



عوارض اضافه وزن و چاقی در نوجوانان



تهیه کننده: زهره سادات نوابی

کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

پژوهشکده قلب و عروق اصفهان

مرکز تحقیقات قلب کودکان

تلفن: ۳۶۱۱۵۲۱۲

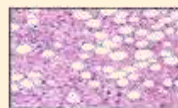
اختلالات دستگاه گوارش و کبد

چاقی سبب اختلالاتی در کبد و مجرای صفراوی می شود
از جمله می توان از کبد چرب، التهاب کبد و بروز سنگ
کیسه صفرا نام برد.

کبد سالم



کبد چرب



اختلالات عضلانی، استخوانی

چاقی می تواند باعث صافی کف پا، کمانی شدن ساق پا،
افزایش خطر شکستگی، بروز مشکلات استخوان ران شود،
پوکی استخوان نیز از دیگر بیماری های است که سلامتی
سنین بعدی کودکان و نوجوانان چاق را تهدید می کند.

بر خلاف باور نادرست بسیاری از
خانواده ها، چاقی کودکان و
نوجوانان نشانه سلامتی آن ها
نیست.

تیرماه ۱۳۹۸

اختلالات روحی - روانی

اختلالات روحی - روانی متعددی در کودکان و نوجوانان
مبتلا به چاقی دیده می شود مانند: کاهش اعتماد به نفس،
احساس تنهایی، افسردگی و اضطراب.



بلوغ زودرس

بلوغ زودرس، از دیگر عوارض چاقی و کم تحرکی است.
بلوغ زودرس می تواند نشان دهنده یک بیماری یا اختلال
باشد و اگر سیر سریعی داشته باشد در قد نهایی فرد تأثیر
گذاشته و باعث می شود رشد قدی آن در سن کمتری
متوقف شود.



تغییرات پوستی

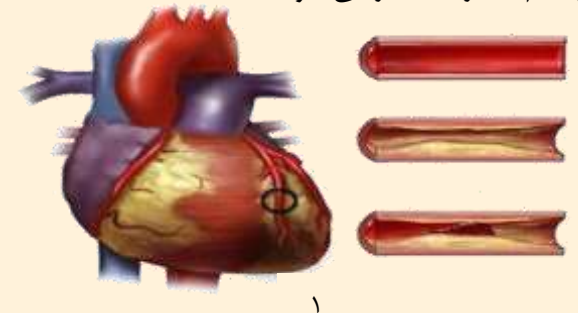
تغییرات ناشی از کشش بیش از حد و ترک خوردن پوست
در کودکان و نوجوانان چاق شایع است که نشان دهنده
میزان فشاری است که از افزایش چربی های زیر پوستی
حاصل می شود.

مقدمه:

چاقی دوران کودکی و نوجوانی عوارض کوتاه مدت و دراز مدت زیادی در بر دارد. حقیقت این است که خطرات زیادی سلامتی کودکان چاق را تهدید می کند، چاقی و بیماری های ناشی از آن طول عمر را کاهش می دهد و ثابت شده چاقی سنین کودکی و نوجوانی با چاقی سنین میانسالی و در نتیجه کاهش چشمگیر طول عمر ارتباط دارد. مشکلات ناشی از اضافه وزن و چاقی عبارتند از:

بیماری های قلبی و عروقی

وقتی فرد چاق می شوند همان طور که چربی در ناحیه شکم و ران تجمع می یابد، در اعضای داخلی بدن نیز چربی رسوب می کند، لایه ای از چربی دور قلب را می پوشاند و درون رگ های قلب نیز پلاک های چربی بوجود می آید و آن ها را تنگ و مسدود می کند، در این حالت کار قلب دشوار و تغذیه آن با مشکل مواجه می شود که این مسئله می تواند به اختلال فعالیت قلب، سکته قلبی و سرانجام به مرگ منجر می شود.



افزایش فشار خون

اضافه وزن و چاقی دوران کودکی و نوجوانی با بروز پرفشاری خون هم در سنین نوجوانی و هم در سنین میانسالی مرتبط است. هرچه میزان شاخص توده بدنی بالاتر باشد، میانگین فشار خون بالاتر خواهد بود.



اختلال چربی خون

چاقی با افزایش چربی های مضر خون (کلسترول، LDL، و تری گلیسرید) و کاهش چربی های مفید (HDL) همراه است، این نوع اختلال چربی خون به نوبه خود خطر بیماری قلبی - عروقی را افزایش می دهد.

بیماری دیابت (قند خون)

اضافه وزن و چاقی در دوران کودکی و نوجوانی احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ که به دیابت بالغین معروف است را افزایش می دهد، به نحوی که حتی در برخی جوامع، نیمی از موارد جدید دیابت در اثر اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان ایجاد می شود.

سندرم متابولیک

سندروم متابولیک که به سرعت در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه رو به افزایش است با وجود همزمان چند عامل خطر زا مشخص می شوند. این اختلال شامل وجود همزمان دست کم سه مورد از عوامل زیر است: چاقی شکمی، اختلال چربی خون، بالا بودن فشار خون و اختلال سطح قند خون. ریشه همه این اختلالات اضافه وزن و چاقی و عادات نامطلوب شیوه زندگی است.

توقف تنفس در خواب

توقف تنفس در خواب (آپنه خواب)، خصوصاً در افراد چاقی که زیاد خور خور می کنند، دیده می شود. این افراد به هنگام خواب شبانه، به علت انسداد مسیرهای هوایی ریه ها، برای مدت کوتاهی دچار توقف تنفس شده و مکرراً در طول شب بیدار می شوند. در نتیجه خواب با کیفیتی در شب ندارند و در طول روز نیز به علت اختلال در خوابی شبانه ی خود، دچار گیجی بوده و مرتب چرت می زنند.

