

عوامل خطر ساز بیماری های قلبی در کودکان

کم تحرکی فیزیکی از عوامل خطر ساز در بروز بیماری های قلبی است. افرادی که ورزش نمی کنند، بیشتر در معرض خطر بیماری های قلبی هستند. کودکان فعال در بزرگسالی نیز افرادی فعال و پرتحرک خواهند بود.



سلامت نیوز: کم تحرکی فیزیکی از عوامل خطر ساز در بروز بیماری های قلبی است. افرادی که ورزش نمی کنند، بیشتر در معرض خطر بیماری های قلبی هستند. کودکان فعال در بزرگسالی نیز افرادی فعال و پرتحرک خواهند بود.

سیگار کشیدن

بر اساس آمار و ارقام مراکز کنترل بیماری های آمریکا (CDC)، حدود سه میلیون نوجوان سیگاری در آمریکا وجود دارند و هر روز چهار هزار نوجوان دیگر به آنها اضافه می شوند. اغلب این نوجوانان سیگاری در دوران تحصیل و در مقطع دبیرستان سیگار کشیدن را شروع می کنند. هر سال، نود هزار نفر در آمریکا جان خود را در اثر سیگار از دست می دهند. 75 درصد از بیماری های قلبی در میان مردم در اثر سیگار کشیدن به وجود می آید. هر چه این مدت زمان طولانی تر باشد، خطر بروز بیماری قلبی نیز بیشتر می شود.

سیگار کشیدن چه تاثیری روی قلب دارد؟

سیگار کشیدن باعث افزایش خطر سرطان ریه و بیماری های قلبی می شود. اغلب نوجوانانی که به سیگار کشیدن معتاد می شوند، در واقع به نیکوتین سیگار اعتیاد پیدا می کنند. نیکوتین باعث تنگ شدن رگ های خونی می شود. حتی در نوجوانان نیز ترک سیگار کار بسیار دشواری است و درست همان علائمی را دارد که در بزرگسالان بروز می کند. اگرچه نیکوتین عامل اصلی و فعال موجود در سیگار است، اما سایر مواد شیمیایی و ترکیبات مثل تار (ماده ای قیر مانند) و مونوکسید کربن نیز برای سلامت قلب مضر هستند. این مواد باعث بسته شدن عروق اصلی می شوند و ضربان های قلب را دچار اختلال می کنند. مواد شیمیایی موجود در سیگار و توتون باعث ایجاد پلاک های چربی در رگ ها می شوند و به دیواره رگ ها آسیب می رسانند. این مواد شیمیایی روی میزان فیبرینوژن و کلسترول نیز تأثیر می گذارند. این اتفاقات خطر تشکیل لخته های خونی را بالا می برد و منجر به حمله قلبی می شود.

چگونه نوجوانان را تشویق کنیم که اصلا سراغ سیگار نروند؟

در مورد اثرات بد سیگار کشیدن با آنها صحبت کنید. زرد شدن دندان ها، تنفس بد، بوی بد لباس ها، تیره شدن رنگ پوست و کوتاه شدن نفس. آسیب دیدگی ریه ها و کاهش ذخیره اکسیژن در عضلات نیز از دیگر عوارض سیگار کشیدن هستند.

برای فرزندان يك الگو باشید

اگر خودتان هم سیگار می کشید، بهتر است این عادت را ترك کنید و حتی اجازه ندهید دیگران نیز در خانه شما سیگار بکشند.

چگونه به نوجوان خود کمک کنیم تا سیگار نکشد؟

همواره یار و یاور آنها باشید و آنها را حمایت کنید. دلایل اینکه چرا باید سیگار را ترك کنند، به آنها بگویید مثل افزایش طول عمر و کاهش بیماری های حاد و مزمن. اگر خودتان هم سیگار می کشید به او بگویید که بیا هر دو با هم آن را ترك کنیم. حدود نیمی از نوجوانان سیگاری، والدین سیگاری دارند. در نهایت می توانید از پزشک و مشاور نیز برای ترك سیگار کمک بگیرید.

چاقی

چاقی یکی از عوامل اصلی بیماری قلبی است. از هر سه نفر در آمریکا، يك نفر چاق است. چاقی در این کشور باعث مرگ بیش از صد هزار نفر می شود. چاقی دوران کودکی این روزها تبدیل به يك معضل همه گیر شده است. در آمریکا 16-33 درصد از کودکان چاق هستند و بیماری های مرتبط با چاقی نیز به همین صورت رشد صعودی داشته است؛ مثل دیابت نوع 2. کودکان چاق احتمالا در

بزرگسالی نیز افراد چاقی می‌شوند. جلوگیری از چاقی در دوران کودکی و نوجوانی خطر چاقی در بزرگسالی را کاهش می‌دهد و به همین ترتیب خطراتی مثل بیماری قلبی، دیابت و... نیز کاهش می‌یابد.

چاقی چیست و چه چیزی باعث چاقی می‌شود؟

بدن ما از آب، چربی، پروتئین، کربوهیدرات، ویتامین‌ها و املاح تشکیل شده است. چاقی یعنی داشتن چربی بیش از اندازه. در برخی افراد دلیل چاقی مشخص است. آنها کالری بسیار زیادی دریافت می‌کنند و به همان نسبت کالری نمی‌سوزانند. سایر دلایل چاقی عبارتند از: عوامل ژنتیکی، سن و سال، جنسیت، بیماری‌ها و شیوه غلط زندگی. چاقی فرد را در یک وضعیت بحرانی و جدی قرار می‌دهد. سلول‌های چربی که در کودکی جذب می‌کنیم و آنها را با خود داریم تا بزرگسالی نیز همواره با ما هستند. کودکان چاق 5 برابر کودکان با وزن طبیعی و عادی در بزرگسالی در معرض چاقی هستند. رژیم گرفتن در بزرگسالی باعث کاهش اندازه سلول‌های چربی می‌شود، ولی تعداد واقعی آنها را کم نمی‌کند.

چگونه بدانیم که فرزندمان چاق است یا نه؟

BMI کودکان بستگی به سن و سال آنها دارد، چرا که کودکان با رشد و بزرگ‌تر شدن، چربی‌های بیشتری را در بدن خود نگهداری می‌کنند. در ضمن مقدار و تعداد سلول‌های چربی در دخترها و پسرها متفاوت است. بنابراین علاوه بر سن و سال، جنسیت نیز در این زمینه نقش تعیین کننده دارد. BMI یک فرمول از وزن در واحد کیلوگرم است که به قدر واحد مترمربع تقسیم می‌شود. ($BMI = \frac{kg}{m^2}$) برای یافتن BMI فرزندتان از این روش استفاده کنید. در کودکان بسیار لاغر، BMI آنها کمتر از 18/5 می‌باشد. کودکانی که وزن طبیعی دارند، BMI آنها بین 18/5-24/9 است. و در کودکان چاق، BMI آنها بالاتر از 30 می‌باشد.

چگونه وزن کودکمان را کنترل و یا چاقی او را درمان کنیم؟

اگر فرزندتان چاق است، ابتدا او را نزد پزشک متخصص ببرید تا مطمئن شوید که اضافه وزن او چقدر است و دلیل چاقی او چیست. اگر کودک شما هیچ دلیل پزشکی برای چاق شدن ندارد، احتمالاً توصیه پزشک این خواهد بود که سبک و شیوه زندگی و تغذیه او را تغییر دهید.

به او بیشتر از غذاهایی بدهید که کالری کمتری دارند.

هیچ‌گاه از غذا به عنوان جایزه فرزندتان استفاده نکنید.

غذاهای میان وعده او را محدودتر کنید و تمام چیزهایی را که به عنوان غذای میان وعده می‌خورد، کنترل کنید.

در مورد غذایی که در مدرسه می‌خورد نیز دقیق باشید.

حجم غذاهای او را کمی کاهش دهید.

میزان فعالیت‌های فیزیکی او را افزایش دهید. در عین حال ورزش‌ها و بازی‌هایی را برای او انتخاب کنید که هم سرگرم کننده هستند و هم کودکان را وادار به جنب و جوش می‌کنند.

مدت تماشای تلویزیون و پای کامپیوتر نشستن را محدود کنید.

چاقی دوران کودکی به سختی کنترل می‌شود، ولی پزشک کودک به شما کمک می‌کند تا این کار را راحت‌تر انجام دهید.

کم‌تحرکی فیزیکی

کم‌تحرکی فیزیکی از عوامل خطر ساز دیگر در بروز بیماری‌های قلبی است. افرادی که ورزش نمی‌کنند، بیشتر در معرض خطر بیماری‌های قلبی هستند، زیرا کم‌تحرکی باعث افزایش عوامل خطر ساز دیگر مثل کلسترول بالا، فشارخون بالا، چاقی و دیابت می‌شود.

کودکان فعال در بزرگسالی نیز افرادی فعال و پرتحرک خواهند بود. ورزش مرتب و مداوم باعث:

کنترل وزن می‌شود و از چاقی کودکان جلوگیری می‌کند. به همین ترتیب خطرهای دیگر مثل بیماری قلبی، و دیابت نیز در آنها کاهش می‌یابد.

استخوان‌ها را تقویت می‌کند و رشد بهتر استخوان‌ها و کاهش میزان شکنندگی آنها در بزرگسالی را به دنبال دارد.

باعث افزایش حس خود دوستی و اعتماد به نفس بیشتر می‌شود. در ضمن به فرزندتان کمک می‌کند تا حس بهتری از نظر جسمی و روانی داشته باشد.

میزان HDL (کلسترول خوب) را افزایش و میزان استرس را کاهش می‌دهد.

چگونه بدانیم فرزندمان به اندازه کافی تحرک و فعالیت فیزیکی دارد؟

پزشکان می‌گویند کودکان پنج ساله و بزرگ‌تر از آن باید حتماً روزانه 30 دقیقه ورزش کنند. اگر نمی‌دانید که کودک‌تان به اندازه کافی تحرک دارد یا خیر، از خودتان این سوالات را بپرسید:

فعالیت‌های غیر تحرکی او چقدر است؟ چقدر تلویزیون تماشا می‌کند؟
در طول هفته چند بار سراغ دوچرخه‌سواری، اسکیت، فوتبال و... سایر بازی‌ها می‌رود؟
فعالیت‌های ایروبیکی دارد؟ آیا به کلاس رقص، فوتبال و بسکتبال می‌رود؟
اصلا می‌دود یا خیر؟

کودکانی که از این ورزش‌ها لذت می‌برند، به اندازه کافی تحرک دارند. می‌توانید از پزشک و متخصص مربوط کمک بگیرید تا متناسب با وزن، سن و توانایی‌های فرزندتان او را به ورزش و تحرک داشتن تشویق کنید. ورزش کردن برای کودکان بسیار مهم است؛ حتی برای آنهایی که ورزش را دوست ندارند یا دچار ناتوانی هستند. در مورد این کودکان می‌توانید به جای ورزش از بازی استفاده کنید تا لاقلاً از این طریق فعالیت فیزیکی آنها افزایش یابد.

منبع: کودک سالم