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من 5 إلى 18 سنة أن يقوموا ببذل نشاط بدني لمدة 60 دقيقة يومياً.
- ينبغي أن يسعى الوالدان إلى الحدِّ من مقدار الوقت الذي يقضيه طفلهُم في هوايات خالية من أيِّ نشاط بدني، كمشاهدة التلفزيون وألعاب الفيديو مثلاً.
- كما يُعدُّ من المهم أيضاً أن يساعدَ الوالدان طفلهما على تكوين صورة إيجابية للجسم وتقدير جيِّد للذات؛ فالعادات المكتسبة في مرحلة الطفولة ستبقى معهم في أثناء نموِّهم ليصبحوا بالغين، ولذلك ينبغي مدحهم والثناء عليهم عندما يحاولون تناول أطعمة صحية أو عندما يستبدلون الألعاب الخالية من النشاط البدني بأخرى نشطة

## الحصول على دعم

إذا شعر الآباء بأنهم غير متأكدين من مدى قدرتهم على مساعد طفلهم على تحقيق وزن صحي، أو إذا ظهر أن التغييرات التي قاموا بها غير مُجدية، عندئذٍ يجب أن يطلبوا الدعم

وكذلك إذا كان الطفل يُعاني من زيادة شديدة في الوزن، أو من حالة مرضية معينة، أو كان من ذوي الاحتياجات الخاصة الأخرى كصعوبة التعلم مثلاً، فإن طلب الدعم يصبح أمراً ضرورياً

يمكن للطبيب أو الممرضة الممارسة أن يُقيِّمًا وزن الطفل، ويُقدِّمًا المزيد من المشورة بشأن التغييرات في نمط الحياة

### المراجع:

- 1- [زيادة الوزن عند الطفل](#). الموسوعة الصحية. اطلع عليه بتاريخ 2018/5/5 م.
- 2- [السمنة \(البدنية\)](#). الموسوعة الصحية. اطلع عليه بتاريخ 2018/5/5 م