

Piylənmə nədir?

Piylənmə sağlamlığa zərər vuran anormallıq və artıq piy qatı kimi tərif olunur. Körpələrdə və uşaqlarda piylənmə Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının meyarları ilə müəyyən edilir (boy, bədən çəkisi, yaş və Bədən Kütləsi İndeksi göstəriciləri əsasında).

Uşağınızda artıq çəki və ya piylənmənin olub-olmamasını həkiminizdən öyrənməyə bilərsiniz!

Piylənmə bütün dünyada sürətlə yayılır!

- 2013-cü ildə 5 yaşadək uşaqlardan 42 milyonu artıq çəki və piylənmədən əziyyət çəkib
- Əgər tədbir görülməzsə, 2025-ci ilə qədər 5 yaşadək 70 milyon uşaq artıq çəki və piylənmədən əziyyət çəkə bilər
- Hazırda dünyada 18 yaşadək 170 milyon artıq çəkili insan var
- Hər il ən azı 2,6 milyon insan artıq çəki və piylənmə səbəbindən həyatını itirir



◀ Bakı, AZ1122, H. Zərdabi küç., 96

☎ 431 12 72 ☎ 430 52 85 ✉ office@isim.az

🌐 www.isim.az

Buklet "Azərbaycan Respublikasında qeyri-infeksiyon xəstəliklərlə mübarizəyə dair 2015-2020-ci illər üçün Strategiyanın həyata keçirilməsi üzrə Səhiyyə Nazirliyinin Fəaliyyət Planı"nın 9.2.2-ci bəndinə uyğun olaraq Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanmış və çap edilmişdir.



Azərbaycan Respublikası
Səhiyyə Nazirliyi

PİYLƏNMƏYƏ UŞAQLIQDAN QALIB GƏLƏK

valideynlər üçün



Uşaqılıq dövründə piylənmənin yaranma səbəbləri və risk faktorları:

- Hamiləlik dövründə anada yaranan şəkərli diabet körpənin çəkisinin artmasına və gələcəkdə piylənməyə səbəb ola bilər.
- Cəmiyyətdə formalaşan "Kök uşaq sağlam uşaqdır" fikri də ailəni uşağı həddindən artıq qidalandırmaya təşviq edir.
- Tərkibində yüksək miqdarda yağ, şəkər, duz olan qidaların qəbulu uşaqların piylənməsi ilə nəticələnir.
- Yüksək kalorili qida və içkilərin reklamı düzgün olmayan qida vərdişləri formalaşdırır və nəticədə uşaqlarda çəkinin artmasına gətirib çıxarır.
- Mobil telefonların, planşetlərin, video oyunların geniş yayılması fiziki aktivliyi azaldaraq, artıq çəki və piylənməyə səbəb olur.

Uşaqılıq dövründən başlayan piylənmənin sağlamlıq üçün fəsadları:

- Artıq çəkili uşaqlar böyüdükdə piylənməyə və gənc yaşda qeyri-infeksiyon xəstəliklərə - diabet və ürək-damar xəstəliklərinə məruz qalırlar. Bu da vaxtından əvvəl ölüm və əlilliyə səbəb olur.
- Piylənmədən əziyyət çəkən körpələr və azyaşlılar sonra, yəni yeniyetmə və böyük yaşlarda da artıq çəkili olurlar.



Piylənmənin səbəb olduğu qeyri-infeksiyon xəstəlikləri:

- Ürək-damar xəstəlikləri
- Şəkərli diabet
- Oynaq-əzələ sistemi xəstəlikləri
- Bəzi orqanlarda (süd vəzi, uşaqılıq, mədə-bağırsaq sistemi) onkoloji xəstəliklər

Uşaqlarda piylənmənin qarşısını almaq üçün ümumi tövsiyələr:

- Düzgün qidalanma vərdişi formalaşdırmaq
- Meyvə, tərəvəz, paxlalı bitkilərdən daha çox istifadə etmək
- Qida rasionunda doymuş yağları doymamış yağlarla əvəz etmək
- Şəkərin istifadəsini azaltmaq
- Gündə ən azı 60 dəqiqə fiziki aktivliklə məşğul olmaq

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı tövsiyə edir:

Körpələr və kiçikyaşlı uşaqlar üçün

- Yenidoğulmuş körpəyə süd verməyə daha tez başlamaq (doğuşdan sonrakı 1 saat ərzində)
- Körpəyə ilk 6 ay yalnız ana südü vermək
- Körpəyə 6 ayından başlayaraq, tərkibi vitaminlərlə zəngin və təhlükəsiz qidalar (qatı qidalar) vermək
- Uşağa 2 yaşınadək ana südü verilməsini davam etdirmək

Məktəbyaşlı uşaqlar və yeniyetmələr üçün

- Mütəmadi olaraq fiziki aktivliklə məşğul olmaq (gündə 60 dəqiqə)
- Mobil telefonların, planşetlərin, video oyunların istifadə müddətini azaltmaq
- Yüksək kalorili qida və içkilərin reklamlarına baxılmasını məhdudlaşdırmaq