



وزارة الصحة العامة
Ministry of Public Health
دولة قطر - State of Qatar



المبادئ الإرشادية السريرية لقطر
NATIONAL CLINICAL GUIDELINES FOR QATAR

معلومات للمرضى ومقدمي الرعاية

ماذا يجب ان تعرف عن مرض السمنة لدى
الأطفال

تاريخ النشر: ٢٥ يونيو ٢٠٢٠

تاريخ المراجعة النهائية: ٢٥ يونيو ٢٠٢٢

يعاني حوالي ٢٠% من الأطفال والمراهقين في قطر من السمنة او الوزن الزائد

ما هي السمنة؟

السمنة هي مشكلة صحية تنشأ بسبب زيادة مستوى الدهون في الجسم. يمكن لهذه الحالة ان تلحق ضررا خطيرا بصحة طفلك.

تتراكم الدهون بشكل كبير حول الاعضاء الداخلية للجسم وكذلك تحت الجلد. يؤثر ذلك بالتالي على قدرة الجسم على هضم السكريات والذي قد يؤدي فيما بعد الى الإصابة بداء السكري حتى عند الأطفال.

يمكن ان تؤدي السمنة الى الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة بما في ذلك أمراض القلب والجلطات وبعض انواع مرض السرطان. الأطفال الذين يعانون من السمنة يمكن ان يصابوا بالاكنتاب والقلق وكذلك يصبحون عرضة للتمرد من غيرهم.

ولذلك فأنه من المهم حماية طفلك من أن يصاب بالسمنة.

يصنف الطفل عادة كمريض بالسمنة إذا كان وزنه اعلى من المعدل الطبيعي لوزن الأطفال في نفس العمر.

تستخدم معدلات النمو لتحديد الوزن والطول المناسب لعمر طفلك وسيحدد الطبيب ما إذا كان طفلك يعاني من السمنة ام لا.

السمنة والوزن الزائد هي أعراض غير صحية تظهر نتيجة لتناول سعرات حرارية زائدة عن حاجة الجسم لها.

عوامل الإصابة بمرض السمنة

من العوامل التي تؤدي الى زيادة فرص اصابة طفلك بمرض السمنة تتضمن ما يلي:

- اسلوب حياة عائلي غير صحي.
- الإكثار من تناول اطعمة ومشروبات ذات سعرات حرارية عالية.
- قلة التمارين والحركة بشكل عام.
- إطالة الجلوس امام التلفاز والاجهزة الالكترونية.
- عدم انتظام مواعيد وساعات النوم.
- الضغوط النفسية والإجهاد.

بعض العوامل الأخرى المساعدة:

- الإناث من الأطفال.
- العوامل الوراثية والاعراق.
- تاريخ مرضي عائلي للإصابة بالسمنة او الوزن الزائد.



ساعات النوم الموصى بها لكل عمر (كل ليلة):

من عمر ٠ - ٢ سنة: من ١١ الى ١٦ ساعة
من عمر ٣ - ٥ سنة: من ١٠ الى ١٣ ساعة
من عمر ٦ - ١٢ سنة: من ٩ الى ١٢ ساعة
من عمر ١٣ - ١٨ سنة: من ٨ الى ١٠ ساعة

ما سيقوم طبيبك بعمله

إذا تم تشخيص طفلك بمرض السمنة او الوزن الزائد او إذا كنت تشعر بالقلق من اصابته به، فمن الأفضل ان تقوم بزيارة طبيب الرعاية الأولية لطلب النصيحة.

سيقوم الطبيب بالسؤال عن حالة طفلك الصحية وكذلك اسلوب الحياة الذي يتبعه (اسلوب الأكل، الأطعمة المتناولة، النوم، الأنشطة الحركية سواء في المدرسة أو في المنزل).

سيقوم الطبيب بالتأكد من عدم وجود أي معدلات نمو غير طبيعية أو تغييرات في تطور البلوغ وكذلك قياس مستوى ضغط الدم لدى طفلك.

قد يطلب طبيبك القيام ببعض الفحوصات العادية للتأكد من وجود بعض الأسباب المرضية غير الظاهرة.

نصائح اسلوب الحياة

غالبا ما سيقوم الطبيب باقتراح التعديلات التالية:

- اتباع نظام غذائي صحي.
- زيادة الأنشطة الحركية في المنزل أو المدرسة.
- تحديد عدد ساعات مشاهدة التلفاز أو تصفح الانترنت او العاب الفيديو الرقمية.
- اتباع جدول صحي لعدد ساعات النوم.

الأنشطة الحركية

تشجيع الأطفال في سن المدرسة على ممارسة الأنشطة الحركية المتوسطة او القوية لمدة ٦٠ دقيقة على الأقل يوميا.

سيحتاج الأطفال الذين يعانون من السمنة او الوزن الزائد الى مدة اطول من ٦٠ دقيقة كل يوم.

الطعام الصحي

التقليل من تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية مثل:

- الدهون الحيوانية.
- الحلوى.
- الكعك.
- المشروبات السكرية.
- الأطعمة الجاهزة السريعة.

قم باختيار الأطعمة ذات السعرات الحرارية المنخفضة مثل:

- منتجات الحبوب الكاملة.
- حبوب الإفطار ذات السكر المنخفض.
- الفواكه.
- الخضراوات لا سيما الخضراء منها.

قم دائما بتحديد كمية الطعام لطفلك وكذلك عدد مرات الأكل.

الرضاعة الطبيعية هي الحل المثالي للرضع الذين يعانون من السمنة. تناول الطعام العادي يجب ان يبدأ من بعد الشهر السادس من العمر.

نصائح للوالدين

- الحرص على إعداد الأطعمة المنزلية.
- يفضل ان يكون الطعام مشويا أو مسلوقا بدلا من ان يكون مقليا بالزيت.
- إعطاء الطفل خيارات غذائية صحية في المدرسة.
- امتنع عن توفر الأطعمة غير الصحية في المنزل.
- قدّم نموذجا لسلوك الأكل الذي تريده لطفلك، بما في ذلك:
 - النظافة الجيدة للوجبات.
 - الإمتناع عن تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز.

- ازالة التلفاز من غرف النوم وكذلك اثناء تناول الطعام.
- قم دائما بتشجيع عائلتك على ممارسة الرياضة والأنشطة.

كم هي كمية الطعام التي ينبغي لطفلك تناولها؟

باستخدام الجداول التالية يمكن تحديد كمية الطعام التي ينبغي لطفلك تناولها من كل مجموعة أطعمة على مدار اليوم:

العمر	من ٢ - ٣ سنة	من ٤ - ٨ سنين	من ٩ - ١٣ سنة	من ١٤ - ١٨ سنة
الخضراوات	كوب واحد	كوب ونصف	من كوبين الى كوبين ونصف	من كوبين ونصف الى ثلاثة أكواب
الفواكه	كوب واحد	من كوب الى كوب ونصف	كوب ونصف	من كوب ونصف الى كوبين
الحبوب	٨٥ جراما	١٤٠ جراما	١٤٠ - ١٧٠ جراما	٢٢٥ - ٢٧٠ جراما
البروتينات	٥٥ جراما	١١٥ جراما	١٤٠ جراما	١٥٠ - ١٨٠ جراما
الألبان ومشتقاتها	كوبين	كوبان ونصف	ثلاثة اكواب	ثلاثة اكواب

كوب واحد من الخضراوات يساوي:

كوب واحد طازج (نبيء مطبوخ)، مجمد أو معلب أو كوبين من الخضراوات الورقية مثل السبانخ الطازجة او الخس أو الكرنب.

كوب واحد من الفواكه يساوي:

كوب واحد من الفاكهة الطازجة، المجمدة أو المعلبة، كوب واحد من العصير الطبيعي او نصف كوب من الفاكهة المجففة.

٣٠ جراما من الحبوب يساوي:

قطعة خبز واحدة، نصف كوب من الأرز المطبوخ او المعكرونة، كوب واحد من حبوب الإفطار أو نصف كوب من البقوليات المطبوخة. يفضل استخدام الحبوب الكاملة.

٣٠ جراما من البروتينات يساوي:

٣٠ جراما من اللحوم المطبوخة، الدجاج أو السمك، بيضة واحدة، ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني، ١٥ جراما من المكسرات أو ربع كوب من البقوليات المطبوخة.

كوب واحد من مشتقات الألبان يساوي:

كوب واحد من اللبن أو الحليب، لبن الصويا، الزبادي، ٤٥ جراما من الجبن أو ثلث كوب من الجبن المبشور. يجب أن تكون منتجات الألبان منخفضة الدسم بعد بلوغ الطفل عامان.

العلاجات المتاحة:

إذا كان طفلك لا يفقد من وزنه على الرغم من تناوله نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة، قد يقوم الطبيب بتحويله الى طبيب حمية غذائية او اخصائي للأطفال.

سيقوم طبيب التغذية بإعطاء المزيد من النصائح لتحسين النظام الغذائي لطفلك. سيتأكد اخصائي الأطفال من عدم وجود أسباب غير ظاهرة للإصابة بالسمنة وما إذا كان هناك علاجات أخرى مثل الأدوية قد تساعد على العلاج.

معلومات إضافية

نشرت وزارة الصحة العامة في قطر دليلاً إرشادياً سريريا وطنياً: تقييم وعلاج الأطفال والمراهقين الذين يعانون من مرض السمنة الذي نشرته وزارة الصحة العامة القطرية.

هذا الدليل متاح للجميع من خلال الرابط التالي لموقع وزارة الصحة العامة:

www.moph.gov.qa

قضاء وقت طويل أمام الشاشات

أن مشاهدة التلفاز او استعمال الأجهزة الالكترونية المختلفة (الألواح الرقمية، اجهزة الجوال، الخ) لا ينصح به للأطفال أقل من ١٨ شهراً. بالنسبة للأطفال الأكبر عمرا، يجب تحديد وقت المشاهدة لمدة ساعتين فقط يوميا على الأكثر.