بنام خداوند جان وخرد

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی دنا

بخش آموزش به بیمار

کم تحرکی و چاقی در کودکان

آدرس : شیراز، چهار راه ستارخان، کوی دنا، بیمارستان دنا

تلفن : 17-36490411

فاکس : 36490433

www.denahospital.com

شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	کم تحرکی و چاقی در کودکان
تهیه کننده	دفتر آموزش به بیمار
تائید کننده	دکتر هوشداران
سمت	پزشک جراح
سال تهیه	تابستان 1400
ناظر کیفی	م.برومند (سوپروایزرارتقاءسلامت)
تحت نظارت و مشاوره دفتر مدیریت کیفیت بیمارستان دنا	

کم تحرکی مهم ترین عامل کمبود کلسیم در کودکان است. بر اساس بیانیه انجمن کودکان آمریکا،عدم دریافت کلسیم کافی در کودکان بالای 8 سال موجب افزایش ابتلای آنها به پوکی استخوان در بزرگسالی می‌شود.

نوشیدن نوشابه‌های گازدار، تماشای زیاد تلویزیون، پرداختن زیاد به رایانه و بازی های رایانه ای و عدم انجام فعالیت‌های بدنی از عواملی است که منجر به کمبود کلسیم در کودکان و نوجوانان می‌شود.

متخصصان معتقدند حتی اگر مصرف لبنیات و سایر منابع کلسیم در کودکان کافی باشد، عدم تحرک بدنی و ورزش نکردن موجب می شود کلسیم کافی در بافت استخوانی تجمع نیابد و این اختلال احتمال ابتلا به پوکی استخوان را در آینده افزایش می دهد.

عادت‌های نادرست والدین و استفاده از فست فودها و غذاهای اشباع شده، چاقی کودک را به دنبال دارد.

احتمال اینکه کودکان چاق در بزرگسالی نیز گرفتار چاقی شوند بسیار زیاد است. چاقی در کودکی منجر به آسیب مغزی، فشار خون و حملات قلبی نمی‌شود ولی در بزرگسالی عامل بسیاری از بیماری‌ها نظیر اختلالات کبدی، دیابت، فشار خون، کلسترول بالا خواهد بود.

چاقی در کودکی و نوجوانی اثرات روانی بسیاری در پی دارد .با توجه به عدم فعالیت بدنی، کودکان چاق به طور معمول دوستان زیادی ندارند و به همین علت از جامعه سنی طرد و در سنین نوجوانی دچار افسردگی می‌شوند.

به منظور پیشگیری از چاقی کودکان، می‌بایست خوردن میوه، مغز و آب میوه‌های طبیعی را جایگزین تنقلات و نوشیدنی‌های صنعتی نمود.

البته تماشای تلویزیون در کودکان زیر ۲ سال، خوردن تنقلات پر کالری تا سن ۶ سال و نوشیدنی‌های صنعتی در کودکان زیر ۱۲ سال ممنوع می‌باشد.

به مادران توصیه می شود روزی۲ ساعت کودکان خود را به پارک و محل بازی ببرند تا فعالیت بدنی مناسب را داشته باشند