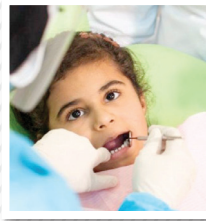


طرح ملی برای دندان‌دانش آموزان

طرح پیشگیری از پوسیدگی دندان دانش آموزان ابتدا به شکل آزمایشی در مدارس حاشیه شهر تهران اجرا می‌شود و در ادامه در تمامی مدارس ابتدایی کشور عملیاتی خواهد شد. علاوه بر طرح پیشگیری از پوسیدگی دندان، اجرای پویش‌های غربالگری اسکلتی و حرکتی، شنوایی سنجی و کاشت حلازون شنوایی، بینایی سنجی و تامین کمک هزینه خرید عینک در دستور کار قرار دارد.



بهره‌برداری از ۱۷۸۰ فضای ورزشی جدید

از شروع دولت سیزدهم تا امروز ۱۷۸۰ فضای ورزشی به بهره‌برداری رسیده که همه این فضاها درون مدرسه است. همچنین به گفته صادق ستاری فرد، معاون تربیت بدنی و سلامت وزیر آموزش و پرورش، با اجرای طرحی دیگر، آخر هفته‌ها، یعنی پنجشنبه‌ها و جمعه‌ها، اماکن ورزشی آموزش و پرورش رایگان در اختیار خانواده‌ها قرار گرفته است.



چاقی خطرناک در کمین دانش آموزان

زنگ خطر افزایش آمار ابتلای کودکان به بیماری‌های بزرگسالان

آمارهای رسمی کشور حاکی از این است که از هر ۳ دانش آموز، یک دانش آموز اضافه وزن دارد یا چاق است. یعنی از حدود ۱۶ میلیون دانش آموز ایرانی، نزدیک به ۵ میلیون نفر دچار اضافه وزن و چاقی هستند. این آخرین آمار است که معاون فرهنگی و توسعه ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان سال گذشته مطرح کرد و درباره آن هشدار داد. در حال حاضر ۳۴ درصد دختران و ۳۱ درصد پسران دانش آموز در ایران با چالش چاقی روبه‌رو هستند. شیوع پاندمی کرونا در اواخر سال ۱۳۹۸ آمار چاقی کودکان ایران را حدود ۸ درصد افزایش داد. علاوه بر کرونا که بیش از ۲ سال کودکان را خانه‌نشین کرد، زندگی در آپارتمان‌های کوچک، تغذیه نامناسب و دیجیتال‌محور شدن کودکان از دیگر عوامل چاقی آنهاست. کارشناسان می‌گویند با شروع سال تحصیلی معمولاً به آمار کودکان چاقی دارای اضافه وزن افزوده می‌شود؛ چراکه خیلی از کودکان تغذیه و خواب مناسب ندارند، در بوفه‌های مدارس خوراکی‌های پر کالری به فروش می‌رسد، مدارس برنامه درستی برای زنگ ورزش ندارند و... همین‌ها از عوامل مهم چاق شدن آنهاست.

کاهش سن بیماری‌های مخصوص دوران بزرگسالی

بسیاری از والدین، تپل بودن و چاقی کودک را نشانه سلامتی و زیبایی او می‌دانند و در برابر دادن رژیم غذایی مناسب به او مقاومت می‌کنند. این در حالی است که کارشناسان معتقدند چاقی نه تنها نماد سلامت نیست بلکه موجب بلوغ زودرس می‌شود و بیماری‌های مختلفی از جمله دیابت و بیماری‌های قلبی و عروقی و سکنه را در بزرگسالی به دنبال دارد. دکتر مریم مظاهریون، دکترای تخصصی تغذیه و رژیم‌درمانی و عضو انجمن علمی تغذیه ایران، به نکته مهم دیگری هم اشاره می‌کند و می‌گوید: «چاقی کودکان تا حدی در کشور شایع شده که متأسفانه برخی از بیماری‌ها که مخصوص دوره بزرگسالی و سالمندی است، به گروه سنی کودکان و نوجوانان رسیده.» به گفته این پزشک «کید چرب، افزایش کلسترول و تری‌گلیسرید و افزایش مقاومت به انسولین از جمله این عوارض و بیماری‌ها هستند که به سنین کودکی رسیده‌اند و اینها چیزهای جالبی نیست که یک بچه بخواهد در سن کم، آنها را تجربه کند.»

دلیل چاقی کودکان چیست؟

میزان شیوع چاقی ایرانی‌ها در ۱۰ سال گذشته بیشتر شده و این آمار بیشتر به افراد بین ۷ تا ۱۸ سال اختصاص دارد. شیوع اضافه وزن و چاقی در میان کودکان و نوجوانان ایرانی به دلایل مختلف رو به افزایش است که مهم‌ترین آنها به گفته پزشکان کم‌تحرکی، تغذیه نامناسب، خواب ناکافی و اضطراب است. دکتر مریم مظاهریون می‌گوید: «اضطراب یکی از علل چاقی کودکان است. خیلی از مراجعان ما کودکانی هستند که والدین‌شان طلاق گرفته‌اند و کودک از استرس و اضطراب زیاد به پر خوری مبتلا شده است. پر خوری هم قاعده‌تاً منجر به چاقی کودک می‌شود. البته اضطراب کودک دلایل متعددی دارد.» این دکترای رژیم‌درمانی درباره تغذیه نامناسب نیز توضیح می‌دهد: «خیلی از والدین چون وقت کمی دارند، برای میان‌وعده کودک در مدرسه، خوراکی سالمی در نظر نمی‌گیرند و به جای ساندویچ مرغ و تخم‌مرغ و نان و پنیر و مغزی جات و میوه و شیر، انواع کیک و کلوچه و شکلات در کوله او می‌گذارند. از طرف دیگر، خوراکی‌هایی هم که در بوفه‌های مدارس به فروش می‌رسند، ارزش غذایی پایینی دارند. این غذاها دارای چربی بالا و پروتئین پایین هستند. کودکان زیادی داریم که با شروع فصل مدرسه چاق می‌شوند.» به گفته عضو انجمن علمی تغذیه ایران «کودک در سنین رشد باید حتماً رأس ساعت ۸:۳۰ تا ۹ شب به خواب عمیق فرو برود، چون ترشح هورمون‌های رشد بین ساعت‌های ۱۰ شب و ۲ صبح اتفاق می‌افتد. کودکی که بعد از ساعت ۱۲ شب می‌خوابد، هم چاق می‌شود و هم این مسئله می‌تواند موجب اختلال در هورمون رشد کودک شود.»

سنین طلایی برای کنترل وزن

نکته‌ای که خیلی از مردم نمی‌دانند این است که اگر کودک با چاقی یا اضافه وزن وارد دوره بزرگسالی شود، ممکن است دیگر هرگز نتواند لاغری یا ثباتی را تجربه کند؛ چراکه سلول‌های چربی دارای خاصیت ارتجاعی بسیار زیادی هستند. عضو انجمن علمی تغذیه ایران در این باره می‌گوید: «یک موضوع مهم که درباره چاقی و لاغری کودکان باید مورد توجه قرار بگیرد، اهمیت دادن به ۲ گروه سنی است: یکی ۴ تا ۵ سالگی و دیگری سن بلوغ که بین ۱۴ تا ۱۵ سالگی اتفاق می‌افتد. در این ۲ سن، بدن دچار یک جهش رشدی می‌شود. بنابراین کنترل وزن زیر این سنین برای ما مهم است، چون بعد از گذشت این سنین، دیگر افزایش تعداد رشد سلول‌ها در فرد صورت نمی‌گیرد.»

این کد را اسکن کنید و متن کامل را بخوانید



زنگ خطر

افزایش کم‌شنوایی در دانش آموزان

مسئولان وزارت بهداشت هشدار داده‌اند بروز کم‌شنوایی در سنین مدرسه افزایش یافته و مهم‌ترین دلایل آن دستکاری گوش، مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها و بروز عفونت، بیماری‌های گوش، آلودگی صوتی و استفاده از هدفون است.

چندی پیش رئیس اداره سلامت گوش و شنوایی وزارت بهداشت درباره افزایش بروز کم‌شنوایی بین دانش آموزان کشور هشدار داد و به این‌ها گفت: اگر به این مشکل به موقع رسیدگی نشود و مورد توجه قرار نگیرد، می‌تواند سبب عقب‌افتادگی جدی در مراحل تکامل زبانی و رشد گفتار و در نتیجه بروز افت تحصیلی دانش آموزان شود.

دکتر سعید محمودیان درباره دلایل بروز کم‌شنوایی در کودکان سنین مدرسه گفت: دستکاری گوش، مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها و بروز عفونت، بیماری‌های گوش، آلودگی صوتی و استفاده از هدفون‌ها مهم‌ترین دلایل هستند.

این مسئول وزارت بهداشت به آمار کلی مشکلات ناشنوایی در کشور هم اشاره کرد و گفت: در حال حاضر در کشور ما بار بیماری در همه انواع کم‌شنوایی، در همه مردم و در هر سن و جنسی ۶۸ درصد است. این رقم در سنین بدو تولد حدود ۳.۷ در ۱۰۰۰ تولد است که یعنی این تعداد نوزاد مبتلا به کم‌شنوایی شدید به دنیا می‌آیند و این یعنی سالانه حدود ۵ هزار نفر به آمار کسانی که مشکلات ناشنوایی دارند اضافه می‌شود. محمودیان گفت: ما تنها کشوری هستیم که در سطح منطقه شرق مدیترانه از ظرفیت‌های بسیار خوبی از منظر تربیت پزشک خانواده تا متخصصان شنوایی‌شناسی، گفتار درمانگر، متخصص گوش و حلق و بینی، فلوشیپ‌های فوق تخصصی جراحی گوش و... برخورداریم و قصد داریم تا با کمک این افراد، غربالگری‌های شنوایی را در گروه سنی کودکان و نوجوانان مدرسه‌رو ابتدا به شکل پایلوت و سپس به شکل کشوری دنبال کنیم.

وی با تأکید بر اینکه در این میان نیاز سنجی هم صورت گرفته است و از نظر تجهیزات هم در این زمینه مشکلی نداریم، توضیح داد: در حال حاضر به دنبال تقویت همکاری‌های بین بخشی هستیم تا همه ذی‌نفعان برنامه، از یک مسیر در جهت تقویت اجرای برنامه از غربالگری تا مراقبت‌های سطوح بالاتر به‌منظور توانمندسازی افراد کم‌شنو و بهبود ارتباطات آنها و استقلال کامل قدم برداشته شود.

اصلاح

شیوه زندگی و رژیم غذایی نه رژیم سخت

دکتر مریم مظاهریون، دکترای تخصصی تغذیه و رژیم‌درمانی می‌گوید: رویکرد ما به عنوان کارشناس برای کنترل وزن کودکان، دادن رژیم سخت به آنها نیست. فقط با اصلاح شیوه‌های زندگی و رژیم غذایی سالم‌تر چه در خانه و چه در مدرسه و با تشویق والدین به انجام فعالیت‌های ورزشی و نیز تنظیم خواب کودکان کمک می‌کنیم هم کودک به وزن نرمالش برسد، هم رشد قدی‌اش افزایش پیدا کند.