

به نام او که یکتاست و بی همتا دکتر جواد نظری



www.nightMercury.com

برنامه جامع ایران اکو

**Iran-Ending Childhood
(Obesity (IRAN-ECHO**

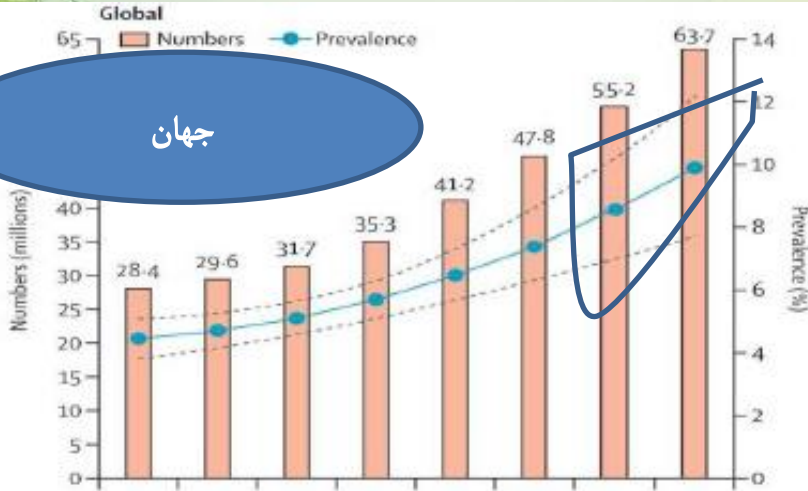
۱۴۰۴-۱۳۹۶

معرفی برنامه ی جامع پیشگیری و کنترل چاقی کودکان و نوجوانان ایرانی
براساس برنامه سازمان جهانی بهداشت در پایان دادن به چاقی کودکان

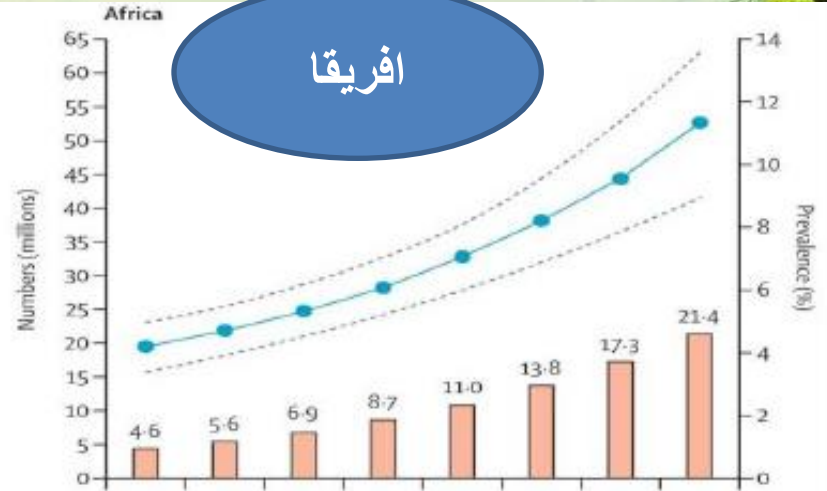
Iran-Ending Childhood (Obesity) (IRAN-ECHO



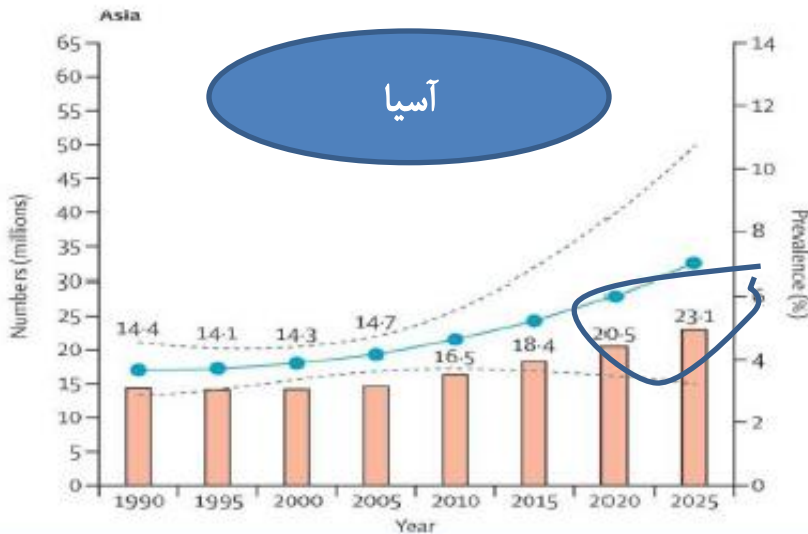
رند افزایشی چاقی کودکان ۲۰۱۵-۲۰۲۵



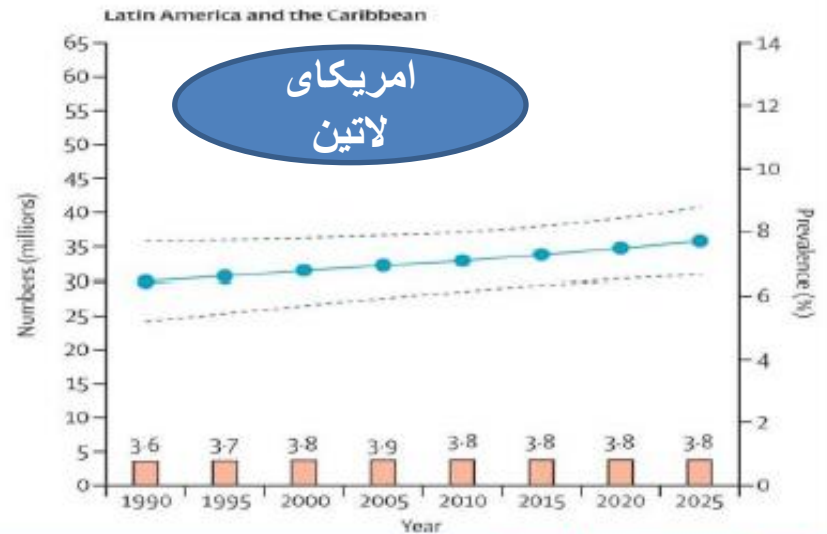
جهان



افریقا



آسیا



امریکای لاتین

شیوع اضافه وزن و چاقی در کودکان زیر ۵ سال

بر اساس گزارش ۲۰۱۷ یونیسف:

اضافه وزن و چاقی در جهان : ۶٪

اضافه وزن و چاقی در شمال آفریقا و خاور میانه : ۱۱٪

اضافه وزن و چاقی در اروپای شرقی و آسیای مرکزی: ۱۳٪

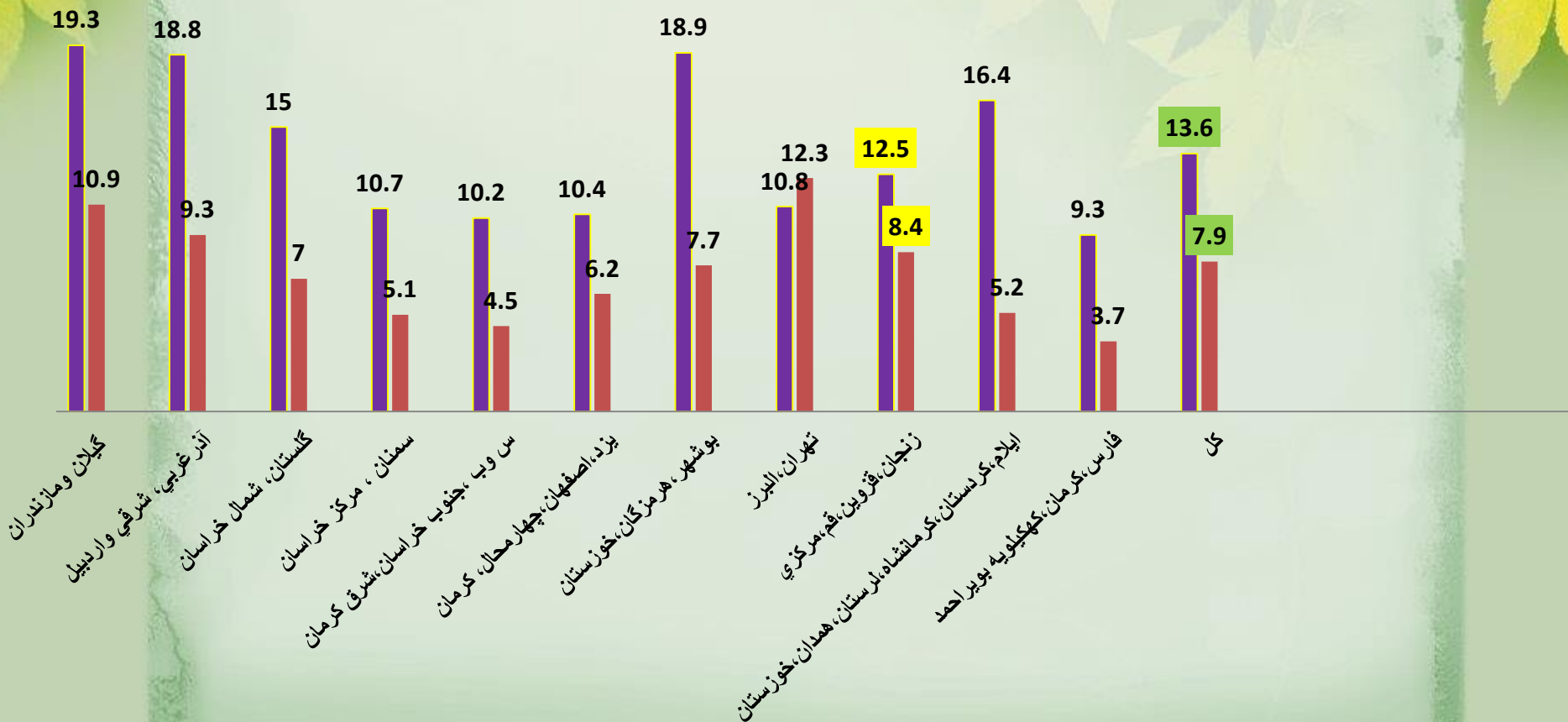
اضافه وزن و چاقی در آمریکای شمالی : ۸٪

اضافه وزن و چاقی در جنوب آسیا: ۴٪

درصد کودکان اضافه وزن مطالعه پورا-۲ ، سال ۱۳۹۱

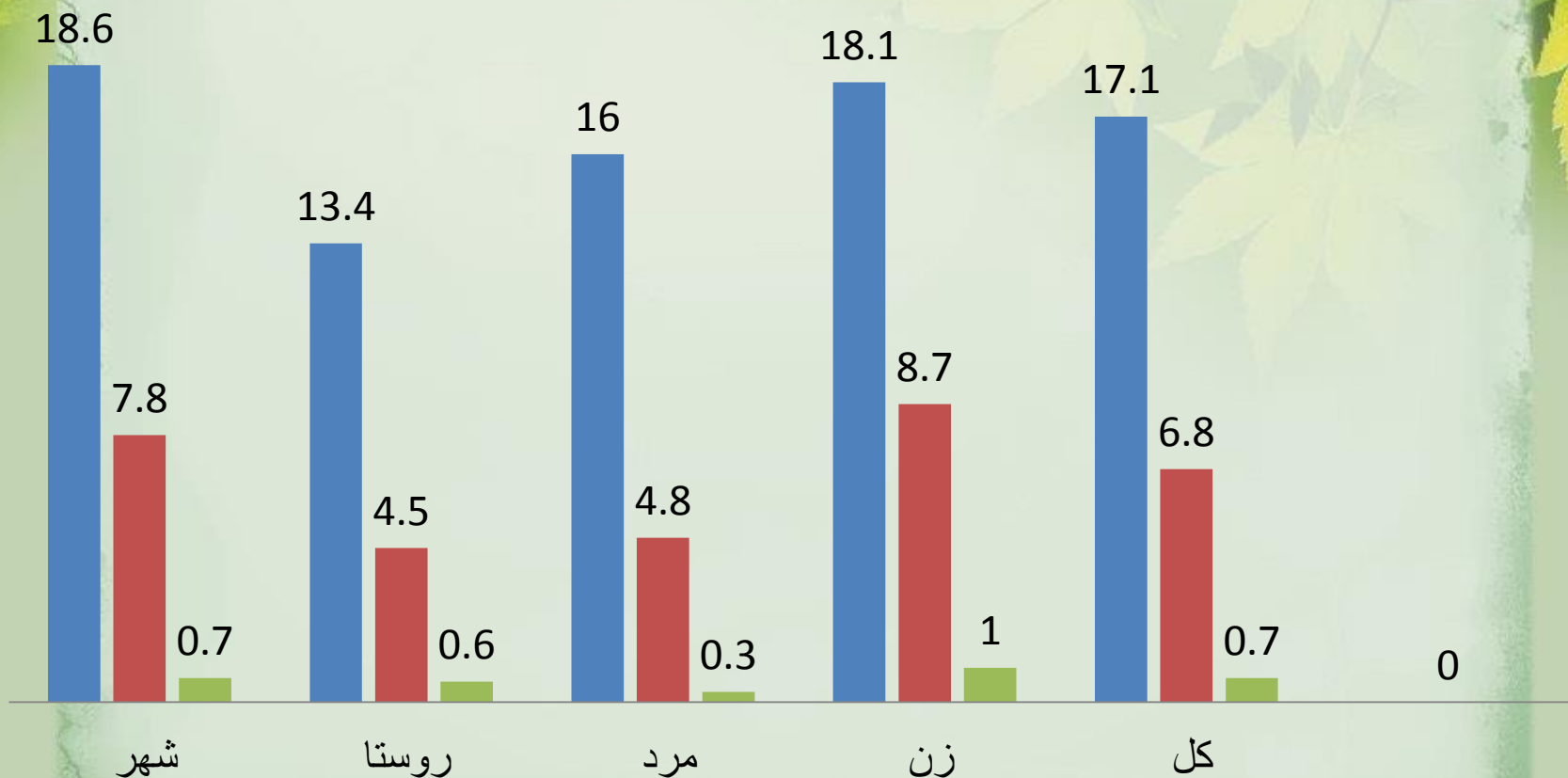
Chart Title

■ ۶ ساله ■ ۱۵-۲۳ ماهه



وضعیت اضافه وزن و چاقی نوجوانان در اقلیم ۹ در سال ۱۳۹۱

■ اضافه وزن شدید ■ اضافه وزن متوسط ■ اضافه وزن خفیف



برخی از علل اضافه وزن و چاقی در کودکان

• عوامل محیطی

{قابلیت اصلاح و تعدیل عوامل محیطی (کم تحرکی و افزایش کالری دریافتی) در درمان چاقی نقش مهمی دارد.}

○ افزایش مصرف نوشیدنی های شیرین

○ کاهش فعالیت بدنی

○ افزایش اندازه سهم غذاهای آماده

○ افزایش استفاده از کامپیوتر

○ افزایش تماشای تلویزیون

برخی از علل اضافه وزن و چاقی در کودکان

تلویزیون

مدت زمان تماشای تلویزیون یا وجود تلویزیون در اتاق خواب کودک ارتباط مستقیم با چاقی کودکان و نوجوانان داشته است.

مکانیسم ها:

- جایگزین شدن با فعالیت بدنی
- کاهش میزان متابولیسم
- اثرات نامطلوب بر روی کیفیت غذا و افزایش دریافت غذا با افزایش تماشا
- اثرات تلویزیون بر خواب

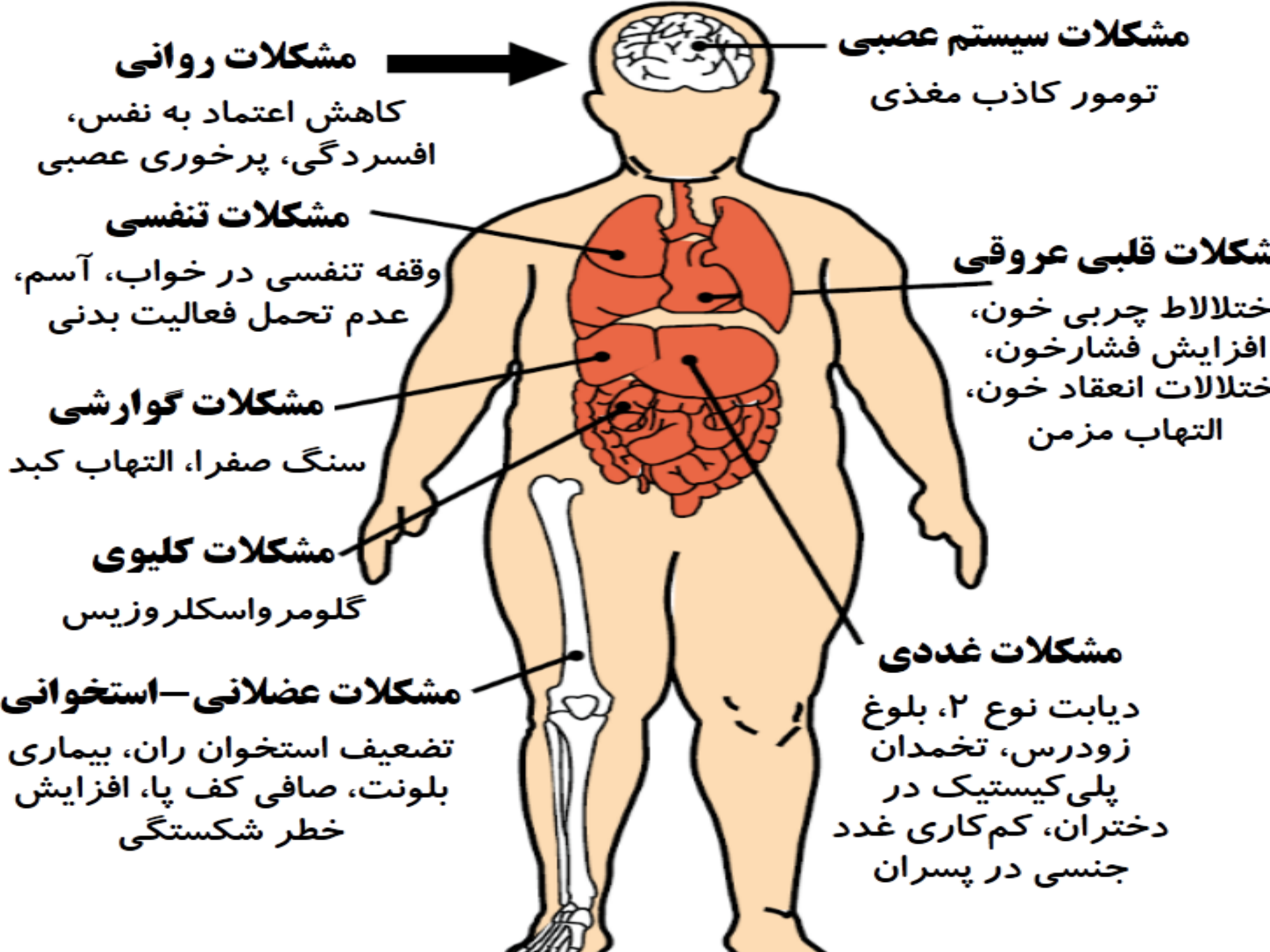
برخی از علل اضافه وزن و چاقی در کودکان

خواب

- کودکان پیش دبستانی که ساعت ۸ شب می خوابیدند پیشرفت چاقی آنان در نوجوانی ۱۰ درصد بوده است و آنها که ساعت ۹ یا دیرتر می خوابیدند ۲۳ درصد

کمبود خواب با

- افزایش دریافت غذا ،
- افزایش وزن و افزایش سطح لپتین همراه است.



مشکلات سیستم عصبی

تومور کاذب مغزی

مشکلات روانی

کاهش اعتماد به نفس،
افسردگی، پر خوری عصبی

مشکلات قلبی عروقی

اختلالات چربی خون،
افزایش فشارخون،
اختلالات انعقاد خون،
التهاب مزمن

مشکلات تنفسی

وقفه تنفسی در خواب، آسم،
عدم تحمل فعالیت بدنی

مشکلات گوارشی

سنگ صفرا، التهاب کبد

مشکلات کلیوی

گلوMER و اسکروزیس

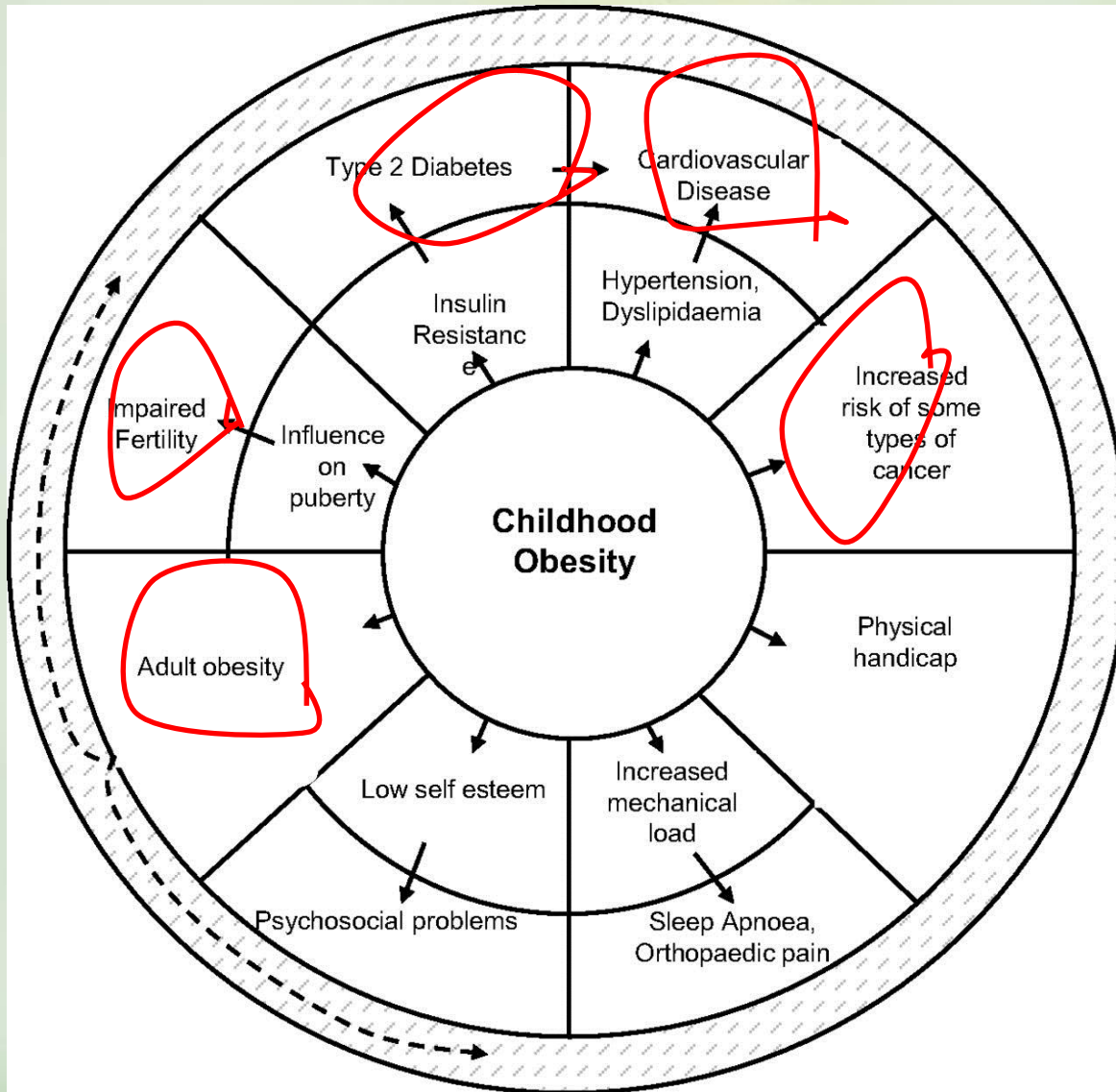
مشکلات غددی

دیابت نوع ۲، بلوغ
زودرس، تخمدان
پلی کیستیک در
دختران، کم کاری غدد
جنسی در پسران

مشکلات عضلانی-استخوانی

تضعیف استخوان ران، بیماری
بلونت، صافی کف پا، افزایش
خطر شکستگی

عوارض و پیامدهای چاقی کودکان



برخی از پیامدهای چاقی در کودکان

- چاقی اضافه وزن در بزرگسالی
- بیماری های قلبی عروقی
- دیابت نوع ۲
- پرفشاری خون
- چربی خون بالا
- کبد چرب
- مشکلات تنفسی
- اختلالات روانی (کاهش اعتماد به نفس ، افسردگی)

برخی از پیامدهای چاقی در کودکان

- چاقی در سنین پیش دبستان با چاقی در سنین نوجوانی ارتباط نشان داده است.
- کودکانی که در بدو ورود به مهد کودک اضافه وزن داشتند احتمال چاقی آنان در کلاس هشتم **۴ برابر** کودکانی بوده که وزن طبیعی داشتند.
- در آمریکا افزایش BMI در کودکان و نوجوانان ۶ تا ۱۹ سال،
- **۱.۴** بلیون دلار هزینه های مراقبت های بهداشتی اضافه را به همراه داشته است.

تاثیر سوءتغذیه مادر

- سوءتغذیه مادر در سه ماهه اول و دوم بارداری احتمال چاقی کودک در بزرگسالی را افزایش می دهد
- سوءتغذیه مادر در ۳ ماهه اول و دوم تکامل مرکز کنترل اشتها در هیپو تالاموس را مختل می کند که منجر به پرخوری و چاقی کودک پس از تولد می شود

بیماریهای قلب و عروق

- مطالعات متعددی نشانگر رابطه **چاقی دوران کودکی و نوجوانی** با بروز **بیماریهای قلبی و عروقی در بزرگسالی** است .
- مطالعه آینده‌نگری که طی ۵۷ سال در انگلستان انجام گردید نشان داد افرادی که در کودکی دارای اضافه وزن و چاقی بوده‌اند، **دو برابر از دیگر** افراد دچار **مرگ و میر** ناشی از بیماری قلبی گشتند .

فشار خون بالا

- مطالعات درازمدت انجام شده نشان داده‌اند که بروز **پرفشاری خون** در **بزرگسالی** با **اضافه وزن و چاقی دوران کودکی** در ارتباط است
- مطالعه انجام شده در ایران نشان داده است که متاسفانه **بیش از ۴٪** کودکان و نوجوانان مبتلا به **فشار خون بالا** می‌باشند.
- هرچه **وزن** کودک و نوجوان بیشتر باشد یا **BMI** بیشتری داشته باشند میانگین فشار خون بالاتر خواهد بود. (تا ۵۰٪ کودکان چاق هیپرتانسیون دارند)
- در **BMI $\geq 95^{\text{th}}$ percentile** ریسک هیپرتانسیون **سه برابر** **BMI $< 95^{\text{th}}$ percentile** خواهد بود.

کبد چرب

- از جمله شایعترین مشکل چاقی کودکان کبد چرب است
- معمولاً در نتیجه تجمع چربی در کبد (تجمع لیپید در هپاتوسیتها) به میزان بیش از ۵٪ وزن کبد می باشد.
- این اختلال از يك شکل استئاتوز (کبد چرب ساده) تا استئاتو هپاتیت غیر الکلی (نوعی کبد چرب که در آن تغییرات چربی همراه با التهاب و صدمه و فیبروز بافت کبدي دیده می شود) و در نهایت فیبروز پیشرفته و

سیروز متغ



• مبارزه با اپیدمی چاقی دوران کودکی نیاز به

• تعهدات سیاسی پایدار و همکاری سازمانهای دولتی و خصوصی

دارد

• دولت، جامعه، سازمان های غیر دولتی و بخش خصوصی نقش

مهمی در ایجاد محیطی سالم، انتخاب رژیم غذایی سالم، مقرون

به صرفه و در دسترس ایفا می کند

• والدین نیز می توانند با ارائه مواد غذایی و نوشیدنی های سالم،

انتخاب رژیم غذایی سالم، و در دسترس و همچنین تشویق به

انجام فعالیت بدنی بر روی رفتار کودک خود تاثیر گذار باشند

- چاقی دوران کودکی نه تنها وابسته به رفتار کودکان است ، بلکه به طور فزاینده ای وابسته به
- توسعه اجتماعی و اقتصادی و
- سیاست های تولید و واردات مواد غذایی ،
- قیمت گذاری و پارانها های غذایی ،
- فرآوری مواد غذایی،
- توزیع و بازاریابی و
- همچنین فرهنگ سازی و آموزش تغذیه در دوران های مختلف زندگی می باشد

• پیشگیری و کنترل بیماریهای غیر واگیر بعنوان یک اولویت اصلی معرفی شده است و در میان عوامل خطر این بیماری ها، چاقی یک ریسک فاکتور اصلی است با توجه به روند روبه افزایش چاقی کودکان و احتمال تداوم آن در بزرگسالی،

• در سال ۲۰۱۵، WHO با تشکیل کمیته ای برنامه

• **Ending Childhood Obesity-ECHO**

را برای پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان پیشنهاد کرده است

• این برنامه شامل راهکارهایی است که با **مشارکت همه بخش**

های توسعه باید به مورد اجرا گذاشته شود

• همه بخش ها باید سیاست های خود را با هدف تامین سلامت

و فراهم کردن محیطی سالم به گونه ایی اتخاذ نمایند که ضمن

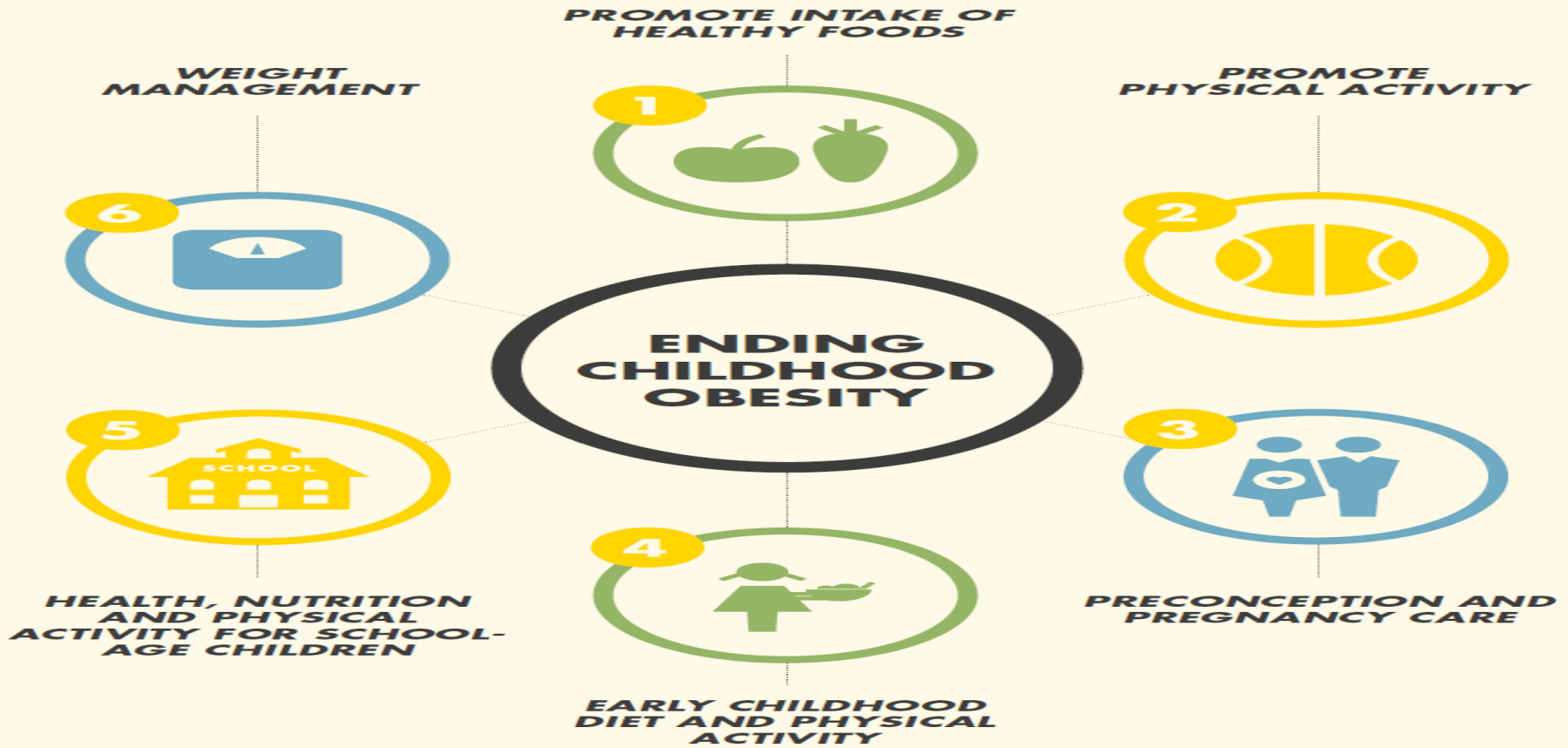
رعایت عدالت در سلامت، **مسئولیت خود را در کاستن خطر**

ابتلاء به چاقی کودکان بشناسند

• کمیته ECHO برای پیشگیری از چاقی کودکان ۶ راهکار

اصلی را توصیه نموده است

راهکارهای اصلی در پیشگیری از چاقی کودکان



مداخلات پیشنهادی سازمان جهانی بهداشت در راستای پایان دادن به چاقی کودکان

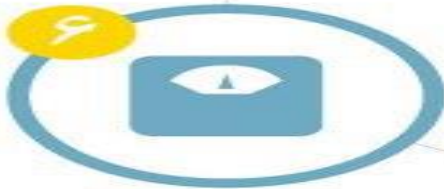
افزایش مصرف غذاهای سالم



افزایش تحرک و فعالیت بدنی



کنترل وزن



پایان دادن به چاقی دوران کودکی



مراقبت‌های پیش و حین باردگی



سلامت، تغذیه و فعالیت بدنی برای دانش آموزان



رژیم غذایی و فعالیت بدنی ابتدای زندگی

۶ راهکار اصلی در پیشگیری از چاقی کودکان

۱. اجرای برنامه های جامع **ترویج تغذیه سالم** و کاهش مصرف غذاهای **ناسالم**

۲. اجرای برنامه های جامع که موجب **افزایش فعالیت جسمی** و کاهش کم تحرکی کودکان و نوجوانان می شود

۳. **مراقبت های قبل و در حین بارداری** و پس از آن

۴. فراهم ساختن راهکارهای حمایتی برای **سبک زندگی سالم** از جمله رژیم **غذایی سالم خواب و فعالیت جسمی مناسب** در سال های اول زندگی کودک

۵. تدوین و اجرای برنامه های جامع برای **ترویج محیط آموزشی سالم** با آموزش بهداشت، تغذیه سالم و فعالیت جسمی برای کودکان سنین مدرسه و نوجوانان

۶. ارائه **خدمات خانواده محور مبتنی بر سبک زندگی سالم** جهت کنترل وزن کودکان و نوجوانان دارای اضافه وزن

مراحل اجرایی برنامه ایران اکو

Iran Ending ChildHood Obesity

مداخلات در سطح فردی (Individual approach) در سیستم PHC

- ارزیابی الگوی غذایی ، محاسبه نمایه توده بدنی توسط بهورز / مراقب سلامت برای:
- **غربالگری** موارد دچار اضافه وزن و یا چاقی
- **آموزش تغذیه** و پیگیری تا اصلاح رفتار غذایی
- **ارجاع** از مراقب سلامت به پزشک
- **ارجاع** از مراقب سلامت و پزشک به کارشناس تغذیه براساس دستورالعمل تدوین شده
- **پیگیری** توسط مراقب سلامت و کارشناس تغذیه

مراحل اجرایی برنامه ایران اکو

Iran Ending Child Hood Obesity

مداخلات جامعه محور (Population Based)

- افزایش دسترسی به محصولات غذایی سلامت محور (کم قند ، کم نمک و کم چربی ، پرفیبر..)
- برچسب گذاری تغذیه ای فراورده های خوراکی و آشامیدنی
- کنترل تبلیغات مواد غذایی
- فراهم کردن شرایط فعالیت بدنی و ورزش در جامعه ، مدارس و مهد های کودک
- دسترسی آسان و ارزان به مکان های ورزشی
- آموزش همگانی با استفاده از کلیه امکانات موجود
- برگزاری دوره های آموزشی برای پرسنل بهداشتی ، معلمان ، مربیان مهد کودک ..
- آموزش والدین در مورد میزان ساعات بازی و فعالیت کودک ، ساعات خواب و ساعات بازی با رایانه

ذینفعان برنامه

- وزارت آموزش و پرورش
- سازمان بهزیستی
- سازمان صدا و سیما
- شهرداری (اداره کل سلامت)
- وزارت تبلیغات و ارشاد
- اسلامی وزارت ورزش و جوانان
- معاون فرهنگی و امور اجتماعی وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی
- سازمان غذا و دارو
- سازمان های مردم نهاد
- کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان
- سازمان ملی استاندارد
- سازمان دانش آموزی
- صنایع غذایی



انتظارات

- آموزش کارکنان بهداشتی (بهورز / مراقب سلامت ، پزشکان و کارشناسان تغذیه
- پایش و نظارت بر اجرای برنامه
- طرح موضوع در کارگروه سلامت و امنیت غذایی استان در قالب سند ملی تغذیه و امنیت غذایی و کسب حمایت
- جلب همکاری ذینفعان برنامه

سپاس از توجه شما