

### Obezite

- Yağ dokusunun vücut ağırlığına oranla artmasına obezite denir.
- Kilo artışı yağ dokusu hacmini oluşturan adipositlerin (yağ dokusu hücresi ) sayı ve hacimlerinin artışı ile alakalıdır.
- Şişmanlık hipertansiyon, kardiovasküler hastalık, tip 2 şeker hastalığı, kalıcı hasarlı eklem hastalığı gibi hastalıkların ortaya çıkması ve hayat süresinin kısılmasına neden olur.
- Normal kilo ile şişmanlık ayırımında birçok yöntem kullanılmakla birlikte en sık kullanılan vücut ağırlığının boyuna uyan ideal ağırlığına göre yüzde ifadesidir.
- Sık kullanılan başka bir indekste body mass indekstir. Kilo / boyun metrekaresi şeklinde hesaplanır.
- Şişmanlık dünyanın birçok ülkesinde belirgin bir artış göstermektedir. Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde çocukluk döneminde oranları artarak önümüze çıkan önemli problemlerden biridir.

### **Sebepleri:**

Yetersiz park ve spor alanları

Apartman yaşamı

Okul ulaşımının servislerle yapılıyor olması

Çocukların evde kalış süresini arttıracak bilgisayar ve TV programları

Fast food beslenme

Dođal besinlerin azalması

Genetiđi değiştirilmiş besin maddeleri

### ***Etiyoloji :***

Tüketilenden daha fazla enerji alınması şişmanlığın nedenidir. Bu şişmanlığa ekzojen obezite denir. Genetik yatkınlık, çevresel faktörler ve psikolojik faktörler sebepleridir. Anne-babası aşırı kilolu olan çocukların obez olma riski % 90, her ikisinden birisinin kilolu olma durumunda obez olma riski % 70'dir. Beslenme kültüründeki değişiklikler, hızlı yenebilir yüksek kalorili besinler yaygınlaşmış ve maliyetinin ucuz olması, yeterli meyve ve sebze tüketiminin olmaması, su yerine yüksek kalorili şekerli içeceklerin tüketilmesi, öğünlerin azaltılıp çok fazla ara öğün şeklinde yemek yenmesi obezite riskini arttırmaktadır. Aile içi problemler, okul başarısızlığı, sosyal çevreye katılamama, arkadaş edinememe ve arkadaş çevresinden uzaklaştırılma çocukları fazla beslenmeye yöneltir. Kilosu artan çocuk aldığı kilolardan dolayı sosyal ve aile çevresinden olumsuz yönde daha fazla etkilenip kısır döngüye girerek yemek yemesini arttırır.

### ***Klinik bulgular :***

Çocuklarda obezite her yaşta karşımıza çıkmakla birlikte en sık karşılaştığımız dönem

1 yaş, 5-6 yaş ve ergenlik dönemidir. Şişman erkek çocuklarda göğüste toplanan yağ dokusu yalancı jinekomasti ( erkekte gelişen meme dokusu ) ye neden olur. Özellikle karın, baldır ve kalça bölgelerinde sitria adı verilen ciltte çatlaklara neden olur. Penis normal olmasına rağmen yağ dokusu içine gömülmüş olduğundan küçük gözükür.

Bacak sürtmelerine bağlı pişikler, bacaklarda ortopedik problemler ve güç yürüme karşılaştığımız diğer problemlerdir.

Çok aşırı kilolu çocuklarda kalp yetmezliği, nefes alamama, solunum yetmezliği gibi ağır klinik tablolar geliştirebilir.

Şişman çocuklarda serbest yağ asitleri, gliserol, keton düzeylerinde artmıştır. İnsüline (şekerin hücresel düzeyde kullanılmasını sağlayan pankreastan salınan bir hormon ) direnç vardır.

### ***Obezite ile birlikte olan hastalıklar:***

Hipotiroidi

Büyüme hormonu eksikliği

Cushing sendromu

Kraniofarangioma

Hipotalamik sendromlar.

### ***Tedavi :***

Obezite ömür boyu devam edecek tedavi edilemeyen ancak kontrol altına alınabilen bir hastalıktır. Öncelikli olarak çocuğunuz pediatrik bir muayenesi yapıp gelişimi boy ve kilo olarak elimizde bulunan indekslerden değerlendirilecek. Eğer çocuğunuzun kilosu boyuna göre ideal ağırlığının % 120'sinden fazla çıkarsa kilo fazlalığı var demektir. Eşlik edebilecek hormonlara bağlı hastalıklar açısından değerlendirilip sizi diyetisyenle birlikte takip etmeye başlayacağız. Bu hastalık sağlık personeli hasta ve aile iş birliği ile takip edilecek. Öncelikli olarak çocuğunuzun beslenme alışkanlıkları ve aktivitesi ile ilgili değerlendirme yapılacaktır. Sonra alışkanlıklarını değiştirme noktasında hangi aşamada olduğu tespit edilecek. ( Değişime dirençli ve hazır

olmayan, değişime hazır nasıl yapacağını bilmeyen, değişime başlamış bazı engellere takılmış hasta ) bu aşamalardan sonra çocukların büyüme ve gelişmesi göz önüne alınarak yaşa uygun günlük ihtiyacı ve içeriğini karşılayacak şekilde danışmanlık hizmeti verilecek. Çevresel faktörler düzenlenmeli psikolojik faktörler uzaklaştırılmalıdır. Alışkanlığı kolay bir şekilde değiştirmek için sağlıklı bir diyet konusunda bilgiye, problemi çözme yeteneği, değişikliğe motivasyon, hedef ve pekiştirme gereklidir. Bu hastalıkta hekimin rolü; çocuğunuz bizim için çok önemli. Sağlıklı bir erişkin olması için ruhsal bedensel ve zihinsel anlamda en iyi şekilde yetişmesini sağlamak ve riskli durumları önceden tespit edip önlemleri almaktır. Size bir takım tavsiyelerimiz olacak ve sizi takip edeceğiz.

### HASTANEMİZİN KİLO PRBLEMİ OLAN ÇOCUKLARLA İLE İLGİLİ

HİZMETLERİ :

***Hastanemizde obez çocuklarla ilgili ayrı bir klinik takip yapılmaktadır. Çocuk hastalıkları ve diyet bölümü ile birlikte takip edilmekte olan hastalarımızın***

- ***beslenme alışkanlıkları günlük aktiviteleri değerlendirilir***
- ***çocuk hastalıkları polikliniğinde muayenesi yapılır***
- ***Altta yatabilecek hormon hastalıkları için tetkikleri alınır.***
- ***diyet bölümü tarafından görülür.***

***Hastalarımızın belli aralarla yapılan kontrollerle uyum sağlayı sağlamadığı***

***değerlendirilir, bir takım değişikliklere uyum sağlaması için motive edilir.***

Cengiz Akbenlioęlu