

ДЕТСКОТО ЗАТЛЪСТЯВАНЕ КАТО РИСКОВ ФАКТОР ЗА РАЗВИТИЕТО НА ЗАХАРЕН ДИАБЕТ

Мариана Желязкова, Виолета Алексиева, Иван Александров, Иван Димитров
Медицински университет „Проф. д-р Параскев Стоянов“ – Варна, Филиал Сливен,
Катедра по здравни грижи

OBESITY IN CHILDREN AS A RISK FACTOR FOR DEVELOPING DIABETES MELLITUS

Mariana Zhelyazkova, Violeta Aleksieva, Ivan Aleksandrov, Ivan Dimitrov
Medical University „Prof. Dr Paraskev Stoyanov“ – Varna, Sliven Affiliate,
Department of Nursing

РЕЗЮМЕ

Детското затлъстяване е сериозен здравен и социален проблем, който през последните години придобива мащабни размери. Все по-често в детска възраст се диагностицират заболявания, при които затлъстяването се оказва решаващ фактор. Наднорменото тегло при децата води в по-късна възраст до развитие на редица хронични социално-значими заболявания като захарен диабет, атеросклероза, чернодробна стеатоза и др. Децата с наднормено тегло /1/4/ показват признаци на глюкозна нетърпимост, която е рисков фактор за развитието на диабет тип 2. Тази форма на диабет преди време бе наблюдавана при възрастните, но сега се наблюдава повишаване на случаите и при децата. Ако тези деца с наднормено тегло развият диабет докато достигнат 20 г. възраст, то в останалата част от живота си са изложени на риск от сериозни усложнения, свързани с появата на диабет. Предпоставки за увеличаване случаите на захарен диабет тип 2 сред децата е нарастващото затлъстяване и намалената физическа активност.

Цел: Изследване влиянието на затлъстяването при деца, като рисков фактор за захарен диабет и значението на здравословното хранене, контрола на наднорменото тегло и физическото бездвижване при децата.

Материал и методи: Проведени са ретроспективно и анкетно проучване на деца със захарен диабет. Използван е: анкетен метод за оценка.

Резултати и обсъждане: Извършените анализи установиха тревожни факти за разпространението на наднорменото тегло и при момчетата (38%) и при момичетата (47%).

ABSTRACT

Obesity in children is a serious health and social problem which has been growing for the past few years. More and more often, when making a diagnosis in children, obesity plays a key role. Overweight in children leads to chronic and socially significant diseases in their later age, such as diabetes, atherosclerosis, hepatic steatosis, etc. Overweight children /1/4/ show signs of glucose intolerance which is a risk factor for developing type 2 diabetes. This type of diabetes has been frequently observed in adults in the past but such cases are now increasing in children, too. If overweight children develop diabetes before the age of 20, there's a risk for the rest of their life of having serious complications related to having diabetes. The growing obesity and less physical activity are among the reasons for the increase of type 2 diabetes in children.

Aim: Investigating the effect of obesity in children as a risk factor causing diabetes and the importance of healthy eating, controlling overweight and lack of physical activity.

Material and Methods: A Retrospective study and a survey study have been conducted in children with diabetes. Survey and statistical assessment methods have been applied.

Results: Our analysis revealed some disturbing facts: overweight in boys (38%), overweight in girls (47%).

Conclusion: Overweight in children as a risk factor for causing the socially significant disease diabetes is to lead to prophylaxis in children in school and family environment for the purpose of prevention.

Keywords: children, obesity, diabetes

Заклучение: Затлъстяването при децата, като рисков фактор за социално значимото заболяване захарен диабет, следва да доведе до ранна профилактика при децата в училищна и семейна среда за недопускането му.

Ключови думи: деца, затлъстяване, диабет

ВЪВЕДЕНИЕ

Според дефиниция на Световната здравна организация (СЗО) затлъстяването е комплексно мултифакторно заболяване, характеризиращо се с излишък на мастна тъкан. Накратко, затлъстяването се дефинира като състояние на излишък на телесни мазнини, в сравнение с активната маса на тялото.

Детското затлъстяване е сериозен здравен и социален проблем, който през последните години придобива мащабни размери. Все по-често в детска възраст се диагностицират заболявания, при които затлъстяването се оказва решаващ фактор. Наднорменото тегло при децата води в по-късна възраст до развитие на редица хронични социално-значими заболявания като захарен диабет, атеросклероза, чернодробна стеатоза и др. (1).

Една четвърт от децата с наднормено тегло показват признаци на глюкозна нетърпимост, която е рисков фактор за развитието на диабет от тип 2. Тази форма на диабет преди време бе наблюдавана само при възрастните, но сега се наблюдава повишаване на заболяването и при децата. Ако тези деца с наднормено тегло развият диабет докато стигнат възраст до 20 години, то в останалата част от живота си те са изложени на риск от сериозни усложнения, свързани с появата на диабет. Развитието на болестта в юношеството води и до директен път към ниско качество на живот (4).

Тенденцията за заседнал живот трайно променя и картината на физическото натоварване. Децата все по-често не желаят да посещават часовете по физическа култура. В крайна сметка ниската физическа натовареност и консумацията на нездравословни бързи храни повишава риска към затлъстяване, свързан и с други болести. Ранните сигнали за затлъстяване при децата се определят от съотношението на индекса на телесна маса (ИТМ) към годините на детето. Профилактиката на наднорменото тегло следва да започне от ранна детска възраст (2).

Макар че затлъстяване се среща във всички периоди на детството, процентът на засегнатите

деца със растеж с възрастта, особено чувствително през пубертета, който благоприятства неговото развитие. По данни от пациенти обаче често се оказва, че голяма част от децата със затлъстяване около пубертета са били с наднормена телесна маса и преди това. Този процес на излишно натрупване на мастна тъкан се задълбочава с възрастта и децата бързо преминават от I във II и III степен на затлъстяване. По-често се засяга женският пол. Това се обяснява с по-голямо съдържание на мастни клетки у момичетата в периода на новороденото и по време на половото съзряване (1).

Различни са причините и рисковите фактори, провокиращи затлъстяването. Сред тях много важни са факторите, свързани с начина на живот на детето и родителите. Основен фактор за поява и задържане на затлъстяването е преяждането и нередовното хранене. Важна роля има и намалената двигателна активност (3).

Децата със затлъстяване имат характерен външен вид, което позволява лесно поставяне на диагнозата. Съществуват обаче и редица субективни оплаквания, които може да са налице, но може и да липсват: повишен апетит, повишена жажда, засилено изпотяване, лесна уморемост и понижена двигателна активност, невротични прояви (2).

Най-използваният подход е компонентите на здравословния начин на живот като енергиен баланс, различни диети и физическа дейност да бъдат широко разпространени и достъпни. Родителите на деца в риск от затлъстяване трябва да поемат по-голяма отговорност относно немалкия проблем, свързан с консумирането на всякакви видове снакс, чипс, желирани бонбони, вафли, напитки и храни с високо съдържание на захар, на продукти, предлагани в заведения за бързо хранене. Комбинацията между хляб, пържено месо, пържени картофи и кола е т.нар. калорийна бомба, от която производителите печелят. В този смисъл родителите трябва да бъдат изключително внимателни по отношение на храненето на децата.

ЦЕЛ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Изследване на здравословни проблеми от затлъстяване при деца със захарен диабет: контролиране на наднорменото тегло, възможности за постигане на ефективни резултати по проблемите на затлъстяването и физическото обездвижване.

МАТЕРИАЛИ И МЕТОДИ

Проведено е ретроспективно проучване на медицинската документация и анкета. За проучването е използван анкетен метод.

РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

Ретроспективното проучване е проведено на 100 ученици от ПМГ „Добри Чинтулов“ – Сливен и е представено в Таблица 1.

Таблица 1. Ученици с наднормено тегло

МОМЧЕТА - 28		МОМИЧЕТА - 72	
С наднормено тегло	С нормално тегло	С наднормено тегло	С нормално тегло
11 момчета – 38%	17 момчета – 62%	34 момичета – 47%	38 момичета – 53%

Изследването по анкетен метод е реализирано през месец март 2016 г. с участието на 40 ученици от Природоматематическа гимназия „Добри Чинтулов“ – гр. Сливен, от които 18 момчета и 22 момичета. Възрастта на 32 от изследваните ученици е 16 години, а на останалите 8 е 17 години.

За 40% от учениците е познато понятието индекс на телесна маса (ИТМ), изразяващо връзката между здравословното тегло и ръста на хората. ИТМ е медико-биологичен показател, който служи за определяне на нормалното, здравословно тегло при хора с различен ръст и се измерва в килограми на квадратен метър. За почти всички ученици (95%) болестта захарен диабет е разпознаваема и се свързва с наднормено тегло, а само много малка част от тях (5%) не я разпознават. Заниманията с физическа активност поне 30 минути дневно са разпространени сред 80% от учениците, като само 20% не спортуват. От всички изследвани ученици спортуват активно 45%, умерено и леко спортуват по 25%, а останалите – не. За 25% от изследваните ученици е сериозен проблем да контролират телесното си тегло. Оказва се, че немалък процент от учениците (35%) предпочитат да консумират чипс, снакс, пица и торта, а плодовете са предпочитани от 65%. Учениците биха избрали за приятел дете с наднормено тегло в 80% от разглежданите

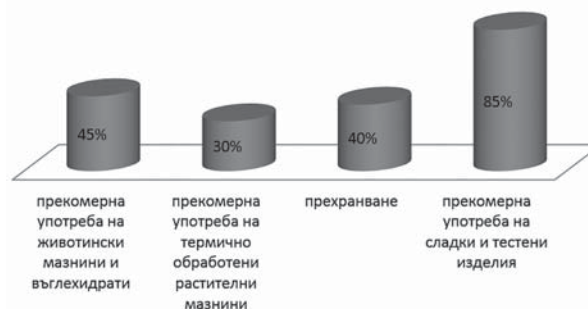
те случаи. На въпроси, свързани с изследване на здравословния начин на живот, учениците биха желали да получат следната информация:

- Какъв хранителен режим да спазваме и кои вредни храни да избягваме, за да не затлъстеем;
- Практически уроци за децата с наднормено тегло и застрашени от диабет;
- Какъв режим на физически натоварвания да прилагаме, без да се съобразяваме с храната;
- Информация за хранителни обекти, предлагащи само здравословни храни.

Останалите отговори на анкетното проучване са представени графично в следващите фигури.

Учениците правилно са определили основните причини за затлъстяването при децата, а именно – прекомерна употреба на сладки и тестени изделия, посочени от 85% от тях и на животин-

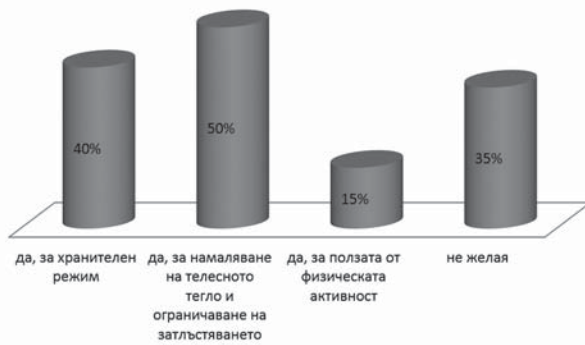
ски мазнини и въглехидрати, от 45%. Прехранването е на трето място с 40%, а прекомерната употреба на термично обработени растителни мазнини – на четвърто с 30% (Фиг. 1).



Фиг. 1. Кои са причините за затлъстяване при децата?

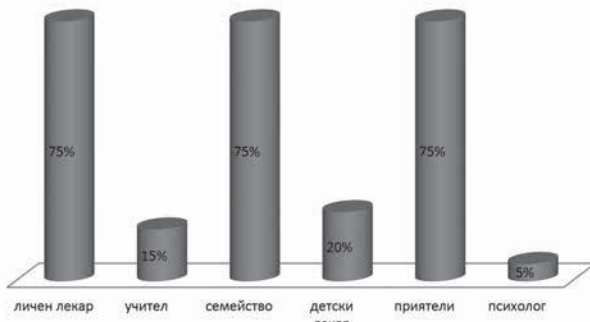
Една част от децата са разбрали значимостта на обучението по проблемите на здравословния начин на живот и сред желанията им са темите за намаляване на телесното тегло и ограничаване на затлъстяването – (50%), за хранителен режим – (40%) и за ползата от физическата активност само – (15%). За съжаление една не-малка група от учениците (35%), не желаят да получат информация и последващи знания (Фиг. 2).

Относно въпроси, свързани със здравето, 75% от учениците имат еднакво доверие най-много



Фиг. 2. Желаете ли да бъдете обучавани и на каква тематика, свързана със здравословен начин на живот?

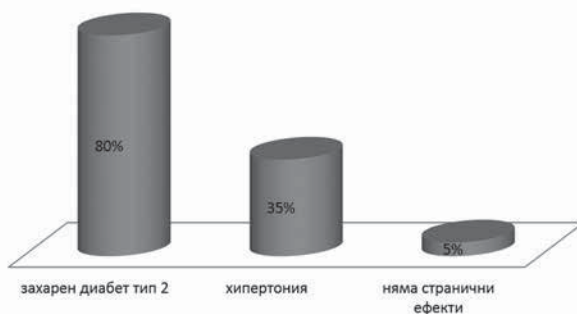
на личен лекар, на семейството и на приятелите. Малко от тях желаят да се доверят за здравето си на детски лекар (20%), учител (15%), а на психолог – 5% (Фиг. 3).



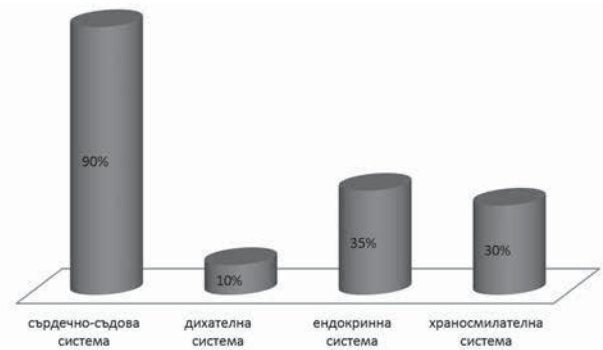
Фиг. 3. На кого бихте задали въпрос, свързан със здравето Ви?

Голямата част от анкетираните ученици (80%) посочват захарен диабет тип 2 като основен страничен ефект от затлъстяването, а повишеното кръвно налягане, посочено от 35% от участниците, се оказва второ важно следствие от наднорменото тегло. Съвсем малка част (5%) считат, че няма странични ефекти от затлъстяването (Фиг. 4).

Учениците имат знания кои важни органи и системи от човешкото тяло се засягат от затлъстяването. Голяма част от отговорите (90%) са за



Фиг. 4. Посочете кои са страничните ефекти на затлъстяването



Фиг. 5. Посочете жизненоважни органи и системи, които се засягат от затлъстяването?

сърдечно-съдовата система; ендокринната и храносмилателната система са посочили съответно 35% и 30%, а дихателната система – 10% (Фиг. 5).

България е на едно от челните места по затлъстяване на децата, което повдига въпроса за тенденцията към излагането им на риск заради това, с което се хранят. Отговора можем да потърсим в повишената консумация на привлекателни, но потенциално вредни храни – пакетирани или в заведения за експресно хранене (4). Затлъстяването в детската възраст има изключително значение, защото предразполага към затлъстяване в зряла възраст. Актуалността на проблема със затлъстяването в детска възраст произтича и от това, че то предразполага към заболявания, сред които с особена важност е захарният диабет (3).

ИЗВОДИ

Детското затлъстяване е важно не само защото пълните деца по-често се превръщат в пълни възрастни, а защото вече има достатъчно доказателства за връзката между детското затлъстяване и множество социално-значими заболявания при възрастните (4).

Представената картина на мнения и познания отразява добрите, но все още не повсеместни и категорични резултати от провежданите в България мерки за превенция на затлъстяването при деца. Важни са акцентите за придобиване на хранителните предпочитания.

Затлъстяването следва да се възприема като проблем. Изолираното лечение на асоциираните с него заболявания – хипертонията, диабета и пр., не е достатъчно решение. В ежедневната практика трябва да се лекува подлежащото затлъстяване, а на обществено ниво да се води агресивна кампания за превенция. Бъдещото проследяване на тенденциите в честотата на затлъстяването ще покаже доколко предприеманите към момента действия са ефективни (4).

ЛИТЕРАТУРА

1. Христова Св., Маджова В., Забунов А., Манчева П., Томчева Ст., Галчева С., Йотова В., Проблем ли е затлъстяването в детската възраст за общата медицинска практика в България? Medinfo, 2008, 1.
2. Деспотова В. Захарен диабет тип 2 в детско-юношеска възраст. Medinfo, 2010, 4.
3. Байкова Д. Затлъстяването в детска възраст. Практическа педиатрия, 2003, 1.
4. Йотова В. Увеличава ли се затлъстяването сред децата у нас? Известия на съюза на учените – Варна, 2011, XVI.