



Ребенок не обязательно должен выполнять какой-либо определенный комплекс физических упражнений, можно просто играть в прятки или догонялки, прыгать со скакалкой и прочее. Следует ограничить время пребывания ребенка за компьютером, телевизором, игровыми приставками до 2 часов в день;



знакомство ребенка с полезными продуктами. Уже с раннего детства нужно обучать ребенка основам здорового питания;

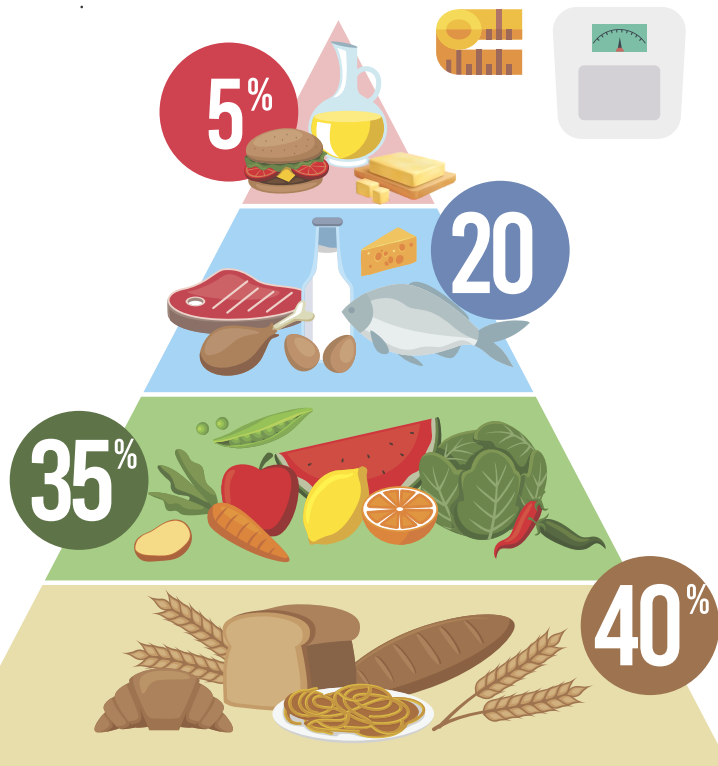
личный пример родителей. Чтобы воспитать в ребенке потребность правильно питаться, необходимо всей семьей перейти на здоровый рацион. Чтобы ребенок полюбил спорт, родители должны сами начать заниматься спортом и вести активный образ жизни;



правильное отношение к пище. Нельзя использовать пищу в качестве «кнута» или «пряника». Недопустима позиция взрослых по типу: «Получил двойку — не будет десерта!» или «Уберешь в своей комнате — получишь мороженое». Не стоит превращать еду в источник самого большого удовольствия в жизни.



Важным дополнением белковой части рациона школьника являются бобовые и орехи (30 г. в день)



Министерство здравоохранения
Калининградской области
ГБУЗ «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Калининградской области»

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ И ЛИШНЕГО ВЕСА У ПОДРОСТКОВ



Избыточная масса тела и ожирение среди подростков в последнее время практически во всем мире становятся все более серьезной проблемой, так как снижают качество жизни детей.

Стремительное распространение ожирения у несовершеннолетних – это следствие современного образа жизни: избыточное потребление пищи высокой энергетической ценности, сидячий образ жизни, неправильный режим питания, хронический психоэмоциональный стресс. Особую роль в развитии ожирения играет снижение физической активности. Кроме этих внешних факторов определяющими в развитии ожирения признаны и генетические.



У детей с избыточным весом намного чаще наблюдаются расстройства сна: храп, апноэ (эпизоды отсутствия дыхания) во время сна.

Ожирение в подростковом возрасте часто является причиной социальной изоляции (отсутствие друзей среди сверстников), депрессии, что в конечном счете может стать причиной наркомании, алкоголизма либо развития расстройств питания (булимия, анорексия).

У женщин, страдающих ожирением с детства или подросткового возраста, выше риск развития бесплодия.

ЧЕМ ОПАСЕН ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС У ПОДРОСТКОВ?

Избыточный вес у ребенка может привести к раннему развитию таких заболеваний, не характерных для детского возраста, как гипертоническая болезнь, сахарный диабет 2 типа, ишемическая болезнь сердца, цирроз печени и др. Эти заболевания в свою очередь ухудшают качество жизни и уменьшают продолжительность жизни человека. Различают следующие осложнения ожирения у детей и подростков:



Со стороны сердечно-сосудистой системы: повышенное артериальное давление, стенокардия, хроническая сердечная недостаточность, атеросклероз. Все эти заболевания характерны для людей пожилого возраста, однако, встречаются и у детей с ожирением.



Со стороны пищеварительной системы характерны хронический холецистит (воспаление желчного пузыря), панкреатит (воспаление поджелудочной железы), возможны запоры, геморрой. Отложение жиров в печени приводит к развитию жирового гепатоза (или стеатоза печени) – недостаточности функции печени в результате замещения нормальной ткани жировой тканью. В редких случаях жировой гепатоз приводит к развитию цирроза печени.



Расстройства со стороны костно-суставной системы включают деформацию костного скелета, боли в суставах, разрушение суставных хрящей, плоскостопие. У детей, страдающих ожирением, отмечается вальгусная деформация коленей (колени соприкасаются, а стопы отстоят друг от друга, при этом ноги образуют букву «Х»)



Недостаток инсулина (гормона поджелудочной железы, который способствует усвоению глюкозы) приводит к развитию сахарного диабета 2 типа. Основными признаками сахарного диабета являются: слабость, сонливость, учащенное мочеиспускание, повышенный аппетит и жажда.

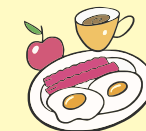
Ожирение, как и другие хронические заболевания, относится к таким патологическим состояниям, предупредить развитие которых значительно легче, чем вылечить. Лечение ожирения должно быть комплексным. Показания для снижения веса могут быть эстетическими и медицинскими. Медицинские показания определяет только врач. Он оценит развитие ребенка, его наследственность, динамику изменения массы тела и роста, выявит или исключит осложнения ожирения и сопутствующие заболевания. Если проблема только эстетическая, то нужно помнить о том, что нет идеальных людей и не существует «идеальной массы тела». Нет смысла стремиться к комплекции, навязываемой рекламой, порой это плохо отражается на состоянии здоровья и психики.



ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ОЖИРЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ:



соблюдение режима питания. Ребенок должен есть 5-6 раз в день: это завтрак, обед, полдник, ужин и второй ужин. Может быть и второй завтрак;



качественная и количественная адекватность питания. Количество и качество съедаемой ребенком пищи должны, прежде всего, соответствовать его возрасту и состоянию здоровья;



соблюдение рационального двигательного режима. Важно, чтобы ребенок имел возможность двигаться не только в дошкольном учреждении или в школе, но и дома. Необходимо делать акцент на подвижность в целом, а не на конкретных физических упражнениях.

