

ЗГОЛЕМЕНА ТЕЛЕСНА ТЕЖИНА КАЈ ДЕЦА (OBESITAS)

ЈЗУ ЗДРАВСТВЕН ДОМ - ПРИЛЕП

SPLOSNA BOLNICA –NOVO MESTO –SLOVENIJA
ОДДЕЛ

ПЕДИЈАТРИСКИ

ОКТОМВРИ –НОЕМВРИ 2015 ГОД.

ДР. СНЕЖАНА ТРАЈЧЕВСКА

19 ноември 2015 год.

Во тек на престојот во Словенија се запознав со работата на педијатриското одделение на лежечки болни деца, со следење на нивната патологија, испитувања и терапија.

Следев – имунизација со МРП – болнички, заради алергија на јајце.

-провокациски тест при алергија со јајце

-кожен тест со инхалаторни и нутритивни алергени

-брзи тестови за докажување на стрептокок А

Присутствував на едукативно предавање за најбитните услови за здравјето на децата.

Успеав да го посетам и здравствениот дом, каде се запознав со календарот на имунизација и како функционира превентивниот дел за школски деца, начинот на изведување на систематски прегледи и вакцинација.

Како лекар во превентивните тимови за деца и младина, во болничка педијатрија во Словенија разменував искуства, но не можам да применим конкретно некоја метода во мојата амбуланта.

Меѓутоа, кога ги следев систематските прегледи забележав дека процентот на деца со зголемена телесна тежина е многу помал отколку кај нас, па мојата активност ќе ја насочам кон тој проблем, ќе ги зголемам активностите на едукација на деца и родители за здрава исхрана и живеење, за справување со овој голем проблем на 21 век.

OBESITAS

ДЕФИНИЦИЈА – Медицинска состојба со прекумерно акумулирање на телесни маснотии до степен да предизвикаат несакано влијание на здравјето со намалување на животниот век и зголемување на здравствените проблеми.

ЕТИОЛОГИЈА – прекумерно внесување на енергија со храната

- недостиг на физичка активност

а поретко

- генетска подложност

- ендокрини нарушувања

ТЕРАПИЈА – здраво живеење -- здрава исхрана и физичка активност

- / квалитетот на исхраната да се подобри со намалување на конзумирање на храна со висока енергетска вредност

(храна богата со маснотии и шеќери) , а да се внесува повеќе свежа храна, овошје и зеленчук.

-/ зголемена физичка активност – секојдневно физички вежби, барем по 30 минути , возење велосипед , аеробик и др.

-/ следење на индексот на телесна маса (тежина во кг. Поделено со квадратот од висината во метри , да не поминува 25 кг/м².

ЗАКЛУЧОК – потребно е секојдневно потенцирање на проблемот и упорна едукација за да се вратиме на здравиот начин на живеење во ова динамично време и за поздрави генерации.