

វិធីការការពារកុំឲ្យក្មេងធាត់ហួសកំរិត

Preventing Childhood Obesity

WUML

4/20/08

វប្បធម៌ជាច្រើនបានឲ្យតម្លៃទៅលើការធាត់ថា ជាសញ្ញានៃការមានសុខភាពល្អ (មានសាច់ មាន ឈាម) ឬការស្រណុក ពុំបាច់ធ្វើការឆ្លើយហត់ (មានសំណាង)។ ប៉ុន្តែ តាមពិតទៅ ការធាត់ ហួសកំរិត ជាសញ្ញាមួយដែលអាចឲ្យអ្នកនោះ មានជម្ងឺរ៉ាំរ៉ៃជាច្រើន ទៅថ្ងៃក្រោយ។ ជាពិសេស ចំពោះក្មេងៗ ការការពារកុំឲ្យធាត់ហួសកំរិត កាន់តែមានសារៈសំខាន់ ណាស់ទៅទៀត។

យោលទៅតាមការសិក្សាមួយក្នុងពេលថ្មីៗនេះ បានឲ្យដឹងថា នៅក្នុងសហរដ្ឋ មានក្មេងចំនួន ប្រហែលជាជាង 30% ដែលមានរាងកាយធាត់ហួសកំរិត។ គឺបានន័យថា មានក្មេងម្នាក់ ក្នុង ចំណោមក្មេង 3 នាក់ ដែលធាត់ហួសកំរិត។ ចំពួកក្មេងដែលធាត់ជាងគេ គឺច្រើនជាងក្មេងដែល មានអាយុពី 6 ឆ្នាំ ទៅទល់នឹង 11 ឆ្នាំ។

ការក្មេងធាត់ហួសកំរិត ជាបញ្ហាមួយ ដែលតែងតែចោទឡើង នៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានជនជាតិអាស៊ី- អាមេរិកាំង និងជនជាតិអាស៊ីនៅតាមកោះប៉ាស៊ីហ្វិក ក៏ដូចជាជនជាតិដើម ដែលហៅថា Native American ដែរ។ ការស្រាវជ្រាវខ្លះទៀត បានអះអាងថា ក្មេងជាតិអាស៊ី-អាមេរិកាំងជំនាន់ទី 2 និងទី 3 ឬពាក្យអង់គ្លេសហៅថា 2nd and 3rd generation of Asian-American, ច្រើនមាន ទម្ងន់ធាត់ជាងគេ។ ជាពិសេស ក្មេងរស់នៅក្នុងគ្រួសារ ដែលពុំសូវមានថវិកាគ្រប់គ្រាន់ សំរាប់ ចិញ្ចឹមជីវិត។

ក្មេងដែលធាត់តាំងពីអាយុនៅក្មេង ច្រើនកាន់តែធាត់ ថែមទៀត នៅពេលគ្នាមានអាយុពេញ វ័យ ហើយច្រើនថែមទាំងមានបញ្ហាសុខភាព ផងដែរ។ បញ្ហាសុខភាពទាំងនេះ មាន ដូចជា៖ ការមានខ្លាញ់ក្នុងឈាមច្រើន (High Cholesterol), លើសឈាម (High Blood Pressure), ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមជំពូកទី 2 (Type 2 Diabetes), ខ្លាញ់ក្នុងថ្លើម (Fatty Liver), ជម្ងឺហឺត (Asthma), ការទទួលទានដំណេកពុំបានលក់ស្រួល (Sleep apnea), ពុំសូវស្រឡាញ់ខ្លួនឯង (Low Self esteem), ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត (Depression), បញ្ហាចរិតនិងការរៀនសូត្រ (Behavioral and learning problem), បញ្ហាទទួលទានពុំមានរបៀប (Eating Disorder), និងបញ្ហាលើតាមសន្លាក់ដៃជើង (Joint Problem)។

កត្តាដែលអាចបណ្តាលឲ្យក្មេងទៅជាមានរាងកាយធាត់ហួសធម្មតា គឺមានដូចជា៖ ទទួលទាន

អាហារច្រើនពេក ហើយពុំបានធ្វើសក្តានុពលហាត់ប្រាណរាងកាយឲ្យបានរៀនសូត្រ។ ម្យ៉ាងទៀត ពូជ, ជាតិអរម៉ូន, ទំនៀមទំលាប់, របៀបរស់នៅនិងសង្គម ក៏អាចជាកត្តា ដែលបណ្តាលឲ្យក្មេង មានរាងធាត់ហួសកំរិត បានដែរ។ ទោះបីជាពូជ អាចឲ្យក្មេងមានទំរង់រាងនៅឆម៉ាយ៉ាងណា ក៏ ដោយ ក៏ការធាត់ហួសកំរិត ដែលមាននៅក្នុងចំណោមសមាជិកគ្រួសារគ្រប់គ្នា អាចច្រើន បណ្តាលមក ពីរបៀបក្នុងការទទួលទានអាហារ និងទំលាប់ក្នុងការហាត់ប្រាណបានដែរ។ នៅ ពេលដែលមានឪពុក ឬម្តាយធាត់ ក្មេងអាចទៅជាធាត់ចំនួន 40% ។ លក្ខណៈនេះ កាន់តែមាន ទ្វេ មួយជាពីរ ប្រសិនបើមានទាំងឪពុកទាំងម្តាយធាត់ហួសកំរិត។

ដើម្បីឲ្យដឹងថា តើក្មេងមានរាងកាយធាត់ហួសកំរិត ឬពុំមាននោះ គ្រូពេទ្យត្រូវវាស់កំពស់និង ទម្ងន់ក្មេង ហើយធ្វើការគិតលេខ ឲ្យដឹងអំពីកំរិតទម្ងន់ស្របទៅតាមរាងកាយ ដែលអង់គ្លេស ហៅថា Body Mass Index ឬ BMI។ កំរិតនេះ មានកត់ទុកជាបន្តបន្ទាប់ នៅក្នុងតារាង ប្រវត្តិសុខភាពរាងកាយរបស់ក្មេង ដែលលូតលាស់ទៅតាមអាយុនិងភេទ។

ក្មេងត្រូវការទទួលទានអាហារ ដែលមានជីជាតិឲ្យបានគ្រាប់គ្រាន់ ដើម្បីឲ្យគ្នា មានការលូត លាស់ល្អ។ វិធីព្យាបាលការធាត់ហួសកំរិតរបស់ក្មេង គឺអាស្រ័យទៅលើអាយុរបស់ក្មេងដែរ។ គឺប្រហែលជាគ្រាន់តែ រក្សាទប់ទម្ងន់នោះ ឲ្យនៅដដែល ជាងធ្វើឲ្យក្មេងស្រក់ទម្ងន់ ជាពិសេស ចំពោះក្មេងតូចៗ។ វិធីនេះ គឺដើម្បីផ្តល់ឱកាសឲ្យក្មេងបានផលលូតលាស់ នៅពេលលូតកំពស់ ខ្ពស់។ ក្នុងករណីខ្លះ គ្រូពេទ្យត្រូវឲ្យក្មេងស្រក់ទម្ងន់ ប្រសិនបើក្មេងនោះ មានបញ្ហាសុខភាពអ្វី មួយ។ ការទទួលទានអាហារដែលនាំមកនូវសុខភាពល្អ និងការហាត់ប្រាណ នៅតែជារឺធម្ម ដែលត្រូវអនុវត្ត ដើម្បីឲ្យមានទម្ងន់ត្រឹមត្រូវសមទៅតាមរាងកាយ។ ជួនកាល គ្រូពេទ្យប្រហែល ជាត្រូវបញ្ជូនកូន របស់លោកអ្នក ឲ្យទៅជួបជាមួយបុគ្គលិកផ្តល់ឱវាទខាងចំណីអាហារ។

ដើម្បីការពារកុំឲ្យក្មេងធាត់ហួសកំរិត ជាការមួយសំខាន់ គឺគួរចាប់ ទំលាប់ឲ្យក្មេងទទួលទាន អាហារដែលនាំមកនូវសុខភាពល្អ ហាត់ប្រាណតាំងពីតូចៗ អ្នកស្រាវជ្រាវ បានផ្តល់ យោបល់ថា ការបំបៅដោះ និងការបញ្ចូចំណី នៅពេលក្មេងមានអាយុបាន 4 ខែ អាចជួយ ការពារ កុំឲ្យក្មេងមានទម្ងន់ធាត់ហួសកំរិតនៅពេលក្មេងធំ។ ម្យ៉ាងទៀត មាតាបិតា គួរធ្វើជាគំរូ ក្នុងការអនុវត្តរបៀបរស់នៅ និងការជ្រើសរើស រៀបចំ ធ្វើម្ហូបអាហារទទួលទាន ដែលនាំឲ្យ មានសុខភាពល្អ។

អស់លោក-លោកស្រី អំបាញមិញនេះ អស់លោក-លោកស្រី ទើបនឹងបានជ្រាប អំពី

ផលវិបាកនៃការធាត់ហួសកំរិតរបស់ក្មេងៗ, មូលហេតុ, វិធីវិនិច្ឆ័យរោគរបស់គ្រូពេទ្យ, វិធីព្យាបាល, និងវិធីការពារ។

បន្ទាប់ទៅនេះ ជាយោបល់ខ្លះៗ ពីមជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ព័ត៌មានសំរាប់សុខភាពសហគមន៍ចិន, Chinese Community Health Resource Center ស្តីអំពីវិធីការពារ បន្តទៅទៀត៖

1 ក្នុងការទម្លាប់ឲ្យក្មេង មានចំណង់ទទួលទានម្ហូបដែលមានជីវជាតិល្អ៖

- សូមកុំយកចំណីធ្វើជារបស់ សំរាប់ឲ្យរង្វាន់លើកទឹកចិត្ត ឬដាក់ទណ្ឌកម្មដល់កូន។ ការធ្វើយ៉ាងដូច្នោះ ជាកត្តាមួយអាចឲ្យក្មេងចូលចិត្តតែអាហារនោះ ដូចជា ស្ករគ្រាប់ ជាដើម។
- សូមកុំចាំបាច់ឲ្យកូន បង្ហើយម្ហូបដែលនៅសល់នឹងបាន ពីព្រោះវាអាចបណ្តាលឲ្យកូនចូលចិត្ត ទទួលទានលើសពី ចំនួនដែលខ្លួនគេត្រូវការទទួលទានចាំបាច់។
- អនុញ្ញាតិឲ្យកូនសំរេចចិត្ត ទទួលទានអាហារទៅតាមចំនួន ដែលគេចង់ទទួលទាន
- ឲ្យកូនចូលរួមក្នុងការ ជ្រើសរើសទិញម្ហូប និងធ្វើម្ហូប ដើម្បីឲ្យកូនចូលចិត្តភ្នាក់ និងទទួលទានម្ហូបទាំងនោះ ផងដែរ
- ឲ្យកូនស្គាល់ម្ហូបអាហារច្រើនមុខ ហើយឲ្យសាកភ្នាក់ ដើម្បីស្គាល់រសជាតិម្ហូប ទាំងនោះ។ ជួនកាល ត្រូវឲ្យសាកប្រហែលជា បួនដប់ដង ទើបទំរាំបានកូនស្គាល់រសជាតិ ឲ្យចូលចិត្តទទួលទានម្ហូប ថ្មីនោះ
- អនុញ្ញាតិឲ្យកូន ទទួលទាន Snack ខ្លះ តែ បន្តិចបន្តួច។

ដើម្បីធ្វើបច្ចុប្បន្នអំពីមូលហេតុ ដែលនាំមកនូវសុខភាពល្អ ហើយរៀបចំទទួលទានអាហារជាមួយគ្នា លោកអ្នក គួរ៖

- ចាប់ផ្តើមពីអាហារពេលព្រឹក ដែលនាំឲ្យមានកម្លាំងមាំមួន និងជីវជាតិល្អ
- ឲ្យកូនទទួលទានអាហារដែលមានគ្រាប់គុណជាតិច្រើន (ដូចជា-Whole wheat, អង្ករសំរូប, អង្ករស្រូវសាឡី, ឬពោធិ៍), ផ្លែឈើមានពណ៌ចំរុះ, និងបន្លែ។
- ដាក់កំរិត កុំឲ្យទទួលទានចំណី ដែលទិញពីហាងតូចតាច (Convenience Store), ម្ហូបទិញយកមកទទួលទាននៅផ្ទះ (take Out Food), ម្ហូបទទួលទានតាមភោជ្ជណ៍ដ្ឋាន, ម្ហូបទិញទទួលទានភ្លាម (Fast Food) ច្រើនពេក។
- ដាក់កំរិត កុំឲ្យទទួលទានចំណី ឬទឹកភេសជ្ជៈ ដែលមានជាតិផ្អែម ច្រើនពេក ដូចជា- candies, pastries, បង្កែម, ទឹកស្អុយ, ទឹកផ្លែឈើ។
- ចំអិតអាហារ ដោយកុំស្ទុះប្រើប្រែងច្រើនពេក។ គឺចំអិតដោយវិធីដុត, ស្មោរ, ឬចំហុយ វិញ។

- ឲ្យកូនទទួលទាន ចំណីនិងទឹកដែលមានជីវជាតិល្អ ដូចជា-ផ្លែឈើស្រស់, ដំឡូងជ្វា, ពោធិ, ទឹកស្អែក, ទឹកស្អុយ។
- រៀបចំពេល អង្គុយទទួលទានអាហារជាមួយគ្នា ជាគ្រួសារ ហើយជៀសវាងមើលទូរទស្សន៍, អាចសៀវភៅ, លេងវីដេអូក្តែម នៅពេលទទួលទានអាហារ។

ឧស្សាហ៍ឲ្យកូនធ្វើសកម្មភាពរាងកាយ ៖

- ដោយ ធ្វើជាគំរូដល់កូន ឲ្យមានការរវាស់វែងខ្លួនឯង
- ដាក់កំរិត ពេលវេលាមើលទូរទស្សន៍, លេងវីដេអូក្តែម, និងប្រើកុមព្យូទ័រ កុំឲ្យលើសពីពីរម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ
- ដាក់កំណត់ពេលវេលា សំរាប់ហាត់ប្រាណ ឬធ្វើសកម្មភាព ឲ្យបាន 60 នាទី ម្តង
- រៀបចំគំរោងការណ៍ ជ្រើសរើស សកម្មភាពអ្វីមួយ ដែលសមាជិក ក្នុងគ្រួសារទាំងអស់ចូលចិត្តចំណាយពេលធ្វើកំសាន្តជាមួយគ្នា ដូចជា-ដើរ, ឡើងភ្នំ, ជិះកង់, លេងស្តី, ហែលទឹក, Camping, រាំរែក, ដាំដំណាំ។
- អនុញ្ញាតឲ្យកូន ជ្រើសរើសសកម្មភាពណាមួយ ដែលគេចូលចិត្តចង់ធ្វើ ហើយជួយលើកទឹកចិត្តកូន ក្នុងការធ្វើសកម្មភាពនោះ។

កូនត្រូវការ ការទទួលស្គាល់, ការលើកទឹកចិត្ត, ការឧបត្ថម្ភជ្រោមជ្រែង, ការយោគយល់, និងការស្រឡាញ់ថ្នាក់ថ្នម ពីមាតាបិតា ទោះបីជាកូន មានទំរង់រាងកាយ តូចឬធំធេង យ៉ាងណាក៏ដោយ។ គឺមាតាបិតា នៅចាំជួយកូនគ្រប់ពេលវេលា។ ការជួយជ្រោមជ្រែងឲ្យកូន មានទំលាប់ជ្រើសរើស ធ្វើអ្វីមួយដែលនាំមកនូវសុខភាពល្អ ឲ្យបានទាន់ពេលវេលានៅពេលតូច អាចជួយកាត់បន្ថយ កុំឲ្យកូនអាចទៅជាធាត់ហួសកំរិតបាន។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម ស្តីអំពីវិធីជួយកូនឲ្យមានទំលាប់ជ្រើសរើសធ្វើអ្វីដែលនាំឲ្យមានសុខភាពល្អ សូមមេត្តា ទាក់ទងទៅ គ្រូពេទ្យប្រចាំកាយរបស់កូន ឬទូរស័ព្ទទៅ កម្មវិធីសុខភាពកុមារនិងសហគមន៍ នៃ ទីស្នាក់ការ NICOS Chinese Health Coalition ដែលមានទូរស័ព្ទលេខ (415) 788-6426 ឬអាទិភ័យសេ www.nicoschc.com។

អត្ថបទនេះដឹកស្រង់និងបកប្រែចេញពី មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ព័ត៌មានសំរាប់សុខភាព សហគមន៍ចិន, Chinese Community Health Resource Center ដោយមណ្ឌល មេត្តាសុខភាពនៃមណ្ឌលសុខភាព សហគមន៍ក្រុងឡូរ៉ែល ។