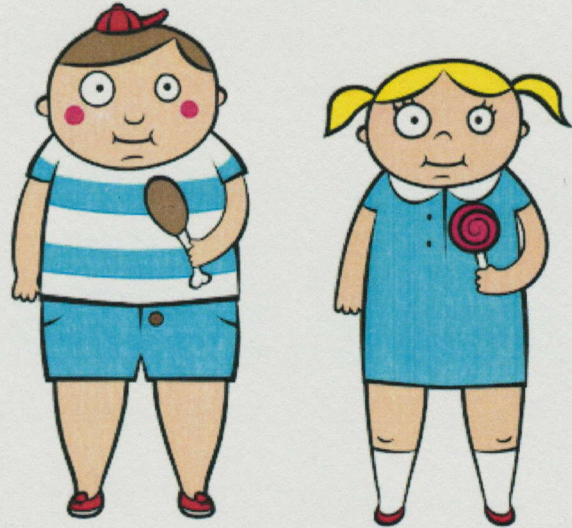


Kodėl svarbu laiku nustatyti ir gydyti vaikų nutukimą?

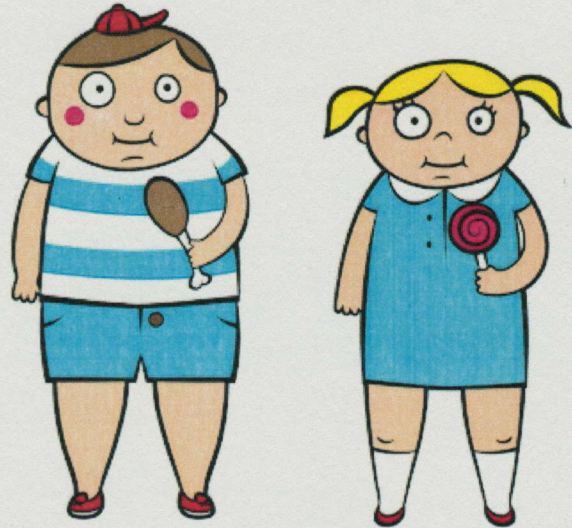
Pastaruoju metu medikai stengiasi atkreipti dėmesį į vaikų nutukimą. Daugiau kaip 20 proc. arba kas penktas Lietuvos mokyklinio amžiaus vaikas turi bėdų dėl svorio. Problemos dar labiau pagilėjo per karantiną: vaikai tapo mažiau judrūs, užkandžiai ir maistas tapo dar didesniu pomėgiu, todėl prie antsvorio prisidėjo ir nutukimas. Nutukimas



sukelia komplikacijų ne tik suaugusiesiems, bet ir vaikams. Šiuo metu pastebima tendencija, kad vaikai serga ligomis, kuriomis prieš 10–20 metų sirgo tik suaugusieji: arterine hipertenzija, 2 tipo cukriniu diabetu, kepenų suriebėjimu, turi padidėjusį cholesterolio kiekį kraujyje. Kas antras nutukęs vaikas toks lieka ir suaugęs. Kai kurios su nutukimu susijusios ligos, pavyzdžiui, širdies ir kraujagyslių (ypač insultas arba infarktas), osteoartritai, kai kurios piktybinės ligos – storosios žarnos, krūties, prostatos vėžiai, išsivysto nutukusiam vaikui jau suaugus. Nutukimas trumpina gyvenimą. Jei žmogus nuo vaikystės yra nutukęs, komplikacijų išsivysto jaunesnio amžiaus. Vaikai dėl per didelio svorio turi ortopedinių problemų – pilnapadystę, kreivas kojas. Be to, vyresni vaikai ir paaugliai būna nepatenkinti savo išvaizda, turi psichologinių problemų: vengia bendrauti, tampa izoliuoti, bando patys sumažinti svorį. Dažnai tenka išgirsti tėvų, auginančių dukras, pajuokavimų, kad joms negresia anoreksija. Deja, tai nėra tiesa – nervine anoreksija dažniau suserga nutukusios ar turinčios antsvorio mergaitės. Kaip gydomi nutukę vaikai? Vaikų gydymo tikslai skiriasi nuo suaugusiųjų. Jei antsvoris nedidelis, stengiamasi vienerius metus išlaikyti esamą svorį, kad vaikas ūgiu pasivytų svorį. Jei nustatomas nutukimas, svoris mažinamas. Svoris turėtų būti mažinamas labai lėtai – nuo 0,5 kg per mėnesį iki 0,5 kg per savaitę. Labai svarbu, kad vaikas gautų pakankamai maisto medžiagų, kad nesutriktų jo augimas ir brendimas. Kiti vaikų nutukimo gydymo principai panašūs į suaugusiųjų: maitinimosi įpročių keitimas, fizinis aktyvumas. Vaistai ir chirurginis gydymas naudojami rečiau, tik esant sudėtingiems atvejams. Kaip tėvai gali ir turi padėti vaikui? Tėvų vaidmuo yra labai svarbus. Reikia ruošti maistą, pasirūpinti, kad vaikas taisyklingai valgytų ne tik namie, bet ir mokykloje, po pamokų. Vaikui sunku suprasti, kodėl jis turi maitintis kitaip, ne tiek ir ne taip, kaip jam norisi. Būtų gerai, kad pasikeistų ir šeimos įpročiai. Pavyzdžiui, jei tėvai nevalgo pusryčių, galėtų pradėti juos valgyti kartu su vaiku. Taip pat būtų naudinga, jei tėvai kartu su vaiku aktyviai leistų laisvalaikį: eitų į baseiną, žaistų judrius žaidimus ir pan. Sveikas vaikas – tai sėkmingo bendradarbiavimo tarp vaiko, tėvelių ir mediko rezultatas.

Kodėl svarbu laiku nustatyti ir gydyti vaikų nutukimą?

Pastaruoju metu medikai stengiasi atkreipti dėmesį į vaikų nutukimą. Daugiau kaip 20 proc. arba kas penktas Lietuvos mokyklinio amžiaus vaikas turi bėdų dėl svorio. Problemos dar labiau pagilėjo per karantiną: vaikai tapo mažiau judrūs, užkandžiai ir maistas tapo dar didesniu pomėgiu, todėl prie antsvorio prisidėjo ir nutukimas. Nutukimas



sukelia komplikacijų ne tik suaugusiesiems, bet ir vaikams. Šiuo metu pastebima tendencija, kad vaikai serga ligomis, kuriomis prieš 10–20 metų sirgo tik suaugusieji: arterine hipertenzija, 2 tipo cukriniu diabetu, kepenų suriebėjimu, turi padidėjusį cholesterolio kiekį kraujyje. Kas antras nutukęs vaikas toks lieka ir suaugęs. Kai kurios su nutukimu susijusios ligos, pavyzdžiui, širdies ir kraujagyslių (ypač insultas arba infarktas), osteoartritai, kai kurios piktybinės ligos – storosios žarnos, krūties, prostatos vėžiai, išsivysto nutukusiam vaikui jau suaugus. Nutukimas trumpina gyvenimą. Jei žmogus nuo vaikystės yra nutukęs, komplikacijų išsivysto jaunesnio amžiaus. Vaikai dėl per didelio svorio turi ortopedinių problemų – pilnapadystę, kreivas kojas. Be to, vyresni vaikai ir paaugliai būna nepatenkinti savo išvaizda, turi psichologinių problemų: vengia bendrauti, tampa izoliuoti, bando patys sumažinti svorį. Dažnai tenka išgirsti tėvų, auginančių dukras, pajuokavimų, kad joms negresia anoreksija. Deja, tai nėra tiesa – nervine anoreksija dažniau suseraga nutukusios ar turinčios antsvorio mergaitės. Kaip gydomi nutukę vaikai? Vaikų gydymo tikslai skiriasi nuo suaugusiųjų. Jei antsvoris nedidelis, stengiamasi vienerius metus išlaikyti esamą svorį, kad vaikas ūgiu pasivytų svorį. Jei nustatomas nutukimas, svoris mažinamas. Svoris turėtų būti mažinamas labai lėtai – nuo 0,5 kg per mėnesį iki 0,5 kg per savaitę. Labai svarbu, kad vaikas gautų pakankamai maisto medžiagų, kad nesutriktų jo augimas ir brendimas. Kiti vaikų nutukimo gydymo principai panašūs į suaugusiųjų: maitinimosi įpročių keitimas, fizinis aktyvumas. Vaistai ir chirurginis gydymas naudojami rečiau, tik esant sudėtingiems atvejams. Kaip tėvai gali ir turi padėti vaikui? Tėvų vaidmuo yra labai svarbus. Reikia ruošti maistą, pasirūpinti, kad vaikas taisyklingai valgytų ne tik namie, bet ir mokykloje, po pamokų. Vaikui sunku suprasti, kodėl jis turi maitintis kitaip, ne tiek ir ne taip, kaip jam norisi. Būtų gerai, kad pasikeistų ir šeimos įpročiai. Pavyzdžiui, jei tėvai nevalgo pusryčių, galėtų pradėti juos valgyti kartu su vaiku. Taip pat būtų naudinga, jei tėvai kartu su vaiku aktyviai leistų laisvalaikį: eitų į baseiną, žaistų judrius žaidimus ir pan. Sveikas vaikas – tai sėkmingo bendradarbiavimo tarp vaiko, tėvelių ir mediko rezultatas.