

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب
التثقيف الصحي



دليل سمنة الأطفال



تُعد سمنة الأطفال من أبرز التحديات الصحية في العصر الحديث، حيث شهدت معدلاتها ارتفاعًا ملحوظًا على مستوى العالم. ولم تعد السمنة مجرد مشكلة شكلية، بل أصبحت مرضًا مزمنًا يرتبط بالعديد من المضاعفات الصحية والنفسية.

يهدف هذا الدليل إلى رفع الوعي حول سمنة الأطفال، وشرح أسبابها، ومخاطرها، وطرق الوقاية منها وعلاجها، مع تعزيز دور الأسرة والمجتمع في حماية صحة الأطفال.



تعريف سمنة الأطفال:

سمنة الأطفال هي زيادة مفرطة في دهون الجسم تؤثر سلبًا على صحة الطفل. ويتم تحديدها باستخدام مؤشر كتلة الجسم (BMI) بناءً على العمر والجنس.

زيادة الوزن

- عندما يكون BMI أعلى من الطبيعي خلال النسبة المئوية بين 85% - 94% في منحنيات مؤشر كتلة الجسم بالنسبة للعمر والجنس

السمنة عند الأطفال

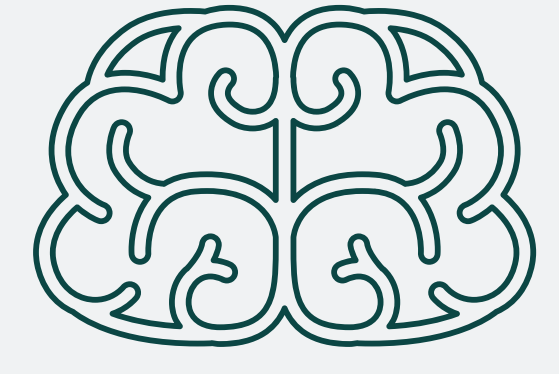
- عندما يكون BMI عند أو يتجاوز النسبة المئوية 95% مقارنة بالأطفال في نفس العمر والجنس في منحنيات مؤشر كتلة الجسم



أسباب سمنة الأطفال

أسباب سلوكية

- قلة النشاط البدني
- الجلوس لفترات طويلة أمام الشاشات
- قلة النوم أو عدم انتظامه



أسباب غذائية

- تناول الوجبات السريعة بشكل متكرر
- الإكثار من المشروبات الغازية والعصائر المحلاة
- تناول كميات كبيرة من الطعام



أسباب بيولوجية

- عوامل وراثية
- اضطرابات هرمونية (نادرة)
- اضطرابات جينية نادرة



أسباب بيئية

- نمط حياة الأسرة
- ضعف التثقيف الغذائي
- قلة توفر خيارات صحية
- الضغوط النفسية والاجتماعية





عوامل الخطر

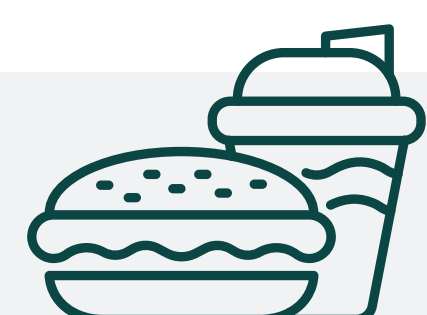
• وجود تاريخ عائلي للسمنة



• قلة النشاط البدني



• النظام الغذائي غير المتوازن وعالي السعرات



• الضغوط النفسية أو العاطفية



• استخدام بعض الأدوية لفترات طويلة مثل:
الكورتيزون، بعض الأدوية النفسية وادوية الصرع



مضاعفات سمنة الأطفال

مضاعفات جسدية

- الإصابة بالسكري من النوع الثاني ومقاومة الأنسولين
- ارتفاع ضغط الدم
- ارتفاع الكوليسترول والدهون الثلاثية
- مشاكل المفاصل والعظام
- اضطرابات النوم وانقطاع التنفس أثناء النوم
- البلوغ المبكر خاصة لدى البنات
- أمراض الكبد الدهنية



مضاعفات نفسية

- انخفاض الثقة بالنفس
- التعرض للتنمر
- القلق والاكتئاب





الوقاية من سمنة الأطفال

التغذية الصحية

- تقديم وجبات متوازنة
- الإكثار من الخضار والفواكه
- التقليل من السكريات والدهون



النشاط البدني

- ممارسة النشاط البدني لمدة ساعة يوميًا
- تقليل وقت استخدام الأجهزة الإلكترونية



النوم

- ضمان حصول الطفل على ساعات نوم كافية حسب عمره



دور الأسرة

- أن يكون الأهل قدوة في نمط الحياة الصحي
- عدم استخدام الطعام كمكافأة أو عقاب





علاج سممة الأطفال

خطوات العلاج

1. تعديل العادات الغذائية
2. زيادة النشاط البدني
3. تنظيم أوقات النوم
4. الدعم النفسي للطفل



ملاحظات مهمة ⚠

- لا يُنصح باتباع حميات قاسية للأطفال لأنها قد تعيق النمو الطبيعي
- الأدوية تُستخدم في حالات محددة تحت الإشراف طبي
- الجراحة خيار نادر للحالات الشديدة

