

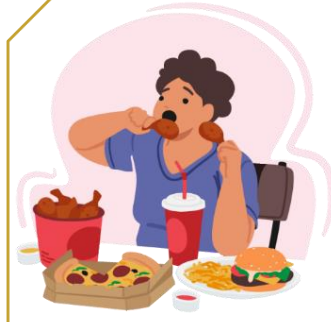


جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

السمنة عند الأطفال

Obesity in Children





ماهي السمنة؟

تشكل السمنة عند الأطفال مشكلة كبيرة لما لها من مضار خطيرة تؤدي إلى مشاكل صحية تؤثر على الحالة الصحية للأطفال.

لمن فوق السنتين : معدل كتلة الجسم أكثر من ٩٥% بالرسم البياني للنمو ..

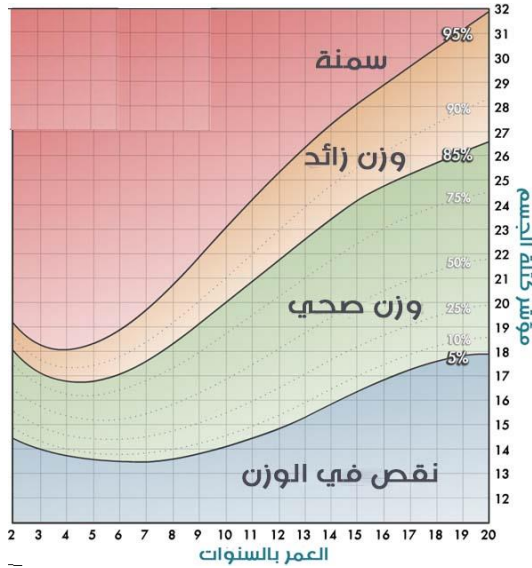
لمن أقل من سنتين : نسبة الوزن للطول أكثر من ٩٧% .
الأطفال التي تعاني من زيادة في الوزن، ومعرضة لخطر السمنة إذا كان مؤشر كتلة جسمه بين ٨٥ و ٩٥ بالمئة.



متى يجب فحص الطفل؟

يجب الفحص سنويًا لكل الأطفال بالمدارس أو المراكز الصحية للتأكد من عدم وجود السممة.

في فترة كورونا زاد خطر الإصابة وشدة الأعراض ونشرت وزارة الصحة التحذير والتذكير بمخاطر السممة.



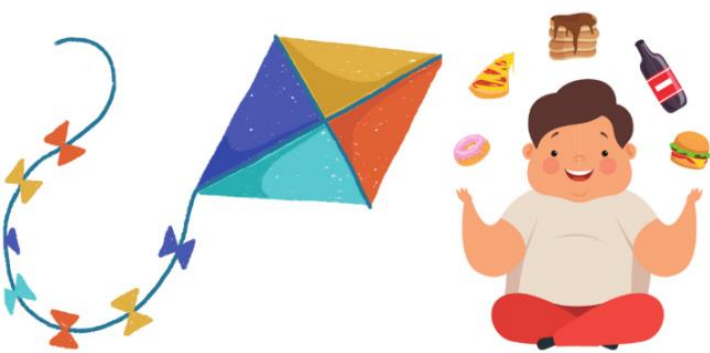


ماهي أسباب السمنة ؟

عندما يكون استهلاك الطاقة أقل من إنتاجها تتراكم الدهون بسبب قلة الحركة ونمط الحياة الخامل.

عدة عوامل تزيد من نسبة السمنة منها:

١. **بيئية:** مطاعم الوجبات السريعة وحرارة الطقس وقلة الرياضة والنقص بالحدائق والأندية الرياضية والمحفزات.
٢. **سلوكية:** كاختيار الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية والسكريات كالفركتوز و الجلوس أمام الشاشات والهواتف النقالة لساعات وقلة ممارسة الرياضة.
٣. **وراثية:** عندما يوجد أحد من الأبوين يعاني من السمنة أو مشاكل جينية تؤدي للسمنة خاصة السمنة المبكرة.





ماهي أسباب السمنة ؟

٤. **طبية:** اضطراب الهرمونات سواء نقص هرمون الغدة الدرقية أو نقص هرمون النمو أو زيادة بالكورتزون وكذلك متلازمة كوشنج أو اختلال بهرمون غدة جارات الدرقية أو مقاومة الإنسولين التي قد تحدث بعد التهابات أو أمراض فيروسية.
٥. **العلاجات والأدوية:** مثال أدوية الاكتئاب.





ماهي مضاعفات السمنة ؟

١. اضطراب في مستويات الدهون في الدم
٢. ارتفاع ضغط الدم
٣. متلازمة الأيض وتكون ناتجة من ارتفاع ضغط الدم ومقاومة الأنسولين المرتبطة بالسمنة واختلال مستوى الدهون بالجسم.
٤. السكري النوع الثاني.
٥. توقف التنفس أثناء النوم.
٦. مشاكل بالعظام أو المفاصل كآلام في الركبة والفخذ والورك أو حالة انحلال الرأس الفخذي المنزلق.





ماهي مضاعفات السمنة ؟

٧. الآم في الظهر.

٨. التهابات الكبد.

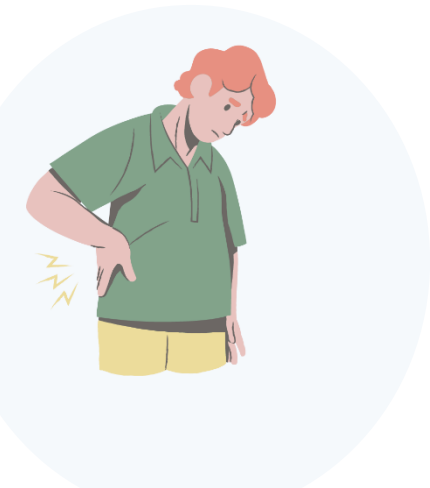
٩. التهاب البنكرياس.

١٠. حصيات في المرارة التي تسبب الآم في البطن.

١١. متلازمة المبيض متعدد الكيسات التي تسبب

اضطراب وعدم انتظام بالدورة الشهرية للبنات.

١٢. صداع شديد مع اضطرابات بصرية.





هل استهلاك الكثير من شراب الذرة عالي الفركتوز يؤدي إلى الإصابة بمرض الكبد الدهني غير الكحولي؟

على الرغم من أن الفركتوز لا يرفع بكثرة نسبة السكر بالدم لكنه خطر على الكبد لأنه يتحول مباشرة إلى نوع من أنواع الدهون التي تسبب في زيادة مقاومة الأنسولين وكذلك يقلل من هرمون اللبتين الذي يقلل من الشهية وينظم مستوى الدهون بالجسم.





هل هناك علاقة بين الجينات والسمنة؟

نعم، هناك هرمونات بالجسم مثل اللبتين والأنسولين والجريلين وغيرها حيث تقوم بإيصال إشارات لمراكز بالمخ عن مستوى الدهون أو امتلاء المعدة أو خلوها لكي يستجيب المخ وينظم حالة الأيض والجوع والشبع بناء على ذلك. فهناك اضطرابات جينية تخل بهذه الإشارات فيحصل اضطراب ينتج عنه زيادة الجوع وتقليل استهلاك الطاقة وبالتالي السمنة.



كيف يمكن الوقاية من السمنة ؟



1. التثقيف عن الغذاء الصحي والنشاطات الرياضية بالمدارس والمراكز الصحية والمستشفيات.
2. الغذاء الصحي عن طريق تقليل نسبة السكريات الضارة والعصائر والوجبات السريعة و الأكلات الغنية بالدهون وكثيرة الملح واستبدال العصير بالفاكهة الصحية.
3. النشاط البدني: على الأقل ٢٠ إلى ٦٠ دقيقة من الجهد الرياضي مع التعرق.
4. النمو الصحي.
5. تقليل من وقت مشاهدة الشاشات الإلكترونية.
6. انضمام جميع العائلة للنمط الصحي.
7. تركيز المدارس والمناهج على تقليل السمنة.
8. الرضاعة الطبيعية بالطفولة صحية أكثر من الرضعات الصناعية.



كيف يمكن علاج السمنة ؟

1. تثقيف العائلة لتغيير نمط الحياة الصحي لجميع أفراد الأسرة عن طريق الغذاء والنشاط والسلوك الصحي.
2. السلوك الغذائي الصحي للطفل.
3. عدم المكافأة أو العقاب بالطعام.
4. تجنب المشروبات الغازية أو الغير صحية والعصائر.
5. استبدال الوجبات السريعة بالوجبات المنزلية الصحية وقليلة السعرات الحرارية.
6. الإكثار من السلطات والتقليل من الدهون والسكريات.
7. استبدال الشيبسات والبطاطس المقلي بالفشار المصنع منزليًا بدون نكهات صناعية أو سعرات حرارية مرتفعة.





كيف يمكن علاج السمنة ؟

٨. عدم الأكل وقت مشاهدة الشاشات الإلكترونية.

٩. الإبطاء من سرعة الأكل.

١٠. تشجيع الطفل ومكافأته عند التزامه بالعادات الصحية

١١. تنظيم الوجبات وأوقاتها للطفل.

١٢. إذا كان الطفل من محبي الحلويات، فيمكن تعلم وصفات

صحية في المنزل تجعلها قليلة الدهون والسعرات الحرارية.

١٣. ممارسة النشاط البدني يوميًا لمدة لا تقل عن ٢٠ دقيقة

مثل: السباحة وركوب الدراجة ولعب كرة القدم وتشجيع

الطفل على القيام بها.





ما هو دور الأدوية بعلاج السمنة؟

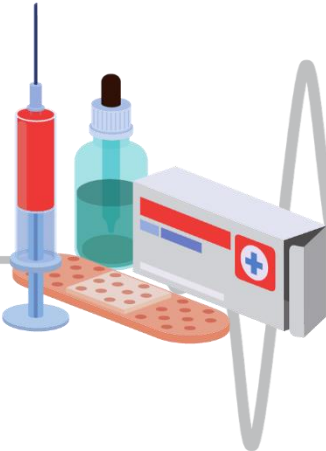
عندما يكون الطفل بعمر يسمح له أن يتناول أدوية نقصان الوزن بالإضافة إلى تغيير سلوك الطفل وممارسة الرياضة وتعديل النظام الغذائي فإن الطبيب سيأخذ تاريخ الطفل الصحي وتاريخ عائلته قبل البدء بالعلاج واختيار الدواء وشرح الآثار الجانبية المحتمل حدوثها.



ما هي أكثر الأدوية المستخدمة في علاج السمنة والمعتمدة لدى إدارة الغذاء والدواء الأمريكية؟



- ١- ليراغلو تايد (ساكسندا): لمن يبلغ من العمر أكثر من ١٢ سنة ويبلغ معدل كتلة الجسم أكثر من ٣٠ .
- ٢- فكتوزا: لمن لديه مرض سكري النوع الثاني.
- ٣- أورليستات (مثل أليلي و زينيكال): يقلل من امتصاص الدهون بنسبة ٣٠ % .
- ٤- فنترمين وتوبيراميت (اكسيميا): قد لا تناسب أدوية إنقاص الوزن جميع الأشخاص، وقد يختفي أو يقل مفعولها مع مرور الوقت بالإضافة إلى الأعراض الجانبية التي قد تسببها . و قد يستعيد الطفل الكثير من الوزن أو كل الوزن الذي فقده عندما يتوقف عن تناولها.





ما هو التنظير الداخلي لفقدان الوزن؟

لا توجد شقوق جراحية في الجلد بهذه الإجراءات فقط يتم التخدير ثم يقوم الطبيب بإدخال أنابيب وأدوات مرنة عبر الفم مرورًا بالحلق ووصولًا إلى المعدة، ومنها:

- 1- **بالون المعدة:** يُدخل الطبيب بالونًا صغيرًا داخل المعدة ويملؤه بالماء سيشعر المريض بالشبع بعد تناول كمية أقل من الطعام لأن مساحة المعدة أصبحت أصغر .
- 2- **تكميم المعدة بالتنظير الداخلي:** في هذه العملية يقوم الطبيب بعمل عُرز جراحية في المعدة لتقليل كمية الطعام والسوائل التي يمكن أن تحتفظ بها المعدة في وقت واحد.





متى يتم السماح بالتدخل الجراحي؟

لا يسمح بالتدخل الجراحي إلا لمن قارب على اكتمال البلوغ
وإذا كان هناك دواعي لذلك، مثل:

- ١- أن يكون معدل كتلة الجسم أكثر من ٤٠ .
- ٢- أو أكثر من ٣٥ ولديه مضاعفات كالسكر.





ما هي جراحات إنقاص الوزن المعروفة حالياً ؟

- ربط المعدة القابل للتعديل: تُفصل المعدة إلى جيبين بواسطة شريط قابل للنفخ ثم يسحب الجراح الشريط بإحكام مثل الحزام لتكوين قناة دقيقة تصل بين الجيبين حيث يعمل الشريط على منع تمدد الفتحة.
- تكميم المعدة: في هذه العملية تتم إزالة جزء من المعدة مما ينشئ حيزاً أضيق للاحتفاظ بالطعام.
- جراحة تحويل مسار المعدة أو ما يعرف بمجازة التفاغر المعوي على شكل Y: يفتح الجراح جيّباً صغيراً في الجزء العلوي من المعدة ثم يتم قطع الأمعاء الدقيقة من تحت المعدة الرئيسية بمسافة قصيرة وتُربط بالجيب الجديد فيتحرّك الطعام والسوائل مباشرة من الجيب إلى داخل هذا الجزء من الأمعاء ويتجاوز معظم أجزاء المعدة.



ما هي المخاطر أو المضاعفات المرتبطة بالإجراءات

الجراحية ؟

- النزيف المفرط.
- الالتهابات.
- مخاطر التخدير.
- مشاكل في التنفس والرئة.
- تسريبات في الجهاز الهضمي.
- الوفاة (حالات نادرة).



ما هي المضاعفات والمخاطر طويلة المدى

بناءً على نوع الجراحة ؟

- انسداد الأمعاء.
- سوء التغذية.
- القيء.
- قرحة المعدة.
- ثقب المعدة.
- متلازمة الإغراق مما يتسبب في الغثيان والإسهال والقيء.
- حصوات المرارة.
- الفتق.
- انخفاض نسبة السكر في الدم.



المصادر والمراجع:

[/https://www.canva.com](https://www.canva.com)

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريين السكر
والغدد الصماء بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم طب الأطفال
وحدة التوعية الصحية
IAU-23-508



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University