

# دکتر سیروس سلیمیان

متخصص کایروپراکتیک از کانادا (CMCC)، بورد طب سوزنی از دانشگاه مک مستر کانادا (CMAG)

عضو آکادمی بین المللی درد کانادا (CPS)، دکترای پزشکی از دانشگاه علوم پزشکی ایران (MD)

آدرس: خیابان دکتر بهشتی، اول خیابان دریای نور (شهید سرافراز)، ساختمان پزشکی تهران، طبقه سوم تلفن: ۸۷۳۲۷۵۵

## عارضه چاقی در کودکان و نوجوانان

یکی از مسائل نگران کننده در دوران کودکی و نوجوانی، چاقی می باشد. حدود ۴۰٪ از کودکان چاق به افراد بزرگسال چاق و حدود ۷۰٪ از نوجوانان چاق به افراد بزرگسال چاق تبدیل می شوند. چاقی در دوران نوجوانی با عوامل خطری نظیر سطح بالای تری گلیسرید، کلسترول بالا، فشار خون بالا و ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی در بزرگسالی در ارتباط است. همچنین چاقی سلامت روانی را تهدید می کند و میتواند باعث افسردگی و کاهش اعتماد به نفس گردد.

## کاهش وزن در کودکان و نوجوانان

۱- **فعالیت‌های بدنی:** نخستین اقدام جهت معالجه کودک و نوجوان مبتلا به چاقی ارزیابی سطح فعالیت اوست. اگر او بیشتر اوقاتش را به فعالیت‌های نشسته مثل تماشای تلویزیون یا کار با کامپیوتر اختصاص میدهد، باید او را به انجام فعالیت‌های فیزیکی تشویق کرد. پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا، اسکیت، ورزش‌های با توپ و... مناسب می باشند و باید دید که او چه ورزشی را بیشتر دوست دارد.

۲- **رژیم غذایی:** رژیم غذایی مشابه رژیم غذایی توصیه شده برای افراد بزرگسال می باشد با این تفاوت که توجه بیشتری به مصرف مواد لبنی و پروتئین شود (مواد لبنی مانند شیر، یا ماست کم چربی حداقل ۲-۳ لیوان در روز). به هیچ عنوان پروتئین تعیین شده از رژیم حذف نشود و مطمئن شوید که کودک و یا نوجوان در روز به مقدار کافی پروتئین (گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات پخته شده) استفاده می کند. سبزیجات و میوه هم اهمیت فراوان دارند. در بچه هایی که فعالیت بدنی بالاتری دارند میتوان میزان غلات را کمی بالاتر برد (نان دو قطعه کوچک، برنج ۶ قاشق غذاخوری، ماکارونی به اندازه یک لیوان بزرگ،

پیتزا سه قطعه کوچک....)

۳- **طب سوزنی:** در این سنین بعلت ضعیف تر بودن قدرت تحمل در برابر گرسنگی، طب سوزنی با کم کردن اشتها کمک بسیار موثر و مفیدی می باشد و مطالعات و تجارب طولانی مدت اثر آنرا در کاهش وزن در این سنین نشان داده است.

## نقش والدین

والدین نقش کلیدی در معالجه چاقی فرزندانشان دارند، چرا که عمدتاً این والدین هستند که غذای فرزند را انتخاب و تهیه می کنند. والدین محترم توجه داشته باشید:

۱- سعی بفرمایید مواد غیر مغذی و و چاق کننده مانند انواع چیپس و پفک و اسنک و آب نبات و شکلات و بستنی و نوشابه را به مقادیر زیاد در خانه و در دسترس نداشته باشید. و حتی المقدور سبزیجات و میوه ها و بیسکویت های گندمین را در دسترس فرزندتان قرار دهید. ولی نایستی بطور کامل او را از آنچه دوست دارد محروم کنید، گاهی کمی بزمیزان خیلی کم مانعی ندارد).

۲- ترتیبی فراهم آورید که فرزندتان با میل و رغبت از میزان نشستن بکاهد و بزمیزان فعالیت‌های بدنی مورد علاقه اش بپردازد. بدنیست که شما هم یادی از گذشته ها کنید و کفشهای ورزشی خود را به پا کنید و با او در ورزشها بازیهای همراه شوید!

۳- در طبخ غذا دقت فرمائید. از سرخ کردنها بپرهیزید و بیشتر به آب پز، بخارپز، و یا پختن در فر بدون روغن روی آورید.

۴- از فرزندتان حمایت کنید و او را در این راه تشویق کنید. هرگز او را سرزنش نکنید. سعی کنید با تهیه کتابها و مقالات مفید سطح آگاهی خانواده را در مورد سلامت و تغذیه بالا ببرید، تا تغذیه مناسب برای همیشه در زندگی بصورت یک عادت باقی بماند.