



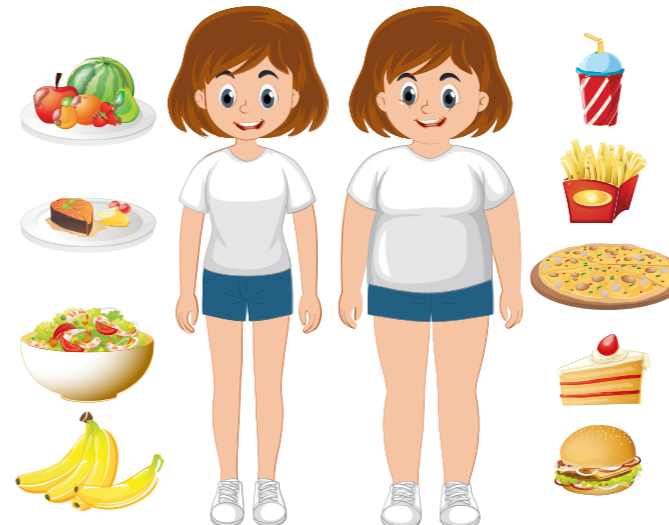
- Ավելացնել սննդակարգում թարմ բանջարեղեն և մրգեր, ոչ յուղոտ միս,
- Զետևել, որ երեխան օրվա ընթացքում խմի բավարար քանակությամբ ջուր,
- Ավելացնել երեխայի ֆիզիկական ակտիվությունը, օր.՝ լող, վազք, ֆուտբոլ, պար և այլն:



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

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

Զետազոտությունների արդյունքում կորոշվի բուժում ստանալու անհրաժեշտությունը:



Ի՞ՆՉ Է ՃԱՐՊԱԿԱԼՈՒՄԸ ԵՎ ԻՆՉՈ՞Ր 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 ՃԱՐՊԱԿԱԼՄԱՆ ՉԱՐԳԱՑՄԱՆԸ ՆՊԱՏՏՈՂ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ

- Ոչ ճիշտ սննդակարգը,
- Նստակյաց ապրելակերպը,
- Ժառանգական Նախատրամադրվածությունը,
- Զնի 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,
- Զոդացավեր, ոսկրային դեֆորմացիաներ,
- Շնչառական համակարգի հիվանդություններ,
- Զոգեբանական բարդույթներ:

Ի՞ՆՉ ԱՆԵՆ ԱՅՆ ԴԵՂՔՈՒՄ, ԵԹԵ ԵՐԵՒԱՆ ՈՒՆԻ ՃԱՐՊԱԿԱԼՈՒՄ ԿԱՄ ԶԱՎԵԼՅԱԼ ՔԱՇ

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

ՃԱՐՊԱԿԱԼՈՒՄ

ՀՈՒՇԱԹԵՐԹԻԿ ԾՆՈՂՆԵՐԻ ԶԱՄԱՐ

