

چند توصیه برای بهبود سلامت کودکان و نوجوانان

ایجاد عادت‌ها و رفتارهای سالم برای پیشگیری از بیماری‌های مزمن در دوران کودکی و نوجوانی به مراتب آسان‌تر و موثرتر از تلاش برای تغییر رفتارهای ناسالم در سنین بالاتر و دوره بزرگسالی است.



ایجاد عادت‌ها و رفتارهای سالم برای پیشگیری از بیماری‌های مزمن در دوران کودکی و نوجوانی به مراتب آسان‌تر و موثرتر از تلاش برای تغییر رفتارهای ناسالم در سنین بالاتر و دوره بزرگسالی است. به گزارش ایسنا به نقل از «سایت اطلاع‌رسانی مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده» (CDC)، وادار کردن فرزندان برای تمرین یک سبک زندگی سالم از سنین پایین، سلامتی آنها را برای مدت طولانی تا بزرگسالی تضمین می‌کند. نکته مهمتر اینکه، حفظ سلامت فرزند صرفاً به معنای عاری بودن او از بیماری‌ها نیست بلکه مجموعه‌ای از فاکتورهای مربوط به سلامت جسمی، اجتماعی و روانی کودک را شامل می‌شود.

در ادامه به چند توصیه برای بهبود وضعیت سلامت کودکان و نوجوانان می‌پردازیم:

* کنترل وزن و کاهش خطر چاقی

چاقی کودکان یک مشکل جدی است. براساس آمارهای اخیر در ایالات متحده بیش از ۱۲ درصد از کودکان دو تا پنج ساله چاق هستند. آموزش به کودکان در زمینه حفظ وزن سالم، مفید و ضروری است.

* بهبود گزینه‌های غذایی در مدرسه

کارشناسان این مرکز می‌گویند: درصد چاقی برای کودکان آمریکایی شش تا ۱۱ ساله بیش از ۲۰ درصد و برای نوجوانان ۱۲ تا ۱۹ ساله بیش از ۲۱ درصد است. کودکانی که چاقی و اضافه وزن دارند در بزرگسالی نیز در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به چاقی هستند. از این مدرسه محیطی ایده‌آل و فرصت اولیه مناسبی برای یادگیری و تمرین تغذیه سالم در کودکان است.

* بهبود فرصت‌های فعالیت بدنی در مدرسه

بنابر این گزارش، حدود یک چهارم نوجوانان روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی دارند. متخصصان توصیه می‌کنند که مدارس راه‌های متعددی را برای فعالیت بدنی به دانش‌آموزان ارائه دهند که به آنها در ایجاد عادات سالم برای یک عمر، کمک می‌کند.

* پیشگیری از مصرف دخانیات در بین جوانان

تقریباً از هر ۱۰ بزرگسالی که در ایالات متحده سیگار می‌کشند، ۹ نفر قبل از ۱۸ سالگی سیگار را تجربه کردند. همچنین هر روزه، حدود ۱۶۰۰ جوان زیر ۱۸ سال نیز اولین سیگار خود را امتحان می‌کنند و حدود ۲۴ نفر از هر ۱۰۰ دانش‌آموز دبیرستانی در این کشور مصرف فعلی برخی از محصولات دخانی را گزارش می‌دهند.

* کمک به کودکان و نوجوانان برای مدیریت بیماری‌های مزمن

حدود دو نفر از هر پنج دانش‌آموز آمریکایی شش تا ۱۷ ساله دارای یک بیماری مزمن مانند آسم، دیابت یا صرع هستند. مدیریت بیماری‌های مزمن دانش‌آموزان می‌تواند برای پرسنل مدرسه یک چالش باشد. تلاش هماهنگ شامل اعضای خانواده، گروه‌های اجتماعی، آژانس‌های خدمات اجتماعی و ارائه‌دهندگان پزشکی، معلمان، پرستاران مدرسه و کارکنان، بسیار مهم است.

* حمایت از یادگیری اجتماعی و عاطفی

یادگیری اجتماعی و عاطفی می‌تواند به کودکان و نوجوانان کمک کند تا مهارت‌های لازم را برای شناخت و مدیریت احساسات، تعیین و دستیابی به اهداف مثبت، قدردانی از دیدگاه‌های دیگران، برقراری و حفظ روابط مثبت و تصمیم‌گیری مسوولانه توسعه دهند. جو اجتماعی و عاطفی مثبت در مدرسه، دانش‌آموزان را قادر می‌سازد تا این مهارت‌ها را در خودشان رشد بدهند.

* تشویق کودکان و نوجوانان برای بهبود کیفیت خواب

خواب به طور فزاینده‌ای به عنوان یکی از فاکتورهای سلامتی شناخته می‌شود. کودکانی که خواب کافی ندارند بیشتر در معرض خطر چاقی، دیابت نوع دو، مشکلات توجه و رفتار، مشکلات سلامت روان و آسیب هستند. به توصیه متخصصان، کودکان شش تا ۱۲ ساله به ۹ تا ۱۲ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارند. نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ ساله نیز به هشت تا ۱۰ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارند.