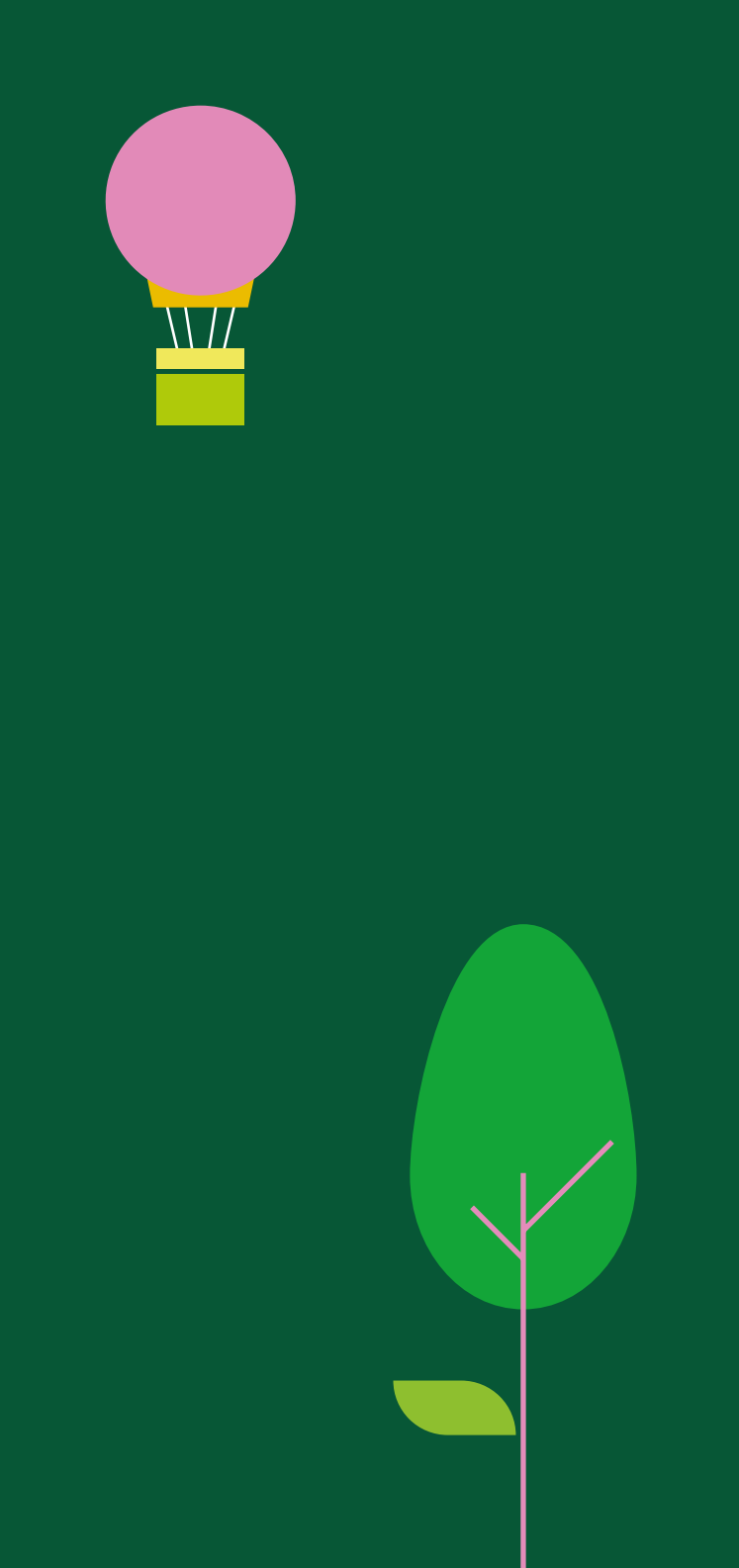




ՃԱՐԴԱԿԱԼՈՒՄ

ՀՈՒՇԱԹԵՐԹԻԿ
ԾՆՈՂՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Ի՞ՆՉ Է ՃԱՐԴԱԿԱԼՈՒՄԸ ԵՎ ԻՆՉՈՒ՞ Է ԱՅՆ ԱՌԱՋԱՆՈՒՄ

- Ճարպակալումը քրոնիկ և բազմագործոնային հիվանդություն է, որը բնութագրվում է օրգանիզմում ճարպի ավելցուկային կուտակմամբ:
- Ճարպակալումն առաջանում է, երբ սննդի միջոցով ստացվող էներգիան ավելի շատ է, քան էներգիան, որը մենք ծախսում ենք ֆիզիկական ակտիվության միջոցով:

ՈՐՈ՞ՆՔ ԵՆ ՃԱՐԴԱԿԱԼՄԱՆ ՉԱՐԳԱՑՄԱՆԸ ՆՊԱՏՈՂ ԳՈՐԾՈՂՆԵՐԸ

- Ոչ ճիշտ սննդակարգը,
- Նստակյաց ապրելակերպը,
- Ժառանգական նախատրամադրվածությունը,
- Քնի անբավարարությունը,
- Երկար Էկրանային ժամանակը,
- Մի շարք մետաբոլիկ և նեյրոէնդոկրին խնդիրներ,
- Որոշ դեղորայքի ընդունում:



Ճարպակալումը կարող է հանգեցնել հետևյալ խնդիրներին՝

- Սիրտ-անոթային համակարգի հիվանդություններ,
- Լյարդի ճարպային դիստրոֆիա, փորկապություն,
- Հոդացավեր, ոսկրային դեֆորմացիաներ,
- Շնչառական համակարգի հիվանդություններ,
- Հոգեբանական բարդույթներ:

Ի՞ՆՉ ԱՆԵԼ ԱՅՆ ԴԵՊՈԻՄ, ԵԹԵ ԵՐԵՒԱՆ ՈՒՆԻ ՃԱՐԴԱԿԱԼՈՒՄ ԿԱՄ ՀԱԿԵԼՅԱԼ ՔԱՇ

- Հետևել երեխայի սննդակարգին,
- Սահմանափակել սննդակարգից հեշտ յուրացվող ածխաջրերը՝ կոնֆետներ, խմորեղեն, քաղցր հյութեր, հացաբուլկեղեն և այլն,
- Սահմանափակել կենդանական ծագման ճարպերը՝ յուղոտ կաթնամթերք կամ մսամթերք,

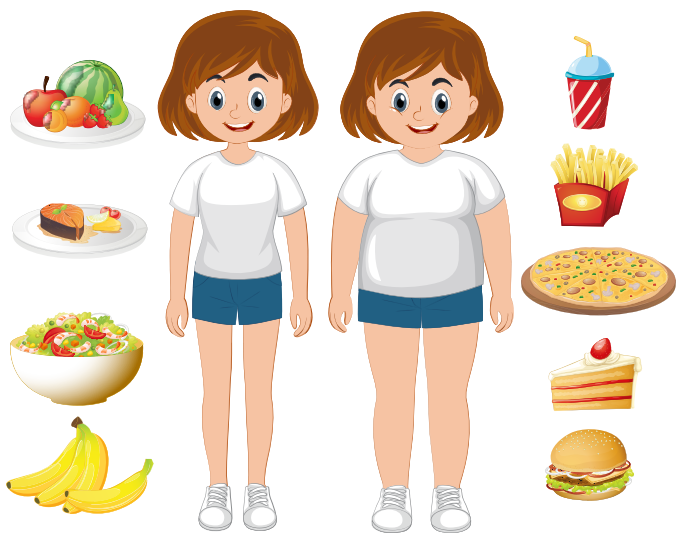
- Ավելացնել սննդակարգում թափաքանակներ և մրգեր, ոչ յուղոտ միս,
- Հետևել, որ երեխան օրվա ընթացքում խմի բավարար քանակությամբ ջուր,
- Ավելացնել երեխայի ֆիզիկական ակտիվությունը, օր.՝ լող, վազք, ֆուտբոլ, պար և այլն:



Եթե չի հաջողվում կարգավորել երեխայի քաշը՝ հետևելով սննդակարգին և ավելացնելով ֆիզիկական ակտիվությունը, ապա պետք է դիմել մանկաբույժի:

Անհրաժեշտության դեպքում մանկաբույժը կուղղորդի երեխային Էնդոկրինոլոգի խորհրդատվության, ինչպես նաև կկատարվեն մի շարք լաբորատոր և գործիքային քննություններ:

Հետազոտությունների արդյունքում կորոշվի բուժում ստանալու անհրաժեշտությունը:



ՈՒԻԳՄՈՐ՝ ՀԻՎԱՆԴԱՆՈՑ, ՈՐ ՍԻՐՏ ՈՒՆԻ...