

کودک چاق، خصوصاً در فرهنگ ایرانی، دوست داشتنی و زیبا تلقی می شود. مادران باردار با دیدن عکس کودکان چاق آرزو می کنند چنین کودکی داشته باشند.

اما آیا این باور درست است؟

حقیقت این است که خطرات زیادی سلامت کودکان چاق را تهدید می کند. افزایش آمارچاقی در کودکان یکی از مشکلات بهداشتنی دنیا شناخته شده است. از سال ۱۹۸۶ تاکنون، آمارکودکان چاق دو برابر افزایش را نشان می دهد. بیشتر کودکانی که در سنین کم، خصوصاً زیر ۷ سال مبتلا به چاقی می شوند، درنوجوانی و بزرگسالی افرادی چاق خواهند بود. دلیل افزایش چشمگیر چاقی کودکان، تحرک کمترانهاست. زندگی در خانه های آپارتمانی وکوچک، مجال دودیدن و بازی کردن را ازمکودکان گرفته است. آنها زمان فعالیتشان راپای تلویزیون یا کامپیوترمی گذرانند. ازاین رو یا خیلی کم اشتها و کم خوراک می شوند یا پرخور و چاق.

تبلیغات تلویزیونی، دردسترس بودن شیرینی و تنقلات فراوان و علاقه شدید به خوردن نوشیدنیهای گازدار و پرکالری، دلایل مهمی برای چاقی کودکان است. ازعواقب چاقی دوران کودکی، افزایش آمار بیماریهای دوران کودکی مرتبط با تغذیه است. فشارخون، چربی بالا، میزان قند خون بالاتر از حد نرمال همه از عوارض چاقی در سنین کم و ادامه این مشکلات تا سنین بالاتر است. در ۲۰ ساله اخیر آمار کودکانی که به دلیل مشکلات ناشی ازچاقی در بیمارستان ها بستری شده اند، به صورتی بوده که آمار کودکان دیابتی بستری ۲ برابر، سنگ های صفراوی ۳ برابر و شکگی در حین خواب ۵ برابر افزایش داشته است. از عواقب دیگر، گوشه گیر شدن کودک است. او احساس می کند با دیگران فرق دارد و تصویر نادرستی از وضعیتش درذهن دارد. کودکان دیگر نیز بعضاً او را در جمعشان راه نمی دهند که در نهایت مشکلات ویژه ای به دنبال خواهد داشت.

راه درمان چاقی کودکان چیست؟

درمان این عارضه راآن چند جنبه مورد بررسی قرار می دهیم:

۱)تغییر عادت و رفتار

رفتار والدین و عادت خانوادگی، از عوامل تعیین کننده تمایل کودک به غذاخوردن است. کودکان آنچه می بینند اجرا می کنند. پس اگر به فکر سلامت کودکان هستیم ابتدا باید ازخود شروع کنیم و عملاً به او بیاموزیم که راه سالم زیستن چیست، کدام غذاها مفیدتر است و باید بیشتر خورده شود. این که غذا خوردن زمان خاصی دارد و خوردن زیاد شکلات و شیرینی مضر است و غیره....

۲)تامین نیازهای غذایی کودک و رژیم درمانی
سنین کودکی، زمان رشد است و تامین نیازهای غذایی کودک به رشد متناسب و سلامتی کامل بدن می انجامد. نیاز کودک باافزایش سن تغییر می کند. یک کودک پیش دبستانی رشد کند و آرامی دارد و نیاز او نسبت به دوران بلوغ بسیار کمتر است. خوردن روی و رعایت تنوع غذایی، اصول تغذیه کودکان است او باید از همه گروه های غذایی و درهر گروه از موادغذایی مختلف تغذیه کند.

برای رژیم درمانی کودک چاق درصورتی که کمتر از ۷ سال داشته باشد، نیاز به اجرای یک رژیم غذایی لاغری نیست بلکه باید سعی کنیم وزن کودک رابرای مدت طولانی ثابت نگه داریم، چرا که باافزایش قد، خودبه خود وزن کودک نرمال خواهدشد. ولی درصورتی که کودک بیش از هفت سال داشت نیاز به یک رژیم لاغری دارد. کربوهیدرات بیش از اندازه مخدود می شود. بهترین سرعت کاهش وزن درکودکان، همواره ۴۵۰ گرم است که در این صورت رشد اوهیچ لطمه ای نمی بیند، از رژیم فعلی کودک چیزی حذف نمی شود، زیرا محدودیت شدید، موجب تمایل بیشترکودک به خوردن خواهدشد. برای رژیم درمانی کودک ابتدا سن، قد و وزن او تعیین شده و سپس برنامه غذایی مناسب او مشخص می شود.

۳)فعالیت

اگر دانش آموزان در طول

مطالعات خود به طور مستمر

فعالیت کرده اند نیازی به

« دوره کردن» ندارند اما به نظر

می رسد که طبیعت انسان مستلزم

مرور کردن کارهای قبلی است

اگر دانش آموزان در طول مطالعات خود به طور مستمر فعالیت کرده اند نیازی به کار متمرکز یعنی « دوره کردن» ندارند اما به نظر می رسد که طبیعت انسان مستلزم تجدید نظر و مرور کردن کارهای قبلی است.



بیماری تالاسمی

فرخنده صالحی ؛ کارشناس مبارزه با بیماریها مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس

امروزه با پیشرفت علم در کنترل و درمان بیماریهای علاج پذیر ، توجه طب پیشگیری به بیماری های ارثی بویژه ژنتیکی بدلیل قابل پیشگیری بودن معطوف گردیده است .

هر ساله تعداد زیادی از کودکان در جهان با اختلا لات مادرزادی ژنتیکی متولد می شوند که ناهنجاری های هموگلوبین در راس آنها قرار دارد . درحال حاضر ۵۰درصد کشورهای دنیا دارای گروههایی با بیش از ۴درصد ناقل هموگلوبینوپاتی ها بوده که بیشتر از نوع تالاسمی و پس از آن سیکل سل می باشد.

پراکندگی تالاسمی در جهان

بیماری تالاسمی در سراسر جهان و در همه نژادها دیده می شود ، ولی شیوع آن در نواحی مدیترانه ، خاورمیانه ، آسیا ، بیشتر بوده و از جنوب غربی اروپا تا خاورمیانه دور امتداد یافته و در نواحی وسیعی از آفریقای مرکزی نیز دیده می شود .

پراکندگی تالاسمی در ایران ؛

این بیماری در تمام کشور پراکنده است، اما در نواحی حاشیه دریای خزر ، نواحی حاشیه خلیج فارس و دریای عمان، خوزستان ، فارس و جنوب کرمان شیوع بیشتری دارد ، طبق آمارهای بدست آمده حدود ۳ میلیون نفر با تالاسمی خفیف (مینور) و ۲۰ هزار بیمار تالاسمی شدید (ماژور)وجود دارد که تعداد زیادی از آنها در استان هرمزگان زندگی می نمایند .

تاریخچه و تعریف تالاسمی ؛

اولین بار در سال ۱۹۲۵میلادی کولی و لی نوعی کم خونی را گزارش کردند که با اسپلنومگالی و تغییرات استخوانی همراه بود و به دلیل شیوع زیاد این بیماری در اطراف دریای مدیترانه ، تالاسمی نامگذاری گردید .

تالاسمی یکی از شایع ترین اختلالات و بیماریهای خونی است که بصورت ژنتیک از نسلی به نسل دیگر منتقل می شود .

مقالات

چاقی کودکان معضل قرن بیست و یک



سعی درکاهش کارهای نشستن و تشویق کودک به فعالیت بیشتر و بازی باهمسالانش به سوخت انرژی در بدن او کمک خواهد کرد.
تماشای زیاد تلویزیون و کامپیوتر، متابولیسم بدن کودک را کاهش داده و کودک راحت تر چاق می شود.
لذا بهتر است او را به

پارک ببریم ، تشویق به دوچرخه سواری و توپ بازی کنیم و زمینه های فعالیت را برایش فراهم آوریم.
۴)رفع مشکلات روحی
والدین با توجهی کودک وفرامه آوردن شرایط مناسب روحی برای او، به بهبود روند درمان کمک

دوشنبه ۲۳ اردیبهشت ماه ۱۳۸۷

برای رژیم درمانی کودک چاق

درصورتی که کمتر از ۷ سال

داشته باشد، نیاز به اجرای یک

رژیم غذایی لاغری نیست بلکه

باید سعی کنیم وزن کودک

رابرای مدت طولانی ثابت

نگه داریم

خواهندکرد. طبق جدیدترین آمار، ازهرکودک آمریکایی یک کودک اضافه وزن دارد و از هر ۱۰ کودک یکی چاق است که آمار فوق اهمیت توجه به این مسئله را نشان می دهد.

تنگذایم کودکان چاق شوند

–اشتهای کودک رادرنظر بگیریم، لازم نیست حتما غذایش راتا آخر بخورد پس به اجبار به او چیزی نخورانیم.

– سعی کنیم خوراکی ها و شیرینی های پرکالری رابرایش فراهم نکنیم.

–چربی غذای کودک باید درحد طبیعی، یعنی ۳۰ درصد کالری مصرفی یا کمتر باشد. او را به خوردن شیرینی ها و خوراکی های پرچربی عادت ندهیم.

–سبزیجات تازه و میوه ها رادراختیار او قرار دهیم

و دقت کنیم که حداقلی را که نیاز دارد، مصرف کند.

–باو بازی کنیم، راه برویم و بدویم تاز بدن دردنکارخانواده وفعالیت کردن لذت ببرد، همچنین او را به شرکت دربازیهای کودکانکه وفعالیت های گروهی تشویق کنیم.

چگونه به دانش آموزان کمک کنیم تادروس خود را به طور ثمر بخش دوره کنند

می دهمد با توضیح دادن مطالب برای دانش آموزان دیگر، فرصت یادگیری بیشتری به دست آورد.

۶–دانش آموزان را تشویق کنید تا خلاصه ای از اطلاعات خود را تهیه کنند.

۷–به دانش آموزان پیشنهاد کنید به جای مطالعات طولانی و مستمر در مراحل کوتاه و متوالی دوره کنند.

۸–ازدانش آموزان بخواهید دردوره کردن، تنوع به وجود آورند. تغییرات رایج موضوع کارخود راببررسی می کنند، سودهندتر است. این کار به دانش آموزان فرصت

کودک سالم در حاملگی های بعدی نیست .

علائم بیماری ؛

کودکان مبتلا به بیماری تالاسمی

بعداز تولد هیچ فرقی با سایر کودکان

نداردولی ازحدود ۶ ماهگی تا ۲ سالگی

حدود ۳ میلیون نفر با

تالاسمی خفیف (مینور)

و ۲۰ هزار بیمار تالاسمی

شدید (ماژور) وجود دارد

که تعداد زیادی از آنها در

هرمزگان زندگی می نمایند

علائم ذیل در آنها مشهود می گردد ؛

۱– کم خونی متوسط تا شدید

۲– زردی خفیف و رنگ پریدگی

۳– اختلال در رشد

۴– بزرگی کبد و طحال

۵– شبها به راحتی نمی خوابند و درست غذا نمی خورند

۶– ضعف و بی حالی

همچنین با افزایش سن و طولانی شدن مدت کم خونی ، فعالیت مغزاستخوان شدید می شود و به همین دلیل استخوانهای پهن

جمعمه و صورت تغییر کرده و چهره خاصی به این بیماران می دهد .
هزینه نگهداری ، درمان و ایاب وذهاب اینگونه بیماران بسیار زیاد می باشد. سالیانه مبلغ

۱۵–۱۲ میلیون هزینه را در بر دارد که این

هزینه ها مربوط به تزریق مرتب و مداوم

خون و دسفرال می باشد که هر ماه یا دو ماهی یکبار صورت می گیرد .

بیماران علاوه بر وابستگی به تزریق خون یا عوارض جسمی نیز مواجه هستند و از لحاظ روحی و روانی خود و خانواده هایشان در عذاب می باشند .

تاریخچه مبارزه با تالاسمی در ایران ؛

طی سالهای ۷۵–۷۰ برنامه پیشگیری از تالاسمی در برخی از شهرستانها ی کشور بصورت آزمایشی به اجرا گذارده شد ،

هدف اصلی این برنامه غربالگری زوجهای ناقل در زمان ازدواج و پیشنهاد جدایی

و انتخاب فردی غیر ناقل برای ازدواج

برابر ۶ جمادی الاول ۱۴۲۹

طالع بینی

♦ **فروردین**

در روایط کاری و شخصی پیشرفت زیادی می کنید. اگر در یکی از رابطه ها احساس خستگی می کنید و جذابیت خود را برایتان از دست داده است می‌توانید تغییری در آن ایجاد کنید. بیش از آن که دیر شود این کار را بکنید.

♦ **اردیبهشت**

اگر همه چیز در سطح بالایی قرار دارند و به اوج خود رسیده اند اما سرنوشت شما به سرعت عوض نمی‌شود.

به خصوص در چند روز آینده اگر می‌خواهید مانع از ایجاد اختلافات طولانی شوید. حقیقتاً کمی حرف های ناراحت کننده گفته اید که اکنون باید شرایط را درست کنید.

♦ **خرداد**

لازم است به مسائل دقیق تر از قبل نگاه کنید. شاید همکاران یا همسرتان رفتار منصفانه ای با شما نداشته اند و نمی‌توانید برای حرف های آنها ارزش قائل شوید.

در حقیقت به زودی متوجه می‌شوید که اطرافیان به شما احترام می‌گذارند اما تا زمانی که این احترام دوطرفه باشد. شاید یک نفر شما را فریب داده است. درمورد این مسئله می‌خواهید چه کنید به خودتان مربوط است.

♦ **تیر**

امروز باید اشتباه یک نفر را ببخشاید. شاید باید اشتباهات خود را ببخشانید و این کار بیشتر شما را آزار می‌دهد.سعی کنید دروغ نگوئید.اگر کمی دروغ گفتن به هیچ کس آسیب نمی‌رساند.

♦ **مرداد**

اگر می‌خواهید مطلبی را به عنوان راز نگه دارید، باید داناتان را بسته و حتی یک کلمه راجع به آن چیزی نگوئید وگرنه تصادفاً موضوع را لو می‌دهید. حتی اگر خبری برای مخفی کردن ندارید، در حال حاضر باید لغت هایتان را با دقت و محتاطانه انتخاب کنید وگرنه ممکن است جانی خود را گير بیدازید.

♦ **شهریور**

با شخصی بیرون می‌روید که خسیس است و دوست ندارد پول برای کسی بدهد.شاید با همسرتان درمورد خرج کردن مشکلاتی پیدا کنید.

♦ **مهر**

امروز شخصی بروی جزئیات زیاد پاشش می‌کند و از دیگران هم توقع دارد که مانند او دقیق باشند. ولی این واقعا سخت است که بر اساس استدلال‌های بالای او زندگی کرد و او احتمالاً شما را به خاطر این که همانند او جدی نیستید از لیست افراد مورد نظرش حذف خواهد کرد. شما می‌خواهید طرز تفکر خودتان را نشان داده و نظر خود را بگوئید. اگر چه که این ممکن است سیاست خوبی برای مسخره کردن آنها باشد ولی سعی کنید اگر این کار به قیمت از دست دادن شغل و یا آبروی تان تمام می‌شود، آن را انجام ندهید.

♦ **آبان**

شما معمولاً خیلی کار می‌کنند اما این طور نیست.کار زیاد اصلاً درست نیست.سعی کنید آن را برای روز دیگری بگذارید.شخصی که دوستش دارید به شما نزدیک ترمی شود اما شما درجواب گریه خواهید کرد.

♦ **آذر**

اعتماد به نفس شما امروز خیلی بالاست.و مشکل همینجاست آذری عزیز چون گاهی اتفاق می‌افتد که بقدری از خود مطمئن هستید که خشن و خودخواه در نظر دیگران جلوه می‌کنید. معذرا، این روز بسیار خوبی است برای این که با آنچه همیشه شما را شکست می‌داد روبرو شوید و دست و پنجه نرم کنید چون امروز جگر آن را دارید که آنها را حرکتی بدهید.

♦ **دی**

یک اشتنا با دوست به نظر می‌رسد که هم چنان تصمیم دارد دعوا راه بیندازدو شما واقعا دوست ندارید که این فرصت را به او بدهید، اما شاید بدتان نیاید که کمی دعوا کنید.

بنابراین اگر در آخر بدخلاق بودید، نمی‌توانید بگوئید که از قبل به شما هشدار نداده ام.

♦ **بهمن**

امروز به هر کسی که ببینید لبخند می‌زنید و در نتیجه می‌توانید انتظار داشته باشید که محبوب تر از قبل شوید.

این آسان گیری شما را در محل کارتان بسیار حمایت می‌کند.

هر جایگاهی که دارید خوشحال می‌شوید که عضوی از تیم باشید.

اگر نیاز به مشورت درمورد مسائل مالی دارید اکنون بهترین زمان برای این کار است.

♦ **اسفند**

بعد از انتباهات اخیر ممکن است احساس کنید که دیگران دستخوش پیشنهادات شما نخواهند بود هیچ چیز نمی‌تواند بهتر از حقیقت پیش ببرد.

شما می‌توانید با ابتکار و اطمینان و اعتماد به نفس پیش قدم شوید قابل کنترل بودن تغییرات در شما این طور نیست؟



بیمیت مال بر
امن مروتان

در اسرع وقت کمکهای اولیه را فرا بگیرید تا در حوادث به یاری خود و دیگران بشتابید.

جمعیت هلال احمر استان هرمزگان