

الفصل التاسع

السمنة المفرطة عند الأطفال
مشكلاتها الصحية والنفسية وطرق العلاج



الفصل التاسع

السمنة المفرطة عند الأطفال مشكلاتها الصحية والنفسية وطرق العلاج

السمنة عند الأطفال :

يعدُّ الطفلُ سميناً عندما يتجاوز الوزن الطبيعي لسنِّه وجنسه وطوله. إنَّ سِمَنَةَ الأطفال تعرضهم لمخاطر الإصابة بمشكلات صحية من قبيل ارتفاع الكوليستيرول وزيادة ضغط الدم والداء السُّكَّري. وقد كانت هذه الأمراضُ مقتصرةً على الكبار فيما مضى. أمَّا اليوم، فإنَّ الأطفالَ يتمكَّنون من الوصول بسهولة إلى أطعمة غير صحِّية. إنَّ الأطعمة السريعة والمشروبات الغازية، متوفِّرة بكثرة في متناول الأطفال. يمارس الأطفالُ اليومَ مستويات نشاط جسدي شديدة التدني بالمقارنة مع الماضي، وذلك من قبيل مشاهدة التلفزيون أو ممارسة ألعاب الفيديو. إنَّ تفضيل النشاطات التي لا تتطلَّب جهداً جسدياً على النشاطات التي تتطلَّب بذل جهد جسدي، كالرياضة مثلاً، يعد من أهم أسباب السمنة لدى الأطفال.

هذا وهناك مشكلاتٌ صحِّية كثيرة ترتبط بسِمَنَةِ الأطفال. ومنها:

- مشكلات التنفُّس، بما في ذلك الرُّبو.
- ارتفاع ضغط الدم.
- زيادة الكوليستيرول.
- المتلازمة الاستقلابية.
- اضطرابات النوم.
- الداء السُّكَّري من النمط 2.

أسباب السمنة:

العوامل الوراثية والهرمونية من أسباب السمنة في مرحلة الطفولة، إلا أن أكثر حالات زيادة الوزن تنتج عن الزيادة في الأكل وقلة النشاط البدني، ويحتاج الأطفال بعكس الكبار إلى مواد غذائية وسعرات إضافية لتغذية نموهم وتطورهم، فإذا استهلك الطفل السعرات التي يحتاجها نشاطه اليومي ونموه وعملية التمثيل الغذائي، فإن وزنه يزداد بشكل يتناسب مع نموه، أما الطفل الذي يأكل ويحصل على سعرات أكثر فانه يكتسب وزناً زائداً عن حاجته لبناء ونمو جسمه.

العوامل المؤثرة في زيادة وزن الطفل:



- النظام الغذائي: الاستهلاك الدائم للأطعمة العالية السعرات الحرارية تساهم في زيادة الوزن، كالوجبات السريعة، والمشروبات الغازية والحلويات والشوكولا وهي كلها مواد غنية بالدهون والسعرات الحرارية.
- قلة النشاط البدني: الأطفال قليلو الحركة يكتسبون الوزن الزائد لأنهم لا يحرقون السعرات الحرارية خلال النشاط البدني، فالنشاطات الترفيهية مثل: مشاهدة التلفزيون، وألعاب الفيديو، تساهم في زيادة الوزن.
- الوراثة: إذا كانت السمنة وراثية في عائلة الطفل فإن الاستعداد الوراثي لزيادة الوزن كبير، خاصة في بيئة تتوفر فيها الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية والنشاط البدني المحدود..
- عوامل أسرية: يتحمل الوالدان مسؤولية التسوق للأسرة، فهم من يقرر شراء الأطعمة الصحية أو غير الصحية، ولا يمكن لوم الأطفال إذا اجتذبتهم الحلويات والأطعمة الدسمة، فهم يتذوقون الأطعمة المختلفة، ولكن بإمكان الأهل التحكم بنوعية الطعام في البيت.
- عوامل نفسية: يعتبر القلق والتوتر والحرمان من الأمان العاطفي وأيضاً الضغوط والاكتئاب، من أهم العوامل النفسية التي تؤدي إلى السمنة.

يستجيب البعض "خاصة الإناث" للتوترات الانفعالية والمواقف الحياتية الصعبة والإحباط والفشل والشعور بالوحدة بتناول الطعام كإشباع بديل "وفي الغالب يكون الإقبال على تناول الطعام في آخر ساعات النهار"

بعض الاضطرابات النفسية تكون مصحوبة ببعض التغيرات الكيميائية التي تؤثر على مراكز الأكل في المخ فتؤثر على الشهية.

المظاهر النفسية والاجتماعية والانفعالية للسمنة عند الطفل :



لقد أظهرت نتائج العديد من الدراسات التي أجريت على السمنة المفرطة للطفل عدة أعراض نفسية واجتماعية وانفعالية تتمثل في:

1- انخفاض في العلاقات الاجتماعية كما في الفحص الذي أجراه ووليامز على عينة من البدينات.

- 2- اختلالات نفسية مرتبطة بالجانب الجسمي كما في دراسة كيسنمر وماتوف وآخرون.
- 3- مشاعر الكبت والعدوان لدى الطفل.
- 4- التعرض للإهانة والسخرية من الآخرين.
- 5- انخفاض تقدير الذات كما في دراسة كوداما ونودا.
- 6- عدم تقبل الذات بسبب عدم الرضا عن الوزن.
- 7- انخفاض فاعلية الذات.
- 8- صعوبة السيطرة بالإضافة إلى الاعتمادية الزائدة.
- 9- المشاكل الدراسية المتعددة (كالتغيب عن المدرسة وانخفاض التحصيل)
- 10- اضطرابات الشخصية وارتفاع معدل الاكتئاب لديهم كما في دراسة "كوداما ونودا"
- 11- زيادة مشاعر الكبت وانخفاض العلاقات الاجتماعية وارتفاع القلق كما في دراسة "بيسا وجيري وجونز على المراهقات البدينات"
- 12- ارتفاع مظاهر التوتر الانفعالي والحيل الدفاعية.

- 13- انخفاض الكفاءة الاجتماعية وحجم العلاقات الاجتماعية بالإضافة إلى الحاجة للمساندة.
- 14- ارتفاع القلق والشعور بانعدام الجاذبية.
- 15- الانطواء والعزلة والشعور بالنقص والدونية.

التشخيص الطبي لسمنة الطفل:

يستطيع الطبيب تقديم المساعدة لتحديد ما إذا كانت زيادة وزن الطفل سبباً يدعو إلى القلق. يبدأ الطبيب بأن يتحقق من مؤشر كتلة الجسم لدى الطفل. وهذا ما يحدد إن كان الطفل زائد الوزن بالنسبة إلى سنه وطوله. إضافةً إلى تقدير مؤشر كتلة الجسم، يقوم الطبيب بتقييم تاريخ الأسرة من حيث السمنة وحيث المشكلات المتعلقة بالوزن. كما يقوم الطبيب أيضاً بتقييم:

- مستوى نشاط الطفل.
- النظام الغذائي للطفل وعادات الأكل لديه.
- المشكلات الصحية الموجودة سابقاً.

وفي أثناء هذا الوقت، يراجع الطبيب تطوّر الطفل الجسدي ويتفقد قلبه ورئتيه وضغط دمه، وغير ذلك من العلامات الحيوية. إذا رأى الطبيب أنّ الطفل مصابٌ بالسمنة، فسوف يطلب إجراء اختبارات للدم تتضمن:

- اختبار سكر الدم.
- اختبار الكوليستيرول.
- اختبارات أخرى من أجل التحقق من عدم التوازن الهرموني.

طرق علاج السمنة المفرطة عند الأطفال:

1- المعالجة الصحية لسمنة الطفل:

تعتمد معالجة سمنة الأطفال على عمر الطفل وعلى وجود مشكلات صحية لديه أو عدم وجودها. وتشمل المعالجة غالباً إدخال تغييرات على نمط الحياة. وقد تتضمن تغييراً في نظام الطفل الغذائي وفي مستوى نشاطه الجسدي، وتجري أحياناً معالجة السمنة عند الأطفال من خلال استخدام أدوية أو إجراء جراحة لإنقاص الوزن. لكن هذه الحالات غير شائعة.

تشتمل معالجة الأطفال تحت سن السابعة على تنظيم الوزن عادة، وليس إنقاص الوزن. إنَّ هذا يسمح للطفل بالمحافظة على وزنه الحالي في أثناء ازدياد طوله. وخلال فترة من الوقت، يؤدي ذلك إلى انخفاض مؤشِّر كتلة الجسم ليصبح ضمن الحدود الطبيعية. أمَّا في حال وجود مخاوف صحية، فإنَّ الطبيب يمكن أن يوصي بإنقاص الوزن.

يجري العمل عادة على إنقاص وزن الأطفال المصابين بالسمنة إذا كانوا في سن السابعة أو أكبر من ذلك. يجب أن يكون تخفيض الوزن بطيئاً، وأن يجري على نحو منتظم. ويكون معدل إنقاص الوزن نصف كيلو جرام في الأسبوع أو في الشهر، وذلك تبعاً لصحة الطفل.

تجري معالجة السمنة أحياناً من خلال استخدام أدوية لإنقاص الوزن. وقد يصف الطبيب للطفل الذي يتجاوز اثنتا عشر عاماً من العمر أدوية تمنع امتصاص الشحوم في الأمعاء. لكن وصف أدوية إنقاص الوزن للأطفال أمرٌ لا يقوم به الطبيب في أغلب الأحوال، لكنه يلجأ أحياناً إلى معالجة سمنة الطفل من خلال الجراحة إذا كان الوزن الزائد يسبب خطراً أكبر من الأخطار التي يمكن أن تنجم عن العملية الجراحية، ويمكن للمعالجة وللجراحة أن تريح الطفل من الأعراض والحالات الصحية المرتبطة بالسمنة. لكن ما من بديل عن الأكل الصحي وعن النشاط الجسدي. إن تشجيع العادات الصحية في المنزل أمر أساسي من أجل تمتع الطفل بصحة جيّدة.

2- المعالجة النفسية لسمنة الطفل:

تتعد أنواع العلاج النفسي للسمنة ما بين التحليل النفسي، والعلاج العقلائي الانفعالي والعلاج السلوكي، والعلاج المعرفي السلوكي، والعلاج الجماعي.

ويهدف العلاج النفسي إلى:

- التعرف على الدوافع اللاشعورية التي تكمن خلف أعراض الاضطراب ومحاولة التخلص منها.
- التعرف على بعض الأفكار والمعتقدات الخاطئة عن صورة الذات واستبدالها بمعتقدات صحيحة.
- التدريب على ممارسة عادات سلوكية بديلة للعادات الخاطئة المسببة للسمنة.

- مساعدة المريض على تأكيد ذاته.
- مساعدة المريض على بناء علاقات اجتماعية جيدة، ورفع ثقته بنفسه.

أدوات مساعدة للعلاج النفسي:

- 1- النشاط البدني: إن النشاط البدني بشكل منظم يكون له تأثير مثبت في تخفيف حالة الاكتئاب عند الطفل وينصح القيام بنشاط بدني موجه لمدة نصف ساعة يومياً. بالنسبة لنوع النشاط فيعود لاختيار الطفل نفسه.
- 2- دعم أفراد العائلة والمقرين: المقصود أشخاص يذكرون الطفل بأنه ليس بمفرده أثناء فترة العلاج، وبيعثون فيه الأمل بأن الشفاء ممكن ويتبعون التقدم الذي أحرزه ويلاحظون التغييرات التي تطرأ على تصرفاته.
- 3- تخصيص وقت للقراءة: مع ضرورة اختيار القصص الإيجابية التي تبعث التفاؤل في نفس الطفل وتشجعه على تقبل الوضع الحالي لحين الشفاء الكامل.

نصائح من أجل نمط حياة أكثر صحة لأطفالنا :



يستطيع الأهل أن يمارسوا تأثيراً كبيراً في صحة طفلهم من خلال إدخال بعض التغييرات الصغيرة. يستعرض هذا القسم عشر نصائح من أجل التشجيع على عادات الأكل السليمة الصحية في البيت.

- 1- تجنّب الأطعمة الجاهزة السهلة: إن المعجنات ورقائق البطاطس والوجبات الجاهزة أطعمة مرتفعة الدهون والسكريات. وبدلاً من هذه الأطعمة، يجب أن توجد في أنحاء المنزل على الدوام أطعمة سليمة صحيّة في متناول الطفل. إن الفاكهة والخضار من أفضل هذه الأطعمة الصحية.

- 2- لا تلجأ إلى تقديم الطعام إلى الطفل على سبيل المكافأة أو حرمانه من الطعام على سبيل العقوبة: إن هذا السلوك يعطي الطفل رسائل خاطئة فيما يخص الغاية من الطعام. علّم

طفلك أن الطعام الصحي شيء يحتاج إليه الجسم. إنه الوقود الذي يُبقي "محرك" جسم الطفل عاملاً بحالة جيّدة.

3- حدّد كمية المشروبات المحلاة في المنزل: إن المشروبات المحتوية على السكر، مثل المشروبات الغازية والعصير الذي لا يكون طبيعياً على نحو كامل، تقدّم مقداراً محدوداً جداً من القيمة الغذائية، لكنّها تحوي كمية كبيرة من السعرات الحرارية. إن الطفل الذي يكثر من تناول هذه المشروبات يمكن ألا يكون جائعاً إلى الحد الذي يدفعه تناول الأطعمة الصحية في أوقات أخرى من اليوم.

4- يجب إغلاق التلفزيون أو الحاسوب والجلوس إلى طاولة الطعام التي تجمع الأسرة كلها وقت الوجبات: إن تناول الطعام في أثناء مشاهدة التلفزيون يجعل الناس يأكلون ببطء ولفترة طويلة من الزمن. وهذا أسلوب غير صحيّ يؤدّي إلى تناول مزيد من السعرات الحرارية.

5- قلّل كمية الطعام التي يتناولها الطفل خارج البيت: يشمل هذا عدد مرات الأكل في المطاعم. تكون الأصناف المتوفّرة في المطاعم وفي متاجر الأطعمة السريعة غنية بالدهون والسعرات الحرارية عادة.

6- شجّع الطفل على النشاط الجسدي وعلى ممارسة الرياضة: إن أي نشاط جسدي مهم ومفيد، لأنّه يحرق السعرات الحرارية والدهون الزائدة ويبني العضلات والعظام.

7- خفّض مقدار الوقت الذي يمضيه الطفل أمام شاشة التلفزيون أو الحاسوب إلى ساعتين في اليوم فقط: وهذا ما يشمل أيضاً مشاهدة الأفلام وممارسة ألعاب الفيديو وتصفّح الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي. يجب أيضاً تحديد مقدار الوقت الذي يمضيه الطفل في استخدام الهاتف.

8- لا تسمح للطفل بتناول الطعام في أثناء قيامه بنشاطات لا تتطلّب بذل مجهود جسدي: إذا سمحت للطفل بتناول الأطعمة الخفيفة في أثناء ممارسة ألعاب الفيديو أو مشاهدة التلفزيون، فإنّ طفلك لن يتبّه إلى الكمية التي يتناولها من هذا الطعام.

9- لا تجبر الطفل على أيّ برنامج محدّد لممارسة التمارين الرياضية: الهدف هو أن يصبح

الطفل راغباً في النشاط الجسدي. وهذا يعني أنه يجب أن يستمتع بهذه النشاطات. إن لدى الأطفال ألعاباً من قبيل لعبة الاختباء مثلاً، أو قفز الحبل، وهي طرقٌ ممتازة لحرق السعرات الحرارية وتحسين اللياقة الجسدية والحصول على المتعة أيضاً.

10- شارك في النشاطات الأسرية: إنَّ هذا يمنع التمارين الرياضية من أن تبدو للطفل نوعاً من العقوبة. وإذا أحسَّ الطفل بأنَّك تستمتع بهذا النشاط أو ذاك، فإنَّه سيشعر بالمتعة مثلك أيضاً.