

Indian Academy of Pediatrics (IAP) महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)



प्रकरण ४८ :

भारतीय बालरोगतज्ञ संघटनेच्या शिफारसीप्रमाणे स्थूलता: शोध, प्रतिबंध आणि व्यवस्थापन



बदलत्या जीवनशैलीमुळे मुलांमधील लड्डुपणाचे प्रमाण वाढत चालले आहे. योग्य ती तपासणी आणि योग्य त्या वेळेला उपचार न केल्यास त्याचे दूरगामी परिणाम होण्याची दाट शक्यता असल्याने, आपल्या मुलाच्या वाढीचा रोख लड्डुपणाकडे जात नाही याकडे पालकांनी लक्ष देणे आवश्यक आहे.

अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया
सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार
मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये
समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर
अनुवादक : डॉ. सुचित तांबोळी
पुनरावलोकन : डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर
अविनाश शिरगावकर

Convener: Rekha Harish

Members: Kavitha Sakamuri,
Satish V Agarwal,
Shilpa P Aroskar



जास्त वजन आणि स्थूलतेबद्दल १० सामान्य प्रश्न: शोध, प्रतिबंध आणि व्यवस्थापन

- माझा मुलगा ८ वर्षाचा आहे. त्याची उंची १३५ सेमी आणि वजन ३५ किलो आहे. माझी मुलगी ३ वर्षाची आहे, तिची उंची ९७ सेमी आणि वजन १६ किलो आहे. मी त्यांच्या बॉडीमासइंडेक्स (बीएमआय)ची गणना कशी करावी? मी त्याचा निष्कर्ष कसा काढू?
- आम्ही, आमचे पालक आणि मुले सर्व एकसारखे दिसत आहोत, म्हणून आम्हाला वाटते की स्थूलता अनुवांशिक आहे. याची खात्री करण्यासाठी आम्हाला चाचण्यांची आवश्यकता आहे का? आम्ही भाग्यवान आहोत, आमच्या कुटुंबात आमचे आजोबा ९० आणि ८४ वर्ष वयाचे असून ते आमच्यासोबत आहेत, आमच्यापेक्षा ते सडपातळ आहेत आणि आम्हा सर्वांपेक्षा खूप सक्रिय आहेत. त्यांच्या जनुकांचा वारसा आम्हाला का नाही मिळाला? कृपया स्पष्ट करा.
- जेव्हा मी माझ्या ५ वर्षांच्या मुलाच्या लसीकरणसाठी गेलो, तेव्हा आमच्या डॉक्टरांनी मला सांगितले की तो स्थूल आहे. आम्ही नेहमी विचार केला की तो आपल्यासारखा दिसतो, तो सामान्य आहे. आम्ही आता त्याच्या भविष्याबद्दल काळजीत आहोत. आम्ही दुसऱ्या मुलासाठी ही योजना आखत आहोत. कृपया आमच्या पुढच्या बाळामध्ये स्थूलता रोखण्यासाठी खबरदारीच्या उपायांबद्दल आम्हाला सांगा.
- आमचा ५ वर्षाचा मुलगा टीव्ही पाहण्यात आणि व्हिडिओ गेम खेळण्यात आपला बहुमूल्य वेळ घालवतो. त्याला शारिरिक हालचाली करण्याचा सल्ला देण्यात आला आहे. कृपया तो घरी काय व्यायाम करू शकतो याचे मार्गदर्शन करा.
- आम्ही दोघे कार्यरत पालक आहोत आणि आम्हाला स्वतःसाठीच खूप कमी वेळ मिळतो, म्हणून आम्ही आमच्या मुलाला शाळेच्या कॅन्टीनमधून अन्न विकत घेण्यासाठी पैसे देतो. आता, त्याच्या आवडीच्या पदार्थांवर शाळेत बंदी आहे, कृपया यातून कसा मार्ग काढावा याबद्दल आम्हाला मार्गदर्शन करा.
- आमच्या मुलांमध्ये खाण्याच्या निरोगी सवयी वाढवण्यासाठी आम्हाला काय सुचवायलं?
- मला दोन मुले आहेत, ६ आणि ११ वर्षाची. दोघेही आमच्यासारखे दिसतात आणि त्यांचे वजन अनुक्रमे २९ किलो आणि ४८ किलो आहे. आपण माझ्या लहान घरामध्ये वजन कमी करण्यासाठी केल्या जाणाऱ्या काही प्रात्यक्षिक व्यायामाची शिफारस करू शकता का?
- माझ्या १२ वर्षांच्या मुलीचे वजन ६१ किलो आहे. तिच्या स्थूलतेबद्दल आम्ही काय केले पाहिजे? कृपया आम्हाला मार्गदर्शन करा. बाजारातील उपलब्ध वजन कमी करण्याच्या आकर्षक पॅकेजसाठी तिचे नाव नोंदवले पाहिजे का?
- माझ्या १३ वर्षांच्या मुलीचे वजन ८८ किलो आहे. वर्षभरापूर्वी ती ७५ किलो होती. तिने डायटिंग व जिममध्ये जाण्याचा प्रयत्न केला. ते काही उपयोगी पडले नाही; उलट तिला गुडघेदुखी सुरु झाली. तिचे वजन कमी करण्यासाठी काही गोळ्या किंवा औषधे आहेत का?
- तिला बऱ्याचवेळा अनियमित मासिकपाली आणि डोकेदुखीदेखील होते. तिला शेवटी बॅरिएट्रिक शस्त्रक्रिया आवश्यक आहे का?

Under the Auspices of the IAP Action Plan 2020-2021

Piyush Gupta
IAP President 2021

Bakul Parekh
IAP President 2020

GV Basavaraja
IAP HSG 2020-2021

Deepak Ugra
National Co-ordinator

© Indian Academy of Pediatrics

IAP Parent Guideline Committee

Chairpersons: Piyush Gupta, Bakul Parekh

IAP Co-ordinators: GV Basavaraja, Harish Kumar Pemde, Purna Kurkure

Core Group

National Co-ordinator: **Deepak Ugra**

Member Secretaries: **Uendra Kinjawadekar, Samir Dalwai**

Members: **Apurba Ghosh, CP Bansal, Santosh Soans, Somashekhar Nimbalkar, S Sitaraman**

भारतीय बालरोगतज्ञ संघटनेच्या शिफारसीप्रमाणे स्थूलता: शोध, प्रतिबंध आणि व्यवस्थापन

प्रश्न
(१)

माझा मुलगा ८ वर्षाचा आहे. त्याची उंची १३५ सेमी आणि वजन ३५ किलो आहे.
माझी मुलगी ३ वर्षाची आहे, तिची उंची ९७ सेमी आणि वजन १६ किलो आहे. मी त्यांच्या
बॉडीमासइंडेक्स (बीएमआय)ची गणना कशी करावी? मी त्याचा निष्कर्ष कसा काढू?

बीएमआय हे वजन व उंचीद्वारे स्थूलता मोजण्याचे एक मापन आहे तसेच शरीराच्या स्थूलतेचे अप्रत्यक्ष सूचक आहे. बीएमआय हे वजन (किलो ग्रॅममध्ये) भागिले उंचीचा वर्ग (मीटरमध्ये) असे मोजले जाऊ शकते.

$$\text{BMI} = \text{Weight (Kg)} / (\text{Height in M})^2$$

बॉडी मास सूचकांक = वजन (किग्र)/उंची (मीटरमध्ये)^२

तर, आपल्या मुलाचा बीएमआय ही

$$35 / (1.35 \times 1.35) = 35 / 1.82 = 19.2 \text{ kg/m}^2$$

आपल्या मुलाचे पोषण कसे आहे हे निश्चित करण्यासाठी, आपल्या मुलाचे बीएमआय त्याच्या वय आणि लिंगाशी संबंधित बीएमआय चार्टवर नोंदविणे आवश्यक आहे: हे चार्ट मुलींसाठी गुलाबी आहेत आणि मुलांसाठी निळे आहेत. खालील आकृतीमध्ये आपण पाहू शकता की, आपल्या मुलाची BMI ही लालरेषेच्या (२७ प्रौढ समतुल्यरेखा)वर येते, म्हणूनच तो स्थूल आहे.

जास्त वजन

जर मुलाचा बीएमआय मध्यम/ नारिंगी रेखा (२३ प्रौढ समतुल्य रेषांवर) किंवा मध्यम नारिंगी रेखा आणि सर्वात वरच्या लाल रेषा (२७ प्रौढ समतुल्य रेखा) दरम्यान बीएमआय चार्टवर असेल तर याचा अर्थ असा होतो की मुलाचे वजन जास्त आहे.

स्थूलता

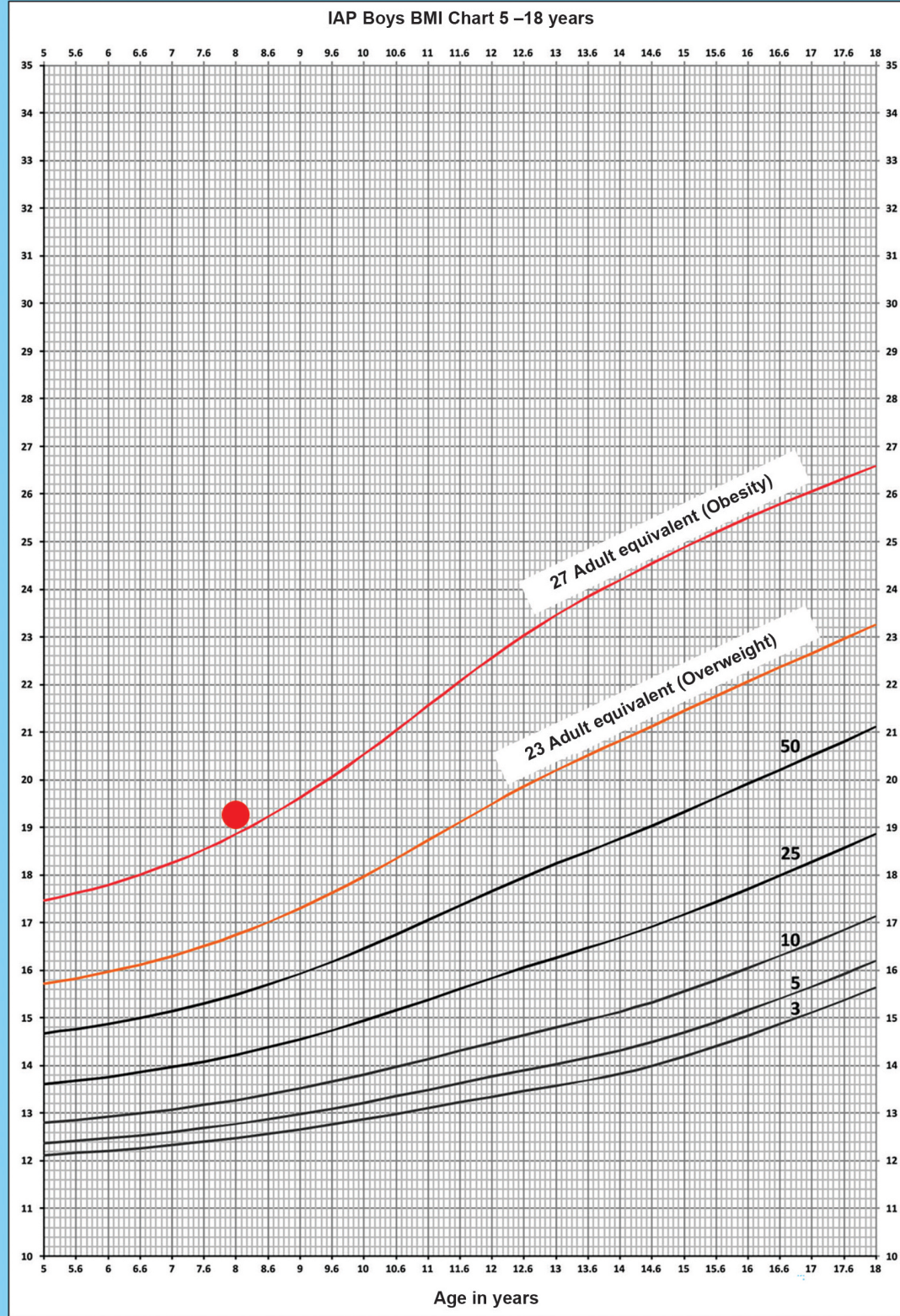
जर मुलाचा बीएमआय चार्टवर सर्वात वरच्या लाल रेषेत (२७ प्रौढ समतुल्य रेषांवर) किंवा त्याहून अधिक असेल तर याचा अर्थ असा आहे की मूल स्थूल आहे. आपण पाहू शकता की त्याचा बीएमआय चार्टवर नारिंगी आणि लालरेषेच्या दरम्यान आहे, त्यामुळे त्याचे वजन जास्त आहे.

बीएमआय किती वेळा मोजावे?

- पहिल्या ३ वर्षात, लसीकरणाच्या प्रत्येक भेटीत उंची आणि वजनाचे परीक्षण करण्याची शिफारस केली जाते.
- त्यानंतर, वयाच्या ५ वर्षांपर्यंत दर ६ महिन्यांनी.

5 to 18 years: IAP Boys Body Mass Index Charts

Name _____
DOB _____



भारतीय बालरोगतज्ञ संघटनेच्या शिफारसीप्रमाणे स्थूलता: शोध, प्रतिबंध आणि व्यवस्थापन

आकृती १ : बीएमआय चार्टचे टिप्पणीकरण

Source: Revised IAP growth charts for height, weight and body mass index for 5 to 18-year-old Indian children. V. Khadikar, et al. from Indian Academy of Pediatrics Growth Chart Committee Indian Pediatrics, Jan 2015, volume 52.

प्रश्न
(२)

आम्ही, आमचे पालक आणि मुले सर्व एकसारखे दिसत आहोत, म्हणून आम्हाला वाटते की स्थूलता अनुवांशिक आहे. याची खात्री करण्यासाठी आम्हाला चाचण्यांची आवश्यकता आहे का? आम्ही भाग्यवान आहोत, आमच्या कुटुंबात आमचे आजी-आजोबा ९० आणि ८४ वर्षांचे असून ते आमच्यासोबत राहतात. ते दोघे आमच्यापेक्षा सडपातळ आहेत आणि सर्वापेक्षा खूप सक्रिय आहेत? त्यांच्या जनुकांचा वारसा आम्हाला का नाही मिळाला? कृपया स्पष्ट करा.

आकृती २ : आजची मुले अगदी क्रीडांगणातही अशाप्रकारे खेळतात!



- एकावेळेला जास्त अन्न सहज उपलब्ध असणे, विशेषतः बाजारपेठेत उपलब्ध आकर्षक पदार्थ
- साखर घालून गोड केलेल्या पेयांचे सेवन
- चरबीयुक्त पदार्थांचे जास्त सेवन, विशेषतः संपृक्तपॅट आणि ट्रान्सपॅटचे जास्त प्रमाण
- घरगुती पदार्थांचा कमी वापर
- सकाळचा नाश्ता चुकवणे
- फायबर (तंतुमय) आणि विविध सूक्ष्म पोषक घटकांचा समृद्ध स्रोत आहे अश्या ताज्या फळांचा आणि भाज्यांचा कमी वापर, वजन संतुलित ठेवण्याशिवाय कोलेस्टेरॉलची पातळी नियंत्रित करण्यास ते आपल्याला मदत करतात.
- आपण काही दशकांपूर्वीच्या तुलनेत सामान्यतः आता कमी सक्रिय आहोत, कारण आपण बरेचदा आपल्या मोबाईल, लॅपटॉप, टीव्ही इत्यादींवर चिकटलेले असतो. **(आकृती २)**

कमी पडलेली शारीरिक क्रियाकलाप आणि माध्यमांसमोर दीर्घकाळ पडून राहणे हे जादा वजन आणि स्थूलतेच्या जोखमीमध्ये प्रमुख भूमिका निभावते.

वाढीव मोकळा वेळ हा स्क्रीनटाइमपेक्षा जास्त असतो, ज्यामध्ये उपरोक्त कोणत्याही डिव्हाइसवर खर्च केलेला वेळ समाविष्ट असतो. कोरोना व्हायरस रोग - २०१९ (सीओव्हीआयडी-१९) महामारीच्या काळात जिथे शालेय शिक्षणदेखील ऑनलाइन झाले तिथे हे प्रमाण वाढले आहे.

- मुले पूर्वीसारखी सक्रिय नसतात, उदा. व्हिडिओगेम्सने मैदानी खेळ आणि ग्रुपमधील खेळाची जागा घेतली आहे

त्यांचे पालक स्थूल आहेत म्हणून मुलांमध्ये स्थूलतेचा धोका वाढतो. जर एक पालक स्थूल असेल तर त्यांची मुले स्थूल होण्याची शक्यता ३ - ४ पट जास्त असते आणि जेव्हा दोन्ही पालक स्थूल असतात तेव्हा त्यांची मुले स्थूल होण्याची शक्यता १० - १२ पट जास्त असते.

जन्माच्या पहिल्या वर्षात स्थूलता असलेल्या बाळांमध्ये स्थूलतेची अनुवंशिक कारणे मानली जातात. या बालकांना निदानाची पुष्टी करण्यासाठी अधिक तपशील वार मूल्यांकन आणि चाचण्या आवश्यक असतात.

सामान्यतः स्थूलता हा जनुके आणि वातावरणाच्या प्रभावाचा एक भाग आहे. आपण आपली जनुके बदलू शकत नाही, परंतु निरोगी जीवनशैलीचा अवलंब करून आपल्या वातावरणात सुधारणा करू शकतो ह्यात आपल्या खाण्यामध्ये आणि क्रियाकलापांचे (शारीरिक व्यायाम) वर्तन समाविष्ट आहे जे बहुतेक लहानपणापासून स्थापित केले जातात. आता तुम्हाला समजेल की जरी तुम्हाला तुमच्या पणजी-पणजोबा व आजी-आजोबांच्या चांगल्या जनुकांचा वारसा मिळाला आहे, तरीही तुमच्या स्वतःच्या पर्यावरणीय, जीवनशैली आणि वर्तनासंबंधी कारणामुळे ती गुणसूत्रे तुमच्यात व्यक्त होऊ शकली नाहीत.

एखादे मूल आपल्या आसपासच्या तीन वातावरणातून त्याच्या जीवनशैलीची वागणूक शिकतो: १. घर २. शाळा आणि ३. समुदाय स्थूलतेला सामान्यतः कारणीभूत असणाऱ्या असुरक्षित खाण्याच्या सवयींमध्ये हे समाविष्ट आहे:

- ज्यामध्ये केवळ वॅलरीज असतात अशा, जलद तयार होणाऱ्या पदार्थांचे सेवन वाढविणे, ज्यात कोणतेही पौष्टिक घटक नसतात.



आकृती ३ : आपल्या मुलांनी खेळाच्या मैदानांमध्ये अशाप्रकारे खेळायला हवे.

जेव्हा मी माझ्या ५ वर्षांच्या मुलाच्या लसीकरणासाठी गेलो, तेव्हा आमच्या डॉक्टरांनी मला सांगितले की तो स्थूल आहे. आम्ही नेहमी विचार केला की तो आपल्यासारखा दिसतो, तो सामान्य आहे. आम्ही आता त्याच्या भविष्याबद्दल काळजीत आहोत. आम्ही दुसऱ्या मुलासाठी ही योजना आखत आहोत. कृपया आमच्या पुढच्या बाळामध्ये स्थूलता रोखण्यासाठी खबरदारीच्या उपायांबद्दल आम्हाला सांगा.

प्रथम आपला बीएमआय तपासून घ्या. जर आपला बीएमआय जास्त वजन/ स्थूलता दर्शवीत असेल तर वर चर्चा केल्याप्रमाणे नवजात मुलाचे वजन जास्त वाढण्याची शक्यता वाढते.

आता तुम्हाला स्थूलतेमुळे आरोग्यास होणाऱ्या धोक्यांविषयी जाणीव झाली आहे आणि दुसऱ्या न जन्मलेल्या मुलामध्ये तुम्ही स्थूलता रोखू इच्छित आहात. हे चांगले लक्षण आहे.

आपली पुढची गर्भधारणा योग्यतसेच नियोजित असावी, गर्भधारणेपूर्वी नियोजन सुरु करावे आणि गर्भधारणे दरम्यान आणि त्यानंतर ही चालू ठेवावे. आदर्शपणे मातांचा बीएमआय गर्भधारणेपूर्वी सामान्य श्रेणीत असावा आणि जन्माच्या पहिल्याच दिवसापासून तिच्या बाळाला केवळ स्तनपान देण्याची तिची मनाची तयारी झाली पाहिजे. सहा महिने फक्त आणि फक्त स्तनपान करणे अत्यंत महत्वाचे असते.

जीवनशैली

पालकांनी मूलभूत जीवनशैली सुधारणे आवश्यक आहे

- ते शारिरिकदृष्ट्या अधिक सक्रिय असले पाहिजेत.
- त्यांनी दीर्घकाळ बसणे टाळले पाहिजे. महत्वाचे म्हणजे त्यांनी स्क्रीनवर २ तासांपेक्षा जास्त वेळ घालवू नये (स्क्रीन म्हणजे टीव्ही, कॉम्प्युटर, लॅपटॉप, मोबाईल इ. सर्व).
- आईने आठवड्यातून किमान ५ दिवस दररोज किमान ३० मिनिटांच्या कालावधीसाठी मध्यम शारीरिक हालचाली केल्या पाहिजेत. सर्वात सोपा मार्ग म्हणजे भरभर चालणे. गर्भवती नसलेल्या अवस्थेत, ती जोरदार क्रियाकलाप सत्रांसाठी जाऊ शकते, उदा. धावणे, जॉगिंगकरणे, सायकल चालविणे इ. क्रियाकलाप आणि शारीरिक व्यायामाची सवय गर्भधारणे दरम्यानदेखील चालू ठेवली पाहिजे, पण अर्थात वैद्यकीय देखरेखी खाली..
- तिने मद्यपान किंवा धूम्रपान करू नये. कुटुंबातील कोणीही बाळाच्या आसपास कोणत्याही प्रकारचे धूम्रपान करू नये.

आहार

- पालकांनी साखरयुक्त असलेले पेये घेणे बंद केले पाहिजे. त्यांनी नियमित घरगुती जेवण केले पाहिजे.
- मुलीने साखरयुक्त पेये घेणे पूर्णपणे थांबविणे आवश्यक आहे.
- नियमित घरी जेवण करा. संपूर्ण धान्य तृणधान्ये, भरपूर भाज्या, फळे, कमी चरबीयुक्त दूध आणि दुधाचे पदार्थ, कमी संपृप्त चरबी असलेले आणि ट्रान्सफॅटशिवाय असा संतुलित आहार घ्या. २५% चानियम विसरू नका.
- जर मधुमेह किंवा उच्चरक्तदाब यासारखे आजार आईला झालेले असतील तर त्यांचे योग्य व लवकर निदान आणि उपचार केले पाहिजे.
- प्रसुतीनंतर तिने पहिल्या ६ महिन्यांपर्यंत बाळाला फक्त स्तनपान दिले पाहिजे आणि त्यानंतर घरी बनवलेल्या पूरक पदार्थांसह स्तनपान चालू ठेवावे.

स्तनपान देणाऱ्या माता शरीरातील अत्याधिक चरबी जलद गमावतात, यासाठी स्तनपान हे आई व बाळाच्या आरोग्यास हितकारक असते. गरोरपणानंतर ही जीवनशैलीतील हा बदल सवय म्हणून चालू ठेवला पाहिजे. स्तनपान करण्याच्यावेळी, आईला एक निरोगी आहार, नियमित व्यायाम आणि पुरेशी विश्रांती आणि झोपेची आवश्यकता असते.

यासाठी ६ महिने आईने संपूर्ण विश्रांती घ्यावी, ४ वेळा जेवून नाश्ता वेगळा करावा, सर्व प्रकारचे पौष्टिक अन्न खावे आणि मन प्रसन्न ठेवावे.



आमचा ५ वर्षाचा मुलगा टीव्ही पाहण्यात आणि व्हिडिओ गेम खेळण्यात आपला बहुमूल्य वेळ घालवतो. त्याला शारीरिक हालचाली करण्याचा सल्ला देण्यात आला आहे. कृपया तो घरी काय-काय व्यायाम करू शकतो याचे मार्गदर्शन करा.

५ वर्षापर्यंतच्या मुलांनी दिवसभर सक्रिय असणे आवश्यक आहे, त्यांनी जागे असतांना दीर्घकाळासाठी निष्क्रिय राहू नये. दीर्घकाळ टीव्ही पाहणे किंवा एखाद्याच कृतीमध्ये अडकणे त्यांच्या आरोग्यासाठी आणि विकासासाठी चांगले नाही.

मुले

- लहानमुले, विशेषतः ५ वर्षांपेक्षा कमी वयाची मुले गमतीदार उपक्रमांचा आनंद घेतात आणि सामान्यतः व्यायामाच्या रचनात्मक सत्राची त्यांना आवश्यकता नसते.
- बॉल, ब्लॉक्स इत्यादींसह खेळणे, उडीमारणे, चालणे, योगा, नृत्य, पोहणे, खेळाच्या मैदानावरील क्रियाकलाप, चढणे, सक्रिय खेळ जसे की लपंडाव, चेंडू फेकणे आणि पकडणे, सायकल चालविणे, दोरीच्या उड्या, आणि असंख्य इतर पर्याय अमर्यादित वेळेसाठी त्यांच्या आवडीनुसार निवडून त्यांना खेळण्यास प्रोत्साहित केले पाहिजे.

पालकांच्या भूमिका

- पालक हे मुलांचे आदर्श असतात, इतकेच नव्हे तर पालक स्वतः शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय असले पाहिजेत, आपल्या मुलांसाठी नियमित क्रियाकलाप करतांना ते मजेदार बनवण्याचा प्रयत्नसुद्धा केला पाहिजे आणि विविध प्रकारच्या शारीरिक क्रियाकलापांना प्रोत्साहित केले पाहिजे.
- जे कुटुंब एकत्र असते आणि एकत्र जेवण करते ते कुटुंब नेहमीच आनंदी कुटुंब असते.
- मुलास त्याच्या वयानुसार घरगुती कामांमध्ये सामील करणे, उदा. कोशिंबीर बनविणे, रात्रीच्या जेवणाची पंगत वाढणे हे आरोग्यासाठी अधिक चांगले पर्याय आणि आरोग्यदायी पद्धतींना प्रोत्साहित करते.

ScreenTime (TV, Mobiles, other gadgets)

- स्क्रीनवेळ (टीव्ही, मोबाईल, इतरगॅजेट)
- पालकांनी स्वतः स्क्रीनटाईम कमी करून मुलांसाठी एक उदाहरण ठेवले पाहिजे. कारण मुले त्यांचे अनुकरण करत असतात.
- जाहिरातीं दरम्यान किंवा मधून मधून टीव्ही पाहताना पालकांनी मुलांसोबत काही मिनिटांच्या शारीरिक क्रिया केल्या पाहिजेत. उदा. उड्या मारणे, एरोबिक्स, पुश-अप इत्यादी व्यायामांसाठीदेखील प्रोत्साहित केले पाहिजे.
- रात्रीच्या जेवणानंतर, टीव्ही पाहण्याऐवजी पालक आपल्या मुलांशी संवाद साधण्यात वेळ घालवू शकतात, उदा. गोष्टी सांगण्यात.
- आपल्याकडे आपल्या किंवा आपल्या मुलाच्या बेडरूममध्ये टीव्ही असल्यास, कृपया तो काढून टाका
- जेवण घेताना मुलांसह कुटुंबातील कोणीही टीव्ही पाहत नाही हे देखील सुनिश्चित करा.

समुदाय

शारीरिक क्रियांसाठी अनुकूल वातावरण उपलब्ध केले पाहिजे, उदा. सुरक्षित खेळाचे मैदान, सामुदायिक उद्याने/जिम, सायकलिंग इ. गोष्टी उपलब्ध केल्या पाहिजेत.

सध्याची महामारी

सर्व शारीरिक हालचाली योग्य संरक्षणात्मक उपायांनी केल्या जाऊ शकतात, म्हणजेच योग्य सामाजिक अंतर राखणे, हात स्वच्छ ठेवणे आणि मास्क घालणे सध्याच्या साथीच्या आजारात गरजेचे आहे.

प्रश्न
(५)

आम्ही दोघे कार्यरत पालक आहोत आणि स्वतःसाठीच खूप कमी वेळ मिळतो, म्हणून आम्ही आमच्या मुलाला शाळेच्या कॅटीनमधून अन्न विकत घेण्यासाठी पैसे देतो. आता, त्याच्या आवडीच्या पदार्थांवर शाळेत बंदी आहे, कृपया अशा परिस्थितीत काय करावे याबद्दल आम्हाला मार्गदर्शन करा.

- पैसे खर्च करून, मुले आरोग्यासाठी उपयुक्त नसलेल्या खाद्य पदार्थांची निवड करतात (आकृती ४) कारण त्यांच्या निवडी प्रामुख्याने त्यांचे सहसोबती आणि प्रसार माध्यमाद्वारे ठरवल्या जातात. लहान मुलाला बाहेरचे अन्न विकत घेण्यासाठी पैसे देणे योग्य नाही. पालक कितीही व्यस्त असले तरी, त्यांना त्यांच्या वेळेचे व्यवस्थापन आणि त्यांचे नियोजन करणे, त्यांचे प्राधान्यक्रम ठरविणे आणि मुलांसाठी घरगुती भोजन पुरवण्यासाठी स्वतःची कार्यपद्धती तयार करणे आवश्यक आहे. आदल्या रात्री पालकांनी आणि मुलांनी स्वतःहून केलेले काही नियोजन आणि पूर्वतयारी, बहुतेकवेळा प्रभावी ठरते.
- शालेय भोजन घरी पौष्टिक घटकांसह बनविले जाऊ शकते, उदा. संपूर्ण धान्य, डाळ आणि हंगामी भाजीपाला, ट्रान्सफॅटशिवाय आणि कमी संपृक्त चरबीशिवाय शिजवलेले अन्न.
- पौष्टिक परंतु चवदार उदाहरणांमध्ये पनीर किंवा चिकन चपातीमध्ये गुंडाळणे किंवा घरी बनवलेल्या ब्रेडचे सॅन्डविच,

आकृती ४ : अस्वास्थ्यकर अन्न टाळा आकृती



भरपूर भाज्यांपासून बनवलेल्या तपकिरी तांदूळाचा पुलाव, भाज्या कोशिंबीरसह राजमाभात, तपकिरी तांदूळ (किंवा रागी) – संपूर्ण डाळीनीयुक्त डोसा व इडली (आकृती ५)

- फळ, शेंगदाणे, इतर शेंगदाणे आणि बियाणे उत्कृष्ट नाश्ता आहेत. तथापि, आपण विविध नाशत्याचे प्रकार घरी तयार करू शकता, उदा. इडली-सांभार, पालक डोसा, पोहा, उपमा, चणा कोशिंबीर इ.
- साखरयुक्त पेये आणि रसांऐवजी मुलाला घरगुती फळांचा रस किंवा साय काढून दूध किंवा दही, लस्सी, रसम, जलजीरा किंवा लिंबूपाणी दिले जाऊ शकते.
- सुदैवाने, आता शाळेच्या आवारात जंकफूडवर बंदी घातली आहे आणि अधून मधून आवश्यकतेच्यावेळी आपल्या मुलाच्या शाळेतदेखील हे आरोग्यासाठी चांगले पर्याय उपलब्ध होऊ शकतात.

आकृती ५ : घरगुती निरोगी पदार्थ मुलांना मिळतील याची खात्री करा, तेही चवदार असतात

प्रश्न
(६)

आमच्या मुलांमध्ये खाण्याच्या निरोगी सवयी वाढवण्यासाठी आपण कुटुंब म्हणून आम्हाला काय सुचवाल ?

निरोगी खाण्याचे वर्तन

- कुटुंबात एकत्र बसून खाणाऱ्या मुलांमध्ये टीव्हीसमोर असलेल्या मुलांपेक्षा खाण्याच्या चांगल्या सवयी लागतात. जेवणाचा वेळ हा आनंददायक कौटुंबिक वेळ आणि कोणत्याही संघर्षाशिवाय असावा.
- टीव्हीसमोर जेवण करताना मेंदूत स्थितसंतुषि केंद्र कार्य करत नाही. यामुळे जास्त प्रमाणात खाणे आणि स्थूलतेचा धोका जास्त असू शकतो. त्यामुळे, मुलांसह कोणीही टीव्ही/ मोबाइल पाहताना खाऊ नये.
- जंकफूड किंवा इतर घरातील पदार्थ बळजबरीने खाण्यास भाग पडूनये. सजावट केलेले निरोगी पदार्थ मुलांना आकर्षित करतात. जेवण किंवा एखाद्या विशिष्ट खाद्यपदार्थासाठी जबरदस्ती करणे/ रागावणे / घाबरविणे/ आग्रह करणे हे प्रकार करू नये.
- अन्नाचा वापर कधीही लाच, बक्षीस किंवा शिक्षा म्हणून करू नये.
- खाद्यपदार्थांमध्ये वेगवेगळ्या रंगाच्या फळभाज्या असलेले अन्न घावेत.
- खाताना विशिष्टतृप्ती (एसएसएस) देणाऱ्या पदार्थांचे सेवन कमी करा, म्हणजे मीठ, साखर आणि संपृक्त चरबी कमी खा. जेवण आणि नाश्ता यांच्या दरम्यान अधिक फळे आणि भाज्या यांचा वापर जास्त करा.
- नियमित जेवण आणि नाशत्याची वेळ ठरवा, यामुळे एक निरोगी दिनचर्या तयार होते. न्याहारी कधीही चुकवू नये.
- पिण्याचे पाणी हे साखरयुक्त पेय आणि रसांचा पर्याय म्हणून उपलब्ध असले पाहिजे.
- मुले पालकांची नकल करतात, म्हणून पालकांनी आरोग्यदायी खाण्याच्या सवयी आणि निरोगी जीवनशैली अवलंबली पाहिजे, विशेषतः विशेषतः विविध उत्सवांच्यावेळी निरोगी जीवनशैली अंगिकारली पाहिजे.

मला दोन मुले आहेत, ६ आणि ११ वर्षाची. दोघेही आमच्यासारखे दिसतात आणि त्यांचे वजन अनुक्रमे २९ किलो आणि ४८ किलो आहे. आपण माझ्या लहान अपार्टमेंटमध्ये वजन कमी करण्यासाठी केल्या जाणाऱ्या काही प्रात्यक्षिक व्यायामाची शिफारस करू शकता का ?

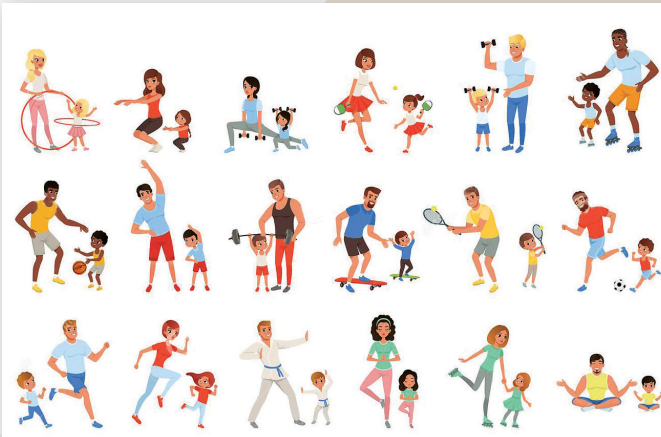
तुमचे दोन्ही मुलगे स्थूल आहेत. आपल्या कुटुंबातील प्रत्येकजण सारखेच आहे. असे गृहीत धरले तर, प्रत्येकासाठी आठवड्यातून कमीतकमी ५ दिवस ४०-६० मिनिटांचा मध्यम तीव्र व्यायाम करणे चांगले आहे.

व्यायामाचे प्रकार (तक्ता १)

- एरोबिक व्यायाम
- ताकद व स्नायू मजबूत करण्यासाठीचे व्यायाम
- वजन कमी करण्यासाठी कार्डिओ

तक्ता १ : व्यायामाचे प्रकार

	स्नायू मजबूतीचे व्यायाम	हाडे मजबूतीचे व्यायाम
एरोबिक व्यायाम		
६० मिनिटे रोज	आठवड्यातून ३ दिवस	आठवड्यातून ३ दिवस
मध्यम व्यायाम	<ul style="list-style-type: none"> • जिम्नॅस्टिक्स • वजन उचलणे • लटकणे • खेळाचे मैदान • उपकरणे • चढावर चढणे • घरकाम • रोलर ब्लेडिंग • पळणे • स्केट बोर्डिंग • आवाऱातील काम, झाडणे, गवतकापणे 	<ul style="list-style-type: none"> • चीअरली डिंग • फुटबॉल • हॉप-स्कॉच • उडी मारण्यासाठीची दोरी • जंपिंग जॅक • मार्शल आर्ट्स • टेनिस • ट्रॅक आणि फील्ड • दोरीच्या उड्या • पोहणे
तीव्र व्यायाम	<ul style="list-style-type: none"> • बास्केट बॉल, व्हॉलीबॉल • सायकल चालविणे • दोरीच्या उड्या • मार्शल आर्ट्स • पळणे • खेळ, सॉकर 	



दिवसभर काही ना काही क्रियाकलाप चालू ठेवा, विशेषतः सुट्टीच्या दिवशी. घरी झोपण्याची आणि बसण्याची वेळ कमी करा. जॅम्पिंग जॅक्स, नृत्य, दोरीच्या उड्या, एरोबिक व्यायाम, ताण, पुश-अप्स, सिट-अप्स आणि योगा, मार्शलआर्ट्स, प्रतिकार विकसित करण्यासाठी प्रतिकारक बँड वापरणे इत्यादी व्यायाम घरात केल्या जाऊ शकतात. हे मध्यम तीव्रतेचे व्यायाम आहेत. या व्यतिरिक्त, भर-भर चालणे, सायकल चालविणे, लिफ्ट वापरण्याऐवजी पायऱ्या चढणे, पोहणे, स्केट बोर्डिंग आणि बॅडमिंटन हे तीव्र व्यायामाचे प्रकार आहेत. जर शक्य असेल तर ते संपूर्ण कुटुंबाद्वारे केले जाऊ शकतात. १६ वर्षाखालील मुलांसाठी जिमची शिफारस केलेली नाही.

प्रश्न
(८)

माझ्या १२ वर्षांच्या मुलीचे वजन ६१ किलो आहे. तिच्या स्थूलतेबद्दल आम्ही काय केले पाहिजे? कृपया आम्हाला मार्गदर्शन करा. बाजारातील वजन कमी करण्यासाठीचे उपलब्ध आकर्षक पॅकेजसाठी नाव नोंदवले पाहिजे का?

वजन कमी करण्याची पॅकेजेस आकर्षक आहेत परंतु मुलांसाठी सुरक्षित नाहीत. जीवनशैलीत कायमचा बदल करण्यासाठी शिकवणे हे आपले उद्दीष्ट असले पाहिजे, केवळ क्रॅश किंवा फॅड्डायट किंवा वजन कमी करणारे पावडरचे डबे वापरू नका, ते तात्पुरते वजन कमी करतात परंतु आरोग्यास हानिकारक असतात. त्याऐवजी, आपण सर्वांनी एकत्रित मिळून काम करण्याची आणि जीवनशैलीत बदल करण्याची आवश्यकता आहे जे सवयीत रुपांतरित होतील, ज्यामुळे आयुष्यभर वजन जास्त होणार नाही. कृपया आपल्या बालरोगतज्ञांचा सल्ला घ्या, जे तिचा बीएमआय रेकॉर्ड करतील आणि स्थूलतेच्या कोणत्याही आजारासाठी तिचे मूल्यांकन करतील, त्यानंतर आहार आणि व्यायामाविषयी मुलांच्या आवडीनुसार व गरजेनुसार मार्गदर्शन करून तिच्या वाढीचे परीक्षण करतील.

- तिला आणि कुटुंबातील इतर मुलांना स्वयंपाक करायला शिकवा.
- संपूर्ण कुटुंबाने, शाळेच्या टिफिनसह, कमी तेल आणि तुपासह घरगुती अन्न खाल्ले पाहिजे.
- संपूर्ण धान्य वापरा; मैदा, सूजी आणि पांढरे तांदूळ यासारखे प्रक्रिया (प्रोसेस केलेले) धान्य टाळा. कुटुंबातील सर्व सदस्यांसाठी पौष्टिक आहार ठरवतांना वेगवेगळ्या रंगांच्या भाज्या व फळे यांचा मुबलक वापर करा.
- बेक केलेले आणि तळलेले पदार्थ यातून मिळणारे ट्रान्सफॅट्स टाळा. उदा. सामोसा, भजी इ.
- तिने सर्व साखरयुक्त पेय आणि रस थांबवावेत आणि चहा, कॉफी, स्पोर्ट्स ड्रिंक्ससारख्या कॅफिनेटेड पेये टाळावीत. ती वयात येत आहे त्यामुळे, तिला कमी चरबीयुक्त डेअरी पदार्थांची आवश्यकता आहे, उदा. साधे साय काढलेले दूध किंवा दही किंवा विविध प्रकारचे शेक आणि स्मूदी इ.
- तिने तिचा नाश्ता चूकवू नये. नाश्ता हे मेंदूचे खाद्य आहे.
- ती जेवढा वेळ शारीरिक व्यायाम करेल तेवढाच वेळ मनोरंजक स्क्रीनटाईमवर घालवता येईल असे निर्बंधघाला (किंवा जास्तीत जास्त २ तास). तिच्या मोबाइल आणि इंटरनेट वापराचे परीक्षण करा. जेवणाच्या वेळी आणि कोणत्याही बेडरूममध्ये कोणतेही स्क्रीन- मोबाइल, टीव्ही नसल्याचे सुनिश्चित करा. जेवतांना २५%चा नियम पाळा- एक वाटी सलाद, १ वाटी साधे वरण किंवा उसळ,

- १ वाटी फळभाजी याबरोबर १ पोळी घ्या. जर भूक लागली तर एक पोळी बरोबर ३ वाट्या पुन्हा घ्यायला लावा.
 - तिला भरभर चालणे, एरोबिक्स, नृत्य, सायकल चालविणे किंवा बॅडमिंटन/ फुटबॉल/ कबड्डी/ धावणे इत्यादीसारख्या तिच्या आवडीच्या शारीरिक हालचालींची किमान १ तासाची सवय लावा. या उपक्रमांदरम्यान, तिला घाम फुटला तर तिला भरपूर पाणी देण्यास विसरू नका.
 - तिला दररोज ८ - ९ तासांची पुरेशी झोप लागते याची खात्री करा.
- लक्ष्यात घ्या, स्थूलता ही कुटुंबामध्ये वंशपरंपरेने चालत येत नसते तर ती न चालणाऱ्या कुटुंबामध्ये दिसून येते. हळू-हळू परंतु निरंतर प्रयत्न करणारे शर्यत जिंकतात म्हणूनच जलद वजन कमी करण्याचे आश्वासन देणाऱ्या भपवेद्वार जाहिराती आरोग्यास धोकादायक असतात. अश्या पॅकेजेसमध्ये गुंतण्याऐवजी आनंददायक, आजीवन निरोगी जीवनशैलीच्या आचरणात गुंतवणूक करा.

प्रश्न
(९)

माझ्या १३ वर्षांच्या मुलीचे वजन ८८ किलो आहे. वर्षभरापूर्वी ती ७५ किलो होती. तिने डायटिंग व जिममध्ये जाण्याचा प्रयत्न केला. ते काही उपयोगी नाही; उलट तिला गुडघेदुखी सुरु झाली. तिचे वजन कमी करण्यासाठी काही गोळ्या किंवा औषधे आहेत का ?

या वयोगटात औषधी उपचार किंवा गोळ्या वापरणे सुरक्षित नसते. त्यांचे वजन कमी झाल्यास ते तात्पुरते असते. औषधांचे दुष्परिणाम खूप असतात. वर नमूद केल्याप्रमाणे, आपले उद्दिष्ट हे जीवनशैलीत कायमस्वरूपी सुधारणा करणे हे असले पाहिजे, अयोग्यपद्धतीने वजन कमी केल्यास वजन कमी होण्याऐवजी, ते लवकरच परत झपाट्याने वाढते. संपूर्ण कुटुंबाने समान सल्ला पाळला पाहिजे आणि तिने केलेल्या प्रत्येक प्रयत्नासाठी तिला प्रोत्साहित केले पाहिजे, तिला पाठिंबा मिळाला पाहिजे व समुपदेशनाद्वारे समजावले गेले पाहिजे.

प्रश्न
(१०)

तिला बऱ्याचवेळा अनियमित मासिकपाळी आणि डोकेदुखीदेखील होते. तिला शेवटी बॅरिएट्रिक शस्त्रक्रिया आवश्यक आहे का ?

अनियमित मासिक पाळीसाठी तिला PCOS नावाचा आजार आहे का किंवा मधुमेहावरील प्रतिकाराचा (इन्सुलिनरेसिस्टेन्स) त्रास आहे का हे शोधून काढण्यासाठी बालरोगतज्ञांशी सल्ला मसलत करणे गरजेचे आहे. आपले बालरोगतज्ञ मेटफॉर्मिन नावाचे औषध लिहून देऊ शकतात. तिच्या गुडघेदुखीच्या वेदनांचे मूल्यांकन करणे आवश्यक आहे कारण एखाद्या आजारामुळे किंवा एखाद्या तीव्र व्यायामामुळे अस्थिबंधाचे नुकसान होऊन त्यामुळे गुडघेदुखी होऊ शकते. डोकेदुखीकडे दुर्लक्ष करू नये कारण ते उच्चरक्तदाब (हायबीपी), अर्धशिशू आणि अगदी पिट्यूटरी-संबंधी विकारांसारख्या बऱ्याच परिस्थितींमुळे असू शकते. नेत्ररोगतज्ञांच्या सल्लामसलतीसह कृपया संपूर्ण मूल्यांकन करा. आपले मूल अवघ्या १३ वर्षांचे आहे. या वयोगटात बॅरिएट्रिक शस्त्रक्रिया करण्याचा सल्ला दिला जात नाही.

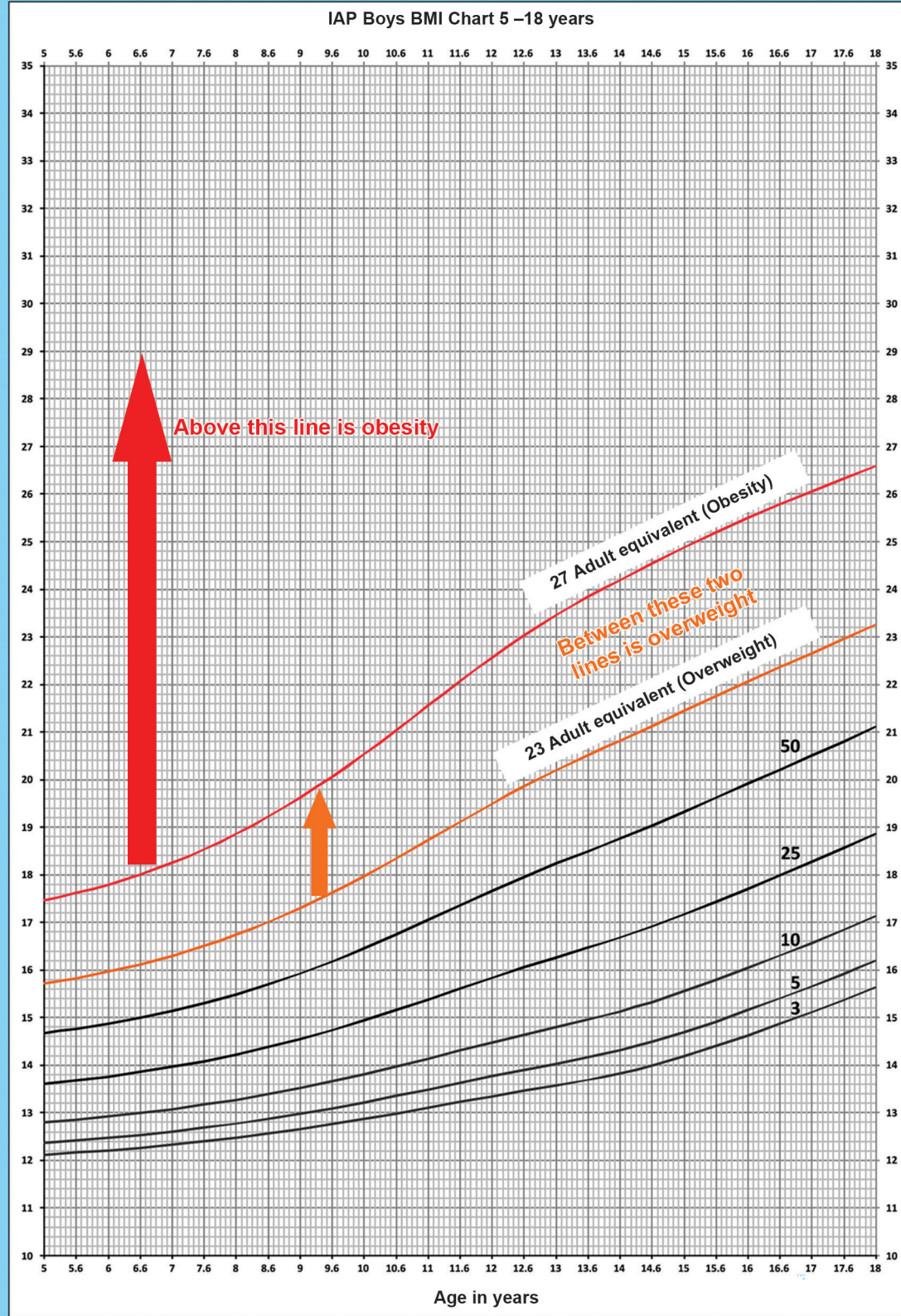
मोठ्या वयातील मुलांमध्ये मागील ६ महिने सर्व उपाय करूनसुद्धा काही प्रतिसाद नसेल तर शेवटचा उपाय म्हणून बॅरिएट्रिक शस्त्रक्रिया करण्याचा सल्ला दिला जातो.

ही शस्त्रक्रिया अत्यंत कुशल शल्यचिकित्साकांच्या टीमसह केवळ अनुभवी केंद्रांवर केली पाहिजे. महत्वाचे म्हणजे आपल्या देशामध्ये या प्रकारच्या शस्त्रक्रिया संपूर्ण सुरक्षा पध्दतीनुसार अजून प्रस्थापित झालेल्या नाहीत.

आपण बालरोगतज्ञांच्या मदतीने एक संवेदनशील आणि ध्येयाभिमुख सकारात्मक कार्यप्रणालीची योजना आखली पाहिजे. संपूर्ण कुटुंबाने ती पाळण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. या दरम्यान आपल्या मुलाची स्वत्वाची जाणीव तसेच आत्मविश्वास वाढवला तर मिळणारे यश हे दीर्घकालीन असेल.

5 to 18 years: IAP Boys Body Mass Index Charts

Name _____
 DOB _____

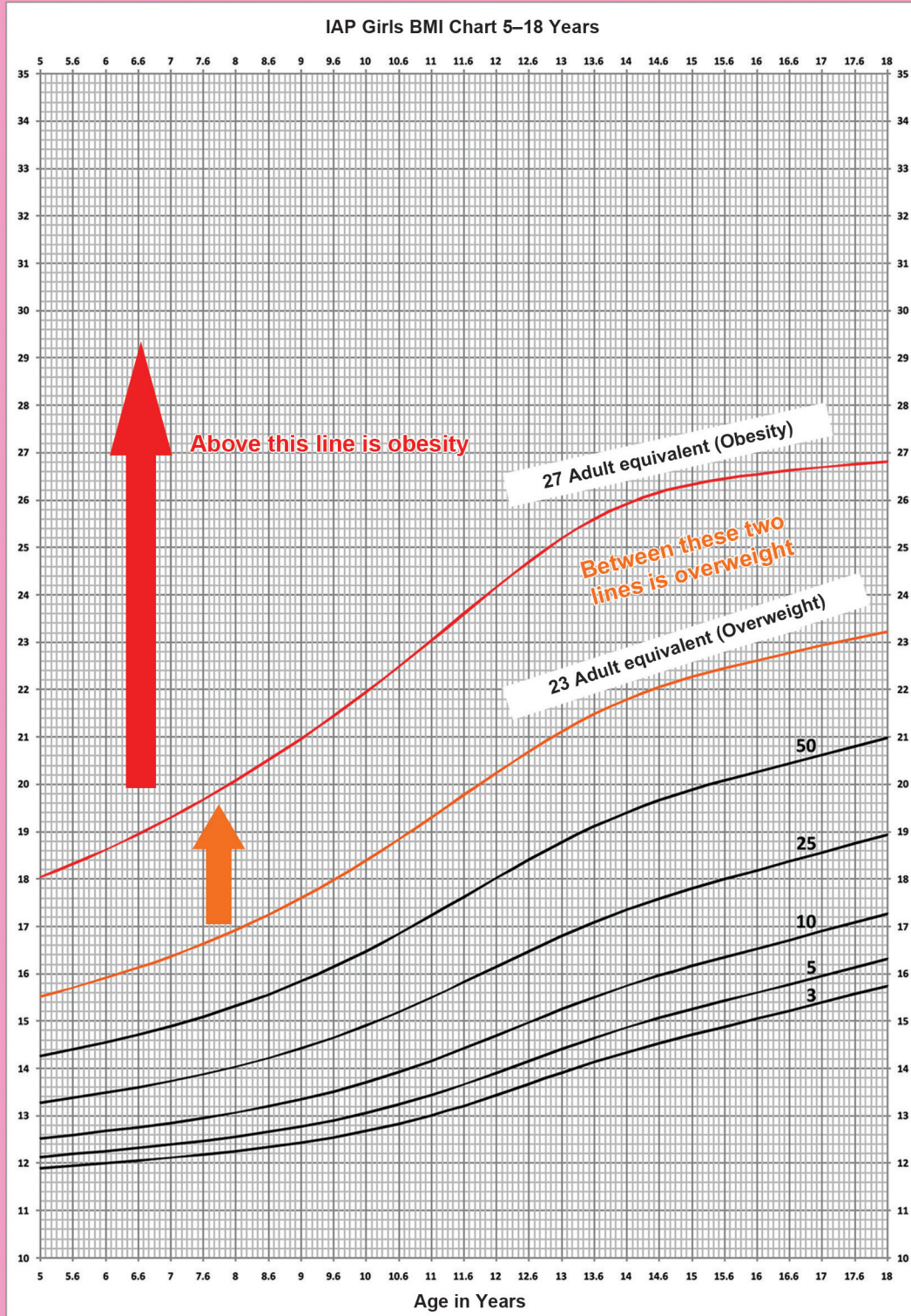


भारतीय बालरोगतज्ञ संघटनेच्या शिफारसीप्रमाणे स्थूलता: शोध, प्रतिबंध आणि व्यवस्थापन

Source : V Khadilkar, et al. from Indian academy of Pediatrics Growth Chart Committee. Revised IP growth charts for height, weight and body mass index for 5- to 18-year-old Indian children. Indian Pediatrics. 2015, Volume 52.

5 to 18 Years: IAP Girls Body Mass Index Charts

Name _____
 DOB _____



भारतीय बालरोगतज्ञ संघटनेच्या शिफारसीप्रमाणे स्थूलता: शोध, प्रतिबंध आणि व्यवस्थापन

Source: V Khadilkar, et al. from Indian Academy of Pediatrics Growth Chart Committee. Revised IP growth charts for height, weight and body mass index for 5- to 18-year-old Indian children. Indian Pediatrics. 2015, Volume 52.