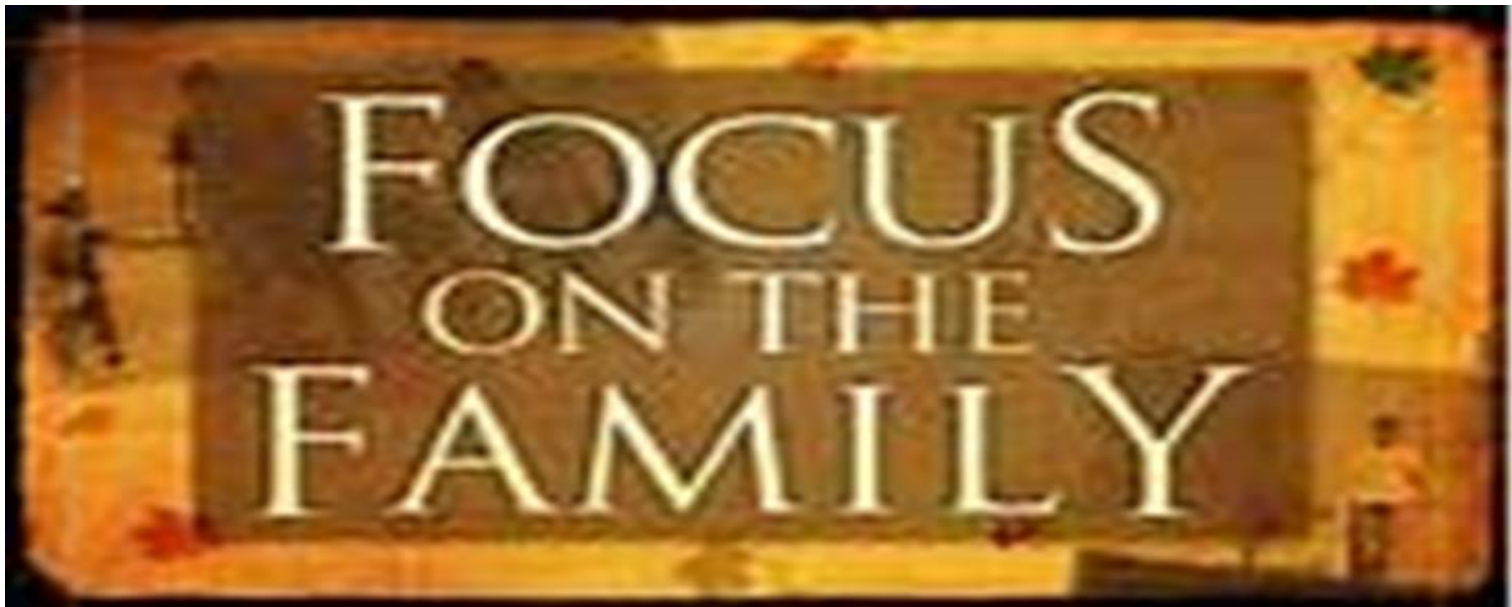


أثر نمط حياة الاسرة في بدانة المراهقين

Dr.Eqbal Gh.Mua'alla /Prof.

DEAN

Nursing College / University of Baghdad



السمنة والبدانة وادواتها



نتائج بعض الدراسات العراقية حول السمنة والبدانة في المدارس الثانوية خلال الاربع سنوات الاخيرة

سنة الدراسة	البدانة %	السمنة %	الاناث %	الذكور %	العدد الكلي للعيينة	المحافظة
2011	17.2 6				1350	النجف الاشرف
2012	22.3	9.5	49.7	50.3	537	كركوك
2014	19.2	23.4	51.3	48.7	1254	بغداد

اسباب السمنة والبدانة عند الاطفال والمراهقين

1. النظام الغذائي للأسرة : الأطعمة العالية الدهون والسكريات (خيارات غذائية خاطئة)، بدلا من الطعام الصحي كالخضار والفواكه.

2. قلة او انعدام النشاط البدني: قضاء الاطفال أغلب الأوقات أمام التلفاز أو أمام شاشة الكمبيوتر بدلا عن اللعب والنشاطات الرياضية

3. أنماط تناول الطعام في العائلة:

4. اوزان الامهات والاباء: تأثيره كبير على الطفل من حيث الحفاظ على الوزن الصحي . فبعض الآباء والأمهات الذين يعانون من زيادة الوزن يكونون أقل قلقا _ بشأن زيادة الوزن عند أطفالهم _ من الآخرين المحافظين على الوزن الصحي الصحيح.

5. الوراثة:

• بعض الاضطرابات الجينية النادرة : تسبب البدانة في مرحلة الطفولة المبكرة. التي تجعل بعض الأطفال أكثر عرضة للبدانة

6. المشاكل العائلية والضغوط النفسي والتوتر : أو شعور الطفل بعدم الإهتمام، ممكن أن يولد لديه (رد فعل عكسي).

**** أما بالنسبة للأطفال فيتم تحديد السمنة من خلال الرجوع لمخططات كتلة الجسم لدى الأطفال . حسب العمر وجنس الطفل

أنماط تناول الطعام في العائلة

النظام الغذائي للأسرة



الاطعمة
الصحية



الفواكه
والخضر



الخيارات
الغذائية
المتعددة



تركيب الاسرة ومكوناتها

هناك ارتباط بين السمنة وحياة العائلة

- وجد ارتفاع بنسبة الإصابة بالسمنة في حال تربي الأبناء في عوائل غير تقليدية مع وجود بالغين فالحالة الاقتصادية الاجتماعية أكثر ارتباطا بالصحة كذلك تعليم الأم له أثر على صحة الأبناء
- فالاطفال الذين يعيشون ويتربوا مع الأهل أو بوجود الأم فقط أو الأقرباء أكثر عرضة للسمنة
- فقد وجد ان 15% من الاطفال سجلت انخفاض بدرجة الإصابة بالسمنة في حال وجود اب فقط دون الأم
- ثاني نسبة 17% سجلت انخفاض للعائلة المتزوجة (الأبوين متواجدين)

اوزان الامهات والاباء قلة او انعدام النشاط البدني



قضاء الاطفال أغلب
الافاق امام التلفاز

النمط الغذائي للعائلة



- يبدأ الغذاء الصحي من البيت لذا تربية الاطفال بوزن صحي اكثر تعقيدا من عدم وجود الفواكه والخضر على المائدة
- فنحن نحتاج الى معرفة اكثر حول تركيبة العائلة واخنيار الطعام وماذا نعمل بشانه



نمط حياة الاسرة الصحي



- الآن البدانة أصبحت من المشاكل الطبية الأكثر انتشاراً التي تؤثر على الأطفال والمراهقين
- نمط حياة الاسرة الصحي واسلوب التعامل مع افراد الاسرة من المؤثرات الكبيرة في نمو البدانة عند الاطفال والمراهقين
- ان للاهل الدور الأكبر في تحقيق وزن صحي للطفل. وهم يبذلون الجهد الأكبر في التحكم بنشاطه وعاداته السيئة



- حوالي 15% من المراهقين تتراوح أعمارهم بين 12-20 يعانون من البدانة
- فأسلوب الحياة الصحية للعائلة من حيث الحركة البدنية للطفل والنشاطات والتمارين بما لا يقل عن ساعة يومياً لها الاثر الكبير في وجود ونماء السمنة والبدانة عندهم



أما الأطفال فأعمارهم تتراوح بين 6-11 سنة يعانون من البدانة،

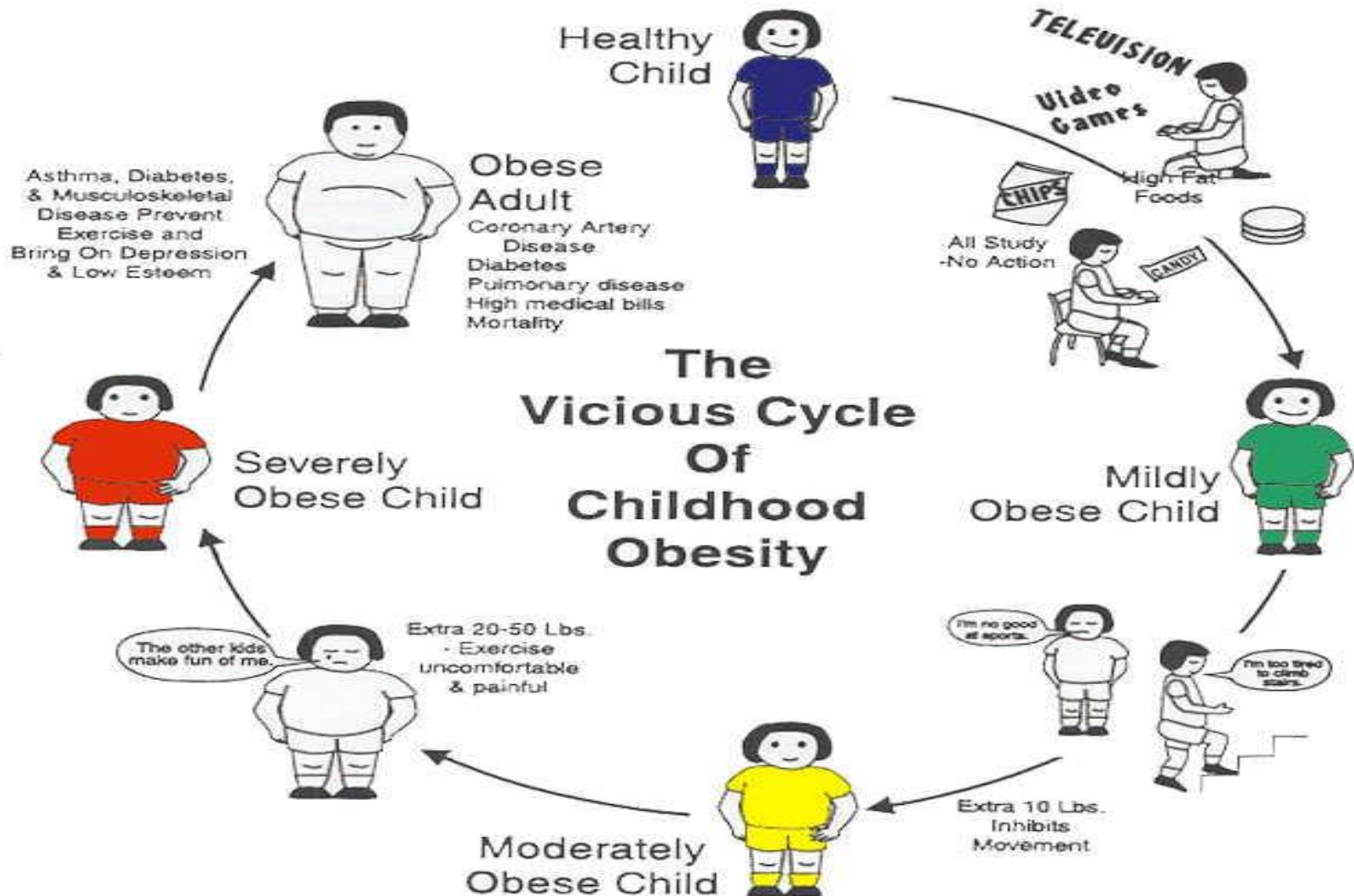
العوامل المساهمة في نماء البدانة عند الابناء

Contributing Factors

Video Games
Vending Machines
Meal Skipping
Snacking
Single Parents
Fruit Juices
Fast Food
Marketing to Kids
Fat Intake
Education
Depression
Pop Consumption
Reward w/food
Computers
Personality Type
Day Care
Sugar Intake
Television
Poor Self Esteem
Poor Parenting
Parental Health Habits

النمط الغذائي, العادات الغذائية غير المتوازنة, قلة التمارين والفعاليات, تعامل الاسر مع ابنائهم, الحالة النفسية والاجتماعية للابناء, تراكيب ومكونات الاسر

الحلقة المفرغة للسمنة في الطفولة المبكرة



البدانة بالطفولة المبكرة

أضحت البدانة لدى الأطفال والمراهقين واحدة من أعظم التحديات التي تواجهها المؤسسات الصحية

Childhood Obesity Snapshot



1 in 3
children are now
considered obese.



**Just a
spoonful
of sugar...**

The average child now has
nearly 20 teaspoons of
sugar daily - 6 times the
recommended amount.

74% of children don't get
enough daily exercise.



Health Risks

- Pre-diabetes
- Joint Problems
- Sleep Apnea
- Low Self-Esteem
- Heart Disease

البدانة وخطر تعرض الاطفال والمراهقين للمشاكل صحية

تؤثر البدانة بشكل كبير على حياة الطفل فهي تزيد خطر تعرضهم لمشاكل صحية عديدة خاصة الأطفال الذين يعانون من السمنة المفرطة فهم عرضة لمشاكل صحية خطيرة مثل



- أمراض القلب
 - ارتفاع ضغط الدم
 - الداء السُّكَّري من النمط 2 عند البلوغ.
 - **و مشكلات اجتماعية وانفعالية لها علاقة بالبدانة والسمنة عند الأطفال مثل
1. المشكلات السلوكية.
 2. الاكتئاب
 3. مشكلات التعلم.
 4. قلة تقدير الذات. و يمكنها أن تخلق له مشاكل عاطفية واجتماعية.

معالجة البدانة عند الأطفال والمراهقين

• إن الركنين الأساسيين في خطة التحكم بالوزن هما: الحركة البدنية والنظام الغذائي

يلعب الأهل الدور الأكبر في تحقيق هدف الوصول للوزن الصحي للأطفال بالأسرة ويكون الهدف الأساسي إبطاء أو منع زيادة الوزن من خلال:

- المساندة والتشجيع الدائم وبدون الانتقاد.

- التحكم بنشاط الطفل وعاداته الغذائية السيئة

- الجلوس إلى طاولة الطعام

التي تجمع الأسرة كلها وقت الوجبات

* قِلِّلْ كَمِّيَّةَ الطعام التي يتناولها

الطفل خارج البيت

* تجنَّبْ الأطعمة الجاهزة السهلة والمشروبات





خطة التحكم بالوزن هما: الحركة البدنية والنظام الغذائي



Have a Healthy life & Enjoy your eating time



Prof. Dr. Eqbal Ma'ala