



سلامت در کودکان



تهیه و تنظیم:

گروه آموزش به بیماران ارتقای سلامت بیمارستان مهراد

تاریخ بازنگری: اردیبهشت ۱۴۰۵

دوران زندگی از بدو تولد تا سالمندی و کهن سالی بر از چالش های گوناگون است. دوره ای پر از هیجان، تقریحات، آرمان گرایی، حس صمیمیت، استقلال و ... که این موضوعات در سلامت نوجوانان و جوانان حائز اهمیت و همراه با تحولات بسیار است. جذابترین و مشکل آفرین و تنش زا ترین دوران زندگی فرد دوره نوجوانی و جوانی برای فرد، خانواده آنها و آموزش دهنده ها و متخصصان سلامت جامعه هست.

“سلامت کودک و نوجوان” واژه ای که بسیاری دلوایس و نگران آنند. اما چه عواملی سلامت کودکان و نوجوانان را تهدید می کند؟ چگونه سلامت جوانان را ارتقاء دهیم؟ نوجوانان و جوانان از بدو تولد در خانواده رشد پیدا میکنند و کم کم در اجتماع و جامعه حضور می یابند.

بنابراین محیط های ابتدایی رشد آنان و بعد محیط هایی که جوانان در آن شرکت داشته بسیار مهم است. محیط های اجتماعی، خانوادگی، آموزشی و پرورشی، سبک زندگی سلامت محور و مدیریت سلامت در بحران ها و حوادث و ... همچنین حفظ سلامت جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی در سلامت موثر می باشند.

در حوزه سلامت اطلاع رسانی و آموزش ها به نوجوانان و جوانان و خانواده ها همچنین معلمان آنها، امری بسیار موثر در جهت بهبود و ارتقاء سلامت کودکان، نوجوانان و جوانان است. در خانواده هایی که برای فرزندان خود پرستار در منزل داشته، تمام نکات تربیتی و مرتبط با سلامت در حدود وظایف پرستار با وی هماهنگ می بایست کنند.



چرا سلامت کودکان و نوجوانان مهم است؟

مهم ترین عامل پیشرفت و ضامن بقای یک جامعه سلامتی کودکان و نوجوانان است. طراحی، تدبیر برنامه ها و اجرای آنها برای توسعه و ارتقاء سلامت در جامعه بخصوص برای قشر آسیب پذیر کودکان و نوجوانان نیازمند است.

موضوع سلامت کودکان و نوجوانان را می توان به صورت حوزه های خطرناک تحولی مدنظر قرار داد. کودکان و نوجوانان امروز بر خلاف زمان کودکی والدین، باید با مجموعه ای از خطرهای سلامتی جدید دست و پنجه نرم کنند. ترویج شیوی سالم برخورد با کودکان و برداشتن گام های درست برای محافظت بهتر از نوجوانان در برابر عواملی که فرزند را تهدید می کند، می تواند از بیماری های و مشکلات روحی در بزرگسالی آنها جلوگیری کند و برای زیر ساخت اجتماعی سالم حیاتی است.

خطرهای تهدید کننده سلامت جوانان

خطرهای تهدید کننده سلامت کودکان، نوجوانان و جوانان شامل اذیت و آزار، مصرف مواد مخدر، اعتیاد به بازی های کامپیوتری، بیماری های جنسی و قابلیت انتقال آن، و مشکلات روحی مانند افسردگی و خودکشی در نظر گرفت. در ادامه مهمترین خطرهای تهدید کننده سلامت فیزیکی و روحی جوانان را برای شما تعریف می کنیم

اذیت و آزار کودک و نوجوان

یکی از دغدغه‌های بزرگ کودکان و نوجوانان مورد قبول قرار گرفتن در کنار هم سن و سالان خودشان است. اذیت و آزار چه به صورت حضوری چه آنلاین باعث می‌شود که فرد احساس تنهایی، ترد شدن یا افسردگی بگیرد. اذیت و آزار می‌تواند تأثیرات عمیق در سلامت روحی و فیزیکی نوجوان تازه در حال بلوغ داشته باشد. درگیری‌ها ممکن است به صورت رو در رو یا زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی اتفاق بیوفتد. بنابراین با این که امکان مشاهده اذیت و آزار فیزیکی روی بدن نوجوان است، امکان مشاهده ناراحتی‌ها و حملات روحی از طریق شبکه اجتماعی وجود ندارد.

والدین باید در این دوران به صورت مداوم مراقب سلامت روحی کودک و نوجوان خود باشند. علائم اذیت و آزار کودک یا نوجوان می‌تواند شامل مواردی مانند بی میلی به صحبت، دوری، ترس از مدرسه، پرخاشگری و ناراحتی مزمن فرزند باشد. اگر این شرایط را در فرزند خود ملاحظه کردید حتماً با او صحبت کنید و سعی کنید فرزند را راضی کنید تا به مشاوره برود.

اذیت و آزار روحی یکی از خطرناک‌ترین عوامل تهدید کننده سلامت نوجوانان (مخصوصاً در زمان بلوغ) است. آن را جدی بگیرید و به کودک خود کمک کنید.

استرسی

همه سنین، بخصوص کودکان، در خطر استرس و اضطراب هستند. در بیشتر موارد استرس کودک از عوامل خارجی نشأت می‌گیرد. برای مثال، استرس می‌تواند از مسائل کوچکی مانند تشویق خانواده به درس خواندن و موفقیت تحصیلی نشأت گیرد و به استرس زمان امتحان، احساس تنفر از خانواده، کمال گرایی، افسردگی، کاهش اعتماد بنفس، اعتیاد به قرص‌های مختلف، استفاده از دوخیات و خیلی مشکلات دیگر تبدیل شود.

تغذیه ناسالم

کودکان معمولاً غذاهای سالم را دوست ندارند و به دنبال غذاهای چرب، ترش یا شیرین هستند، اما پزشکان می‌گویند که این عادات بد معمولاً از خانه شروع می‌شود. اگر برای خود در خانه تنقلات زیاد و ناسالم خریداری می‌کنید، کودک نیز علاقه‌ای به غذاهای سالم نخواهد داشت. تغذیه ناسالم باعث بیماری‌هایی مانند دیابت، مشکلات قلبی، تداخل در رشد و چاقی کودک شود.

بزرگسالان معمولاً باعث و بانی چاقی کودکان خود هستند، والدین باید زمان خرید از مواد غذایی ناسالم پرهیز کنند و خود تغذیه سالم برای کودکان سعی کنند برنامه‌ای برای ایجاد کنند. نگذارید اعضای خانواده به کودک شما تنقلات ناسالم بدهند و سعی کنید تا حد امکان از خریداری تنقلاتی مانند شکلات، پفک، چیپس، فست فود و غذاهای چرب خودداری کنید.

کم تحرکی کودک

همانند رژیم درست، والدین می‌توانند به فرزند خود کمک کنند تا زندگی کم تحرکی خود را رفع کنند و عادات نادرست را کاهش دهند. برای این کار می‌توانید با کودک خود دوچرخه سواری کنید، بازی‌های فیزیکی مانند فوتبال، والیبال و بدمینتون انجام دهید. رفتن به گردش در کوه یا پیاده روی ساده نیز می‌تواند برای کودک شما معجزه‌ای باشد. حرکت و فعالیت‌های ورزشی به سلامت روحی کودک نیز کمک می‌کند. اندام سالم کودک می‌تواند به اعتماد به نفس، کاهش نگرانی‌های تصویر از خود و جلوگیری از افسردگی نیز کمک کند.

افسردگی

افزایش سطح استرس کودک یا مشکلاتی مانند طلاق، مرگ یکی از اعضای خانواده یا آزار در مدرسه می‌تواند به افسردگی کودکان ختم شود. در بیشتر مواقع علائم افسردگی کودک مشخص نیست اما اگر کودک گوشه گیر شد، کمتر صحبت می‌کند، علاقه‌ای به وقت گذراندن با دوستان ندارد یا در تحصیلات افت داشت، ممکن است افسرده شده باشد. با این که افسردگی قابل درمان است، یکی از عوامل اصلی خودکشی کودک و نوجوان افسردگی است.

افسردگی کودک خود را ننگ ندانید، افسردگی یک حالت طبیعی است که برای همه در برخی مواقع اتفاق می‌افتد. مهم است که با پزشک اطفال صحبت کنید تا ببینید چه نوع کمکی برای کودک افسرده خود می‌توانید ارائه دهید.

