

הקשר בין בריאות התבגרות וגדילה

דר' מריאנה רחמיאל

מנהלת השרות לסוכרת ילדים ונוער

אנדוקרינולוגיה ילדים

חטיבת הילדים, המרכז הרפואי אסף הרופא





הגדר:

בריאות

היגיאנה, אלת הבריאות היוונית, קלימט

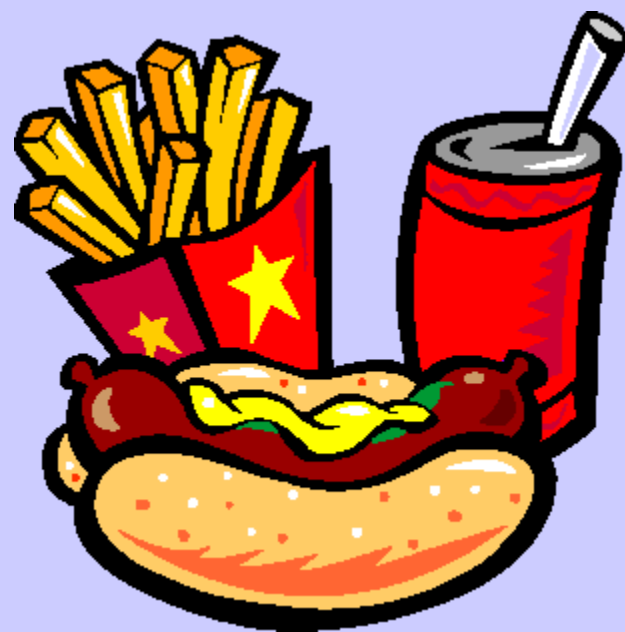
קושי להגדיר בריאות?!

- שילוב של יעילות תפקודית, שמירה על מצב של איזון.
- מצב של רווחה גופנית, נפשית וחברתית מושלמת ולא רק היעדר מחלה
- בריאות נשמרת באמצעות אורח חיים בריא:
 - תזונה,
 - פעילות גופנית,
 - מצב רגשי נפשי, וחברתי,
 - שינה,
 - הרגלים בעיתיים (עישון וכו)

עקרונות תזונה



- סדר
- גיוון
- כמות



עניין של מידה



מזון בריא / לא בריא?

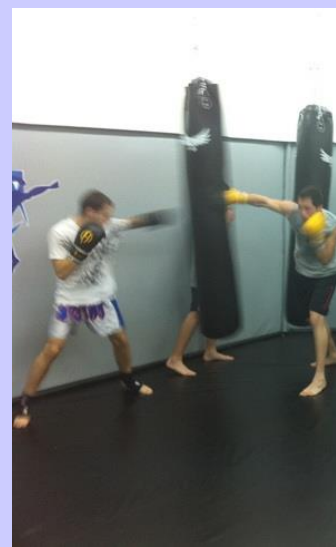
- ניסיון להקפיד על תזונה בריאה עלולה דווקא להביא לתוצאות הפוכות





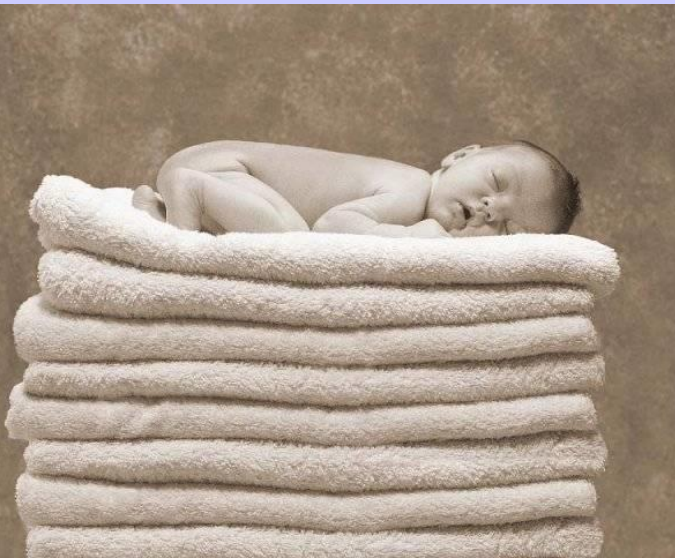
פעילות גופנית

- מומלץ לבצע פעילות גופנית כל יום במשך שעה



שינה

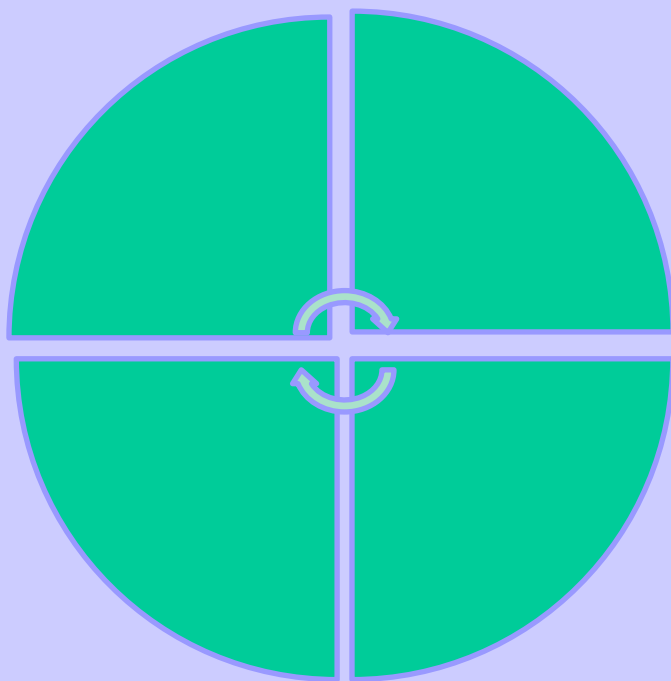
- פחות מ- 7 שעות שינה – מעלה תמותה ומחלות לב
- חוסר שינה מעלה השמנה
- בשינה מופרשים הורמוני המין
- בשינה מופרש הורמון הגדילה



מה עוזר לשנות התנהגויות סיכון
בבני נוער ולשפר בריאותם?



מהם הנושאים הכי מעסיקים והכי
חשובים ובלתי הפיכים בגיל 8-14 ?



התלויים זה בזה ???



התבגרות
מינית



גדילה



מראה
חיצוני

השמנה

• שינה

• תזונה



התבגרות
מינית



גדילה

השמנה

מראה
חיצוני



• פעילות
גופנית

• גנטיקה
• תזמון

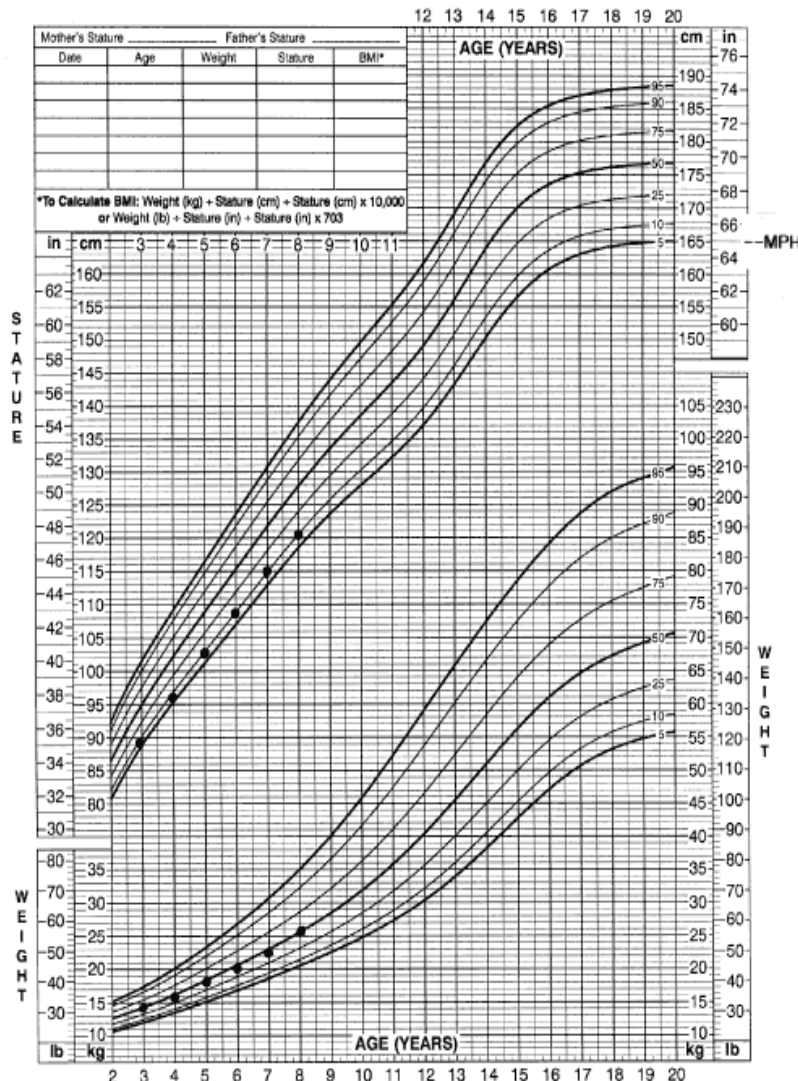


גדילה תקינה מושפעת:

2 to

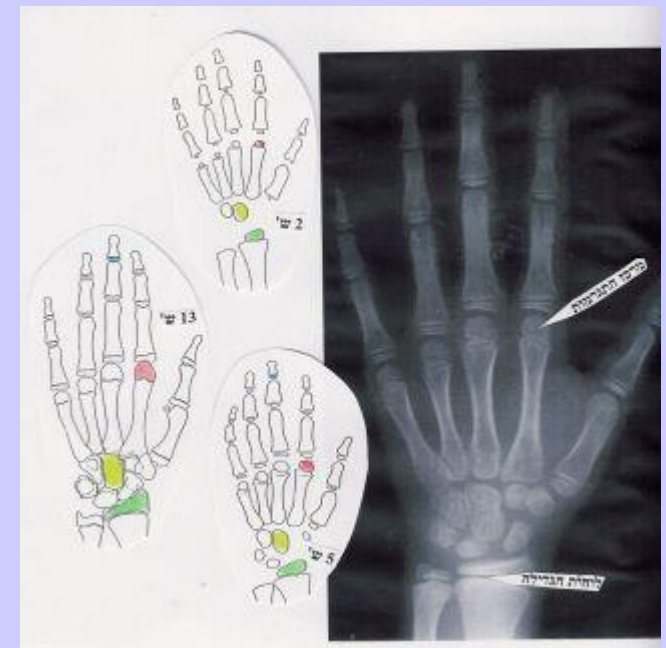
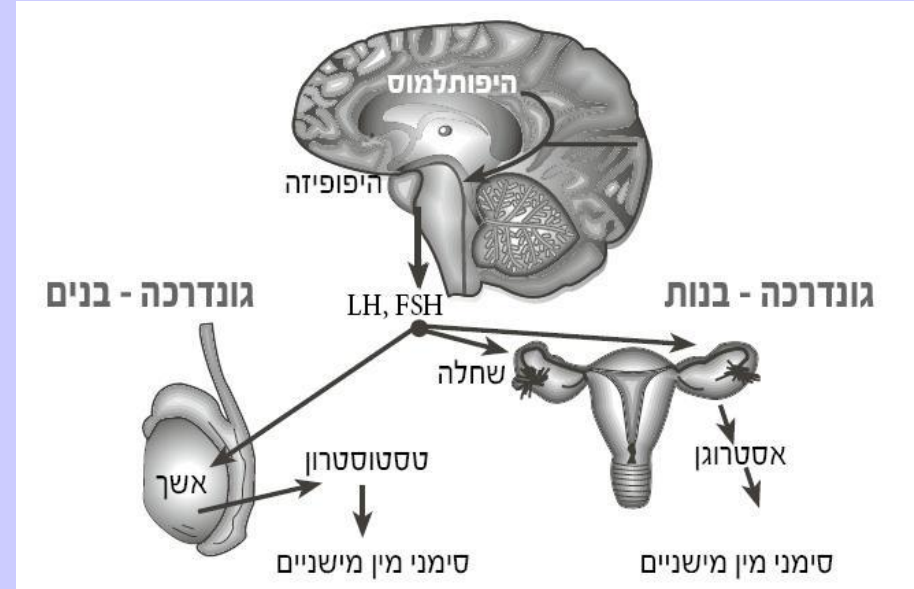
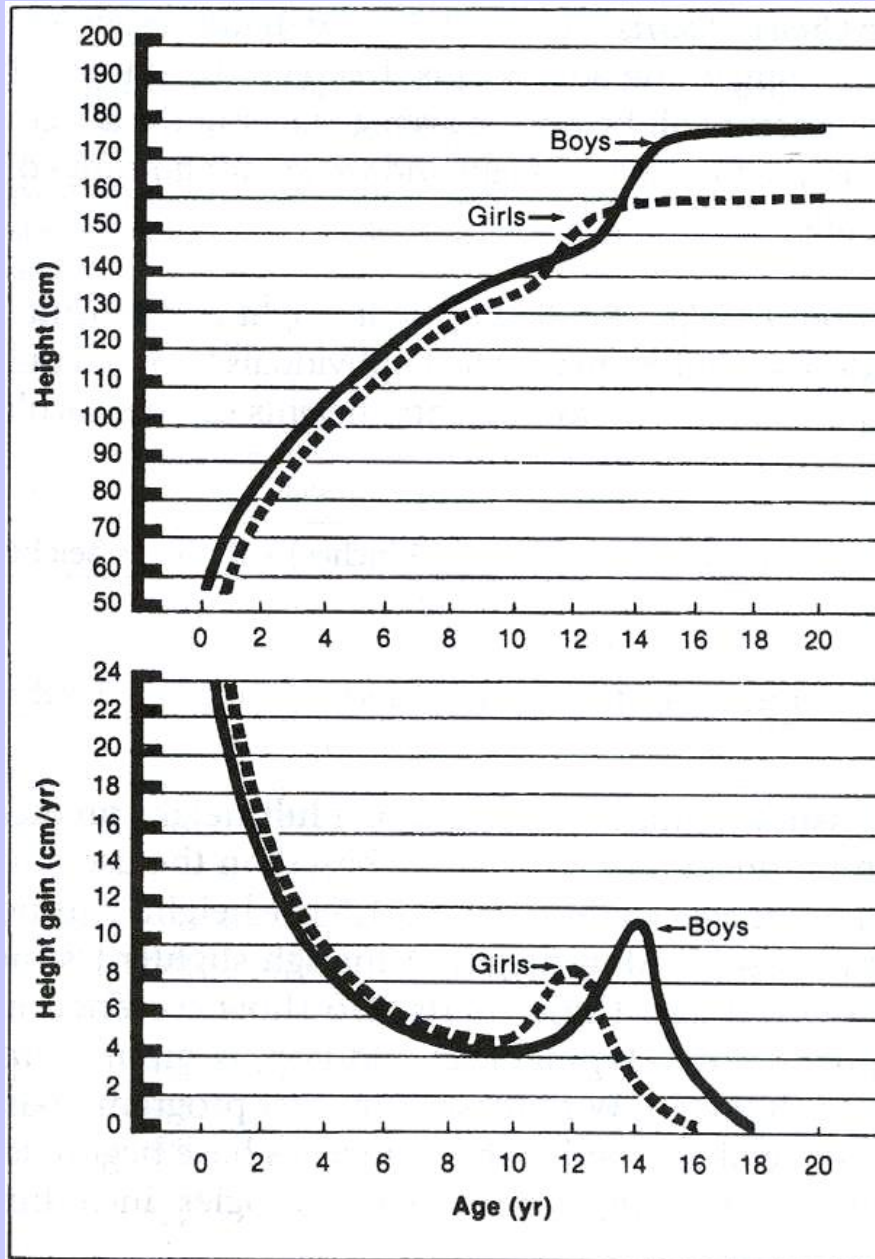
Stature-for-age and Weight-for-age percentiles

RECORD # _____



Published May 30, 2000 (modified 11/21/00)

- גובה משפחתי של ההורים (סבים)
- תזמון התבגרות
- מחלות עצם
- מחלות מעי, ריאה, כליה, לב, דם
- חסרים הורמונאליים
- תת תזונה, חסרים של מיקרונוטיאנטים
- משקל
- תרופות



RECORD # _____

***To Calculate BMI:** Weight (kg) ÷ Stature (cm) ÷ Stature (cm) x 10,000
or Weight (lb) ÷ Stature (in) ÷ Stature (in) x 703



RECORD # _____

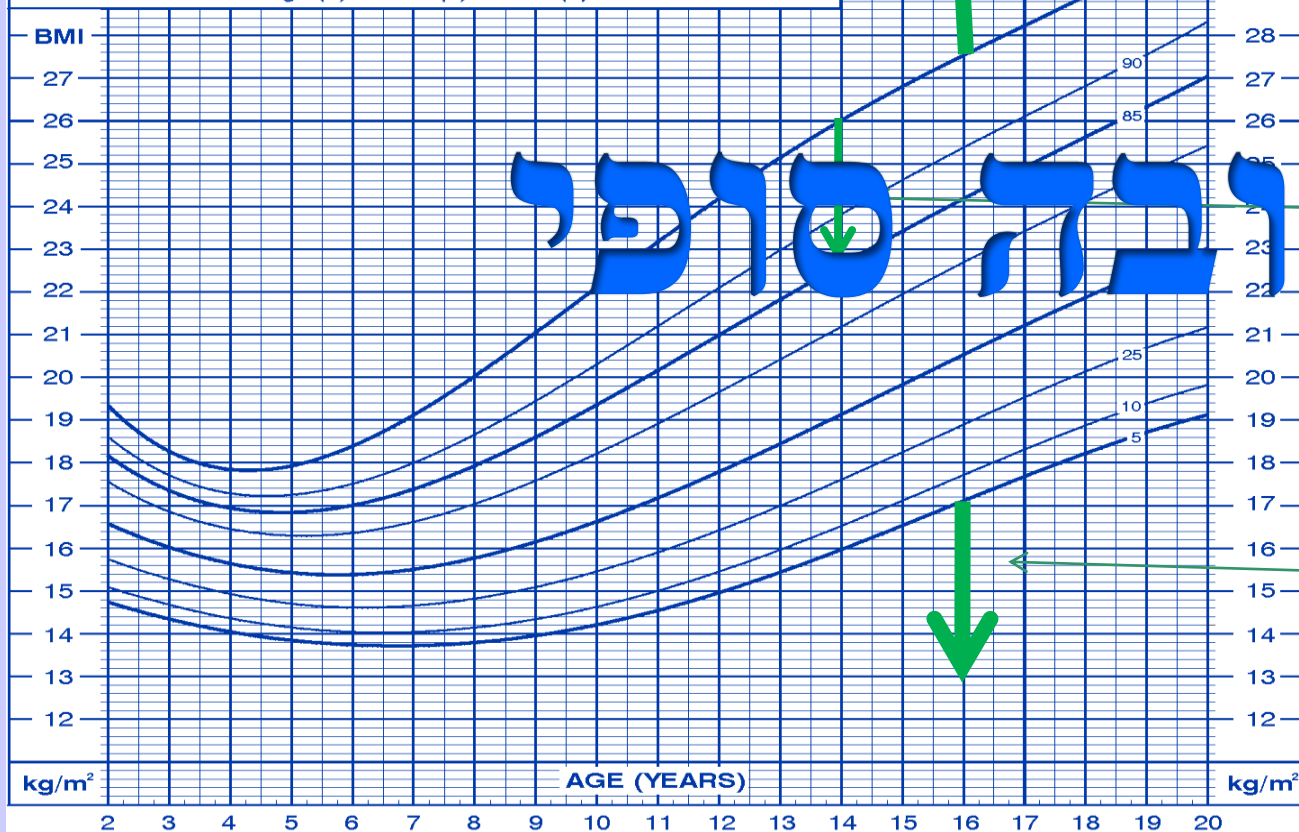
השמנה

כרע

עודף משקל

בגרות סופית

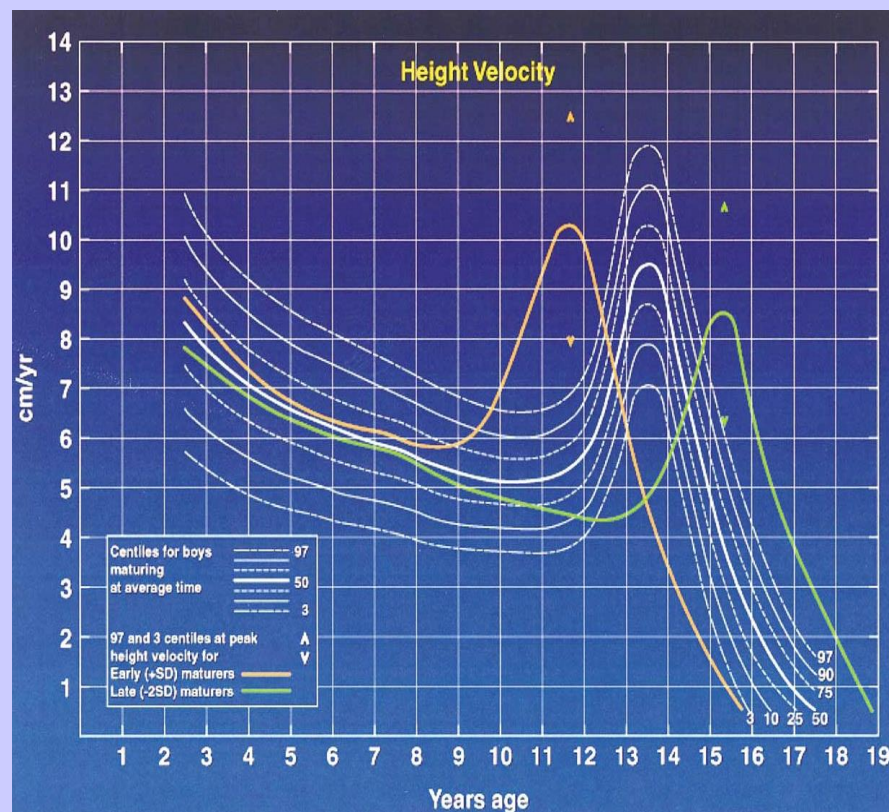
תת משקל

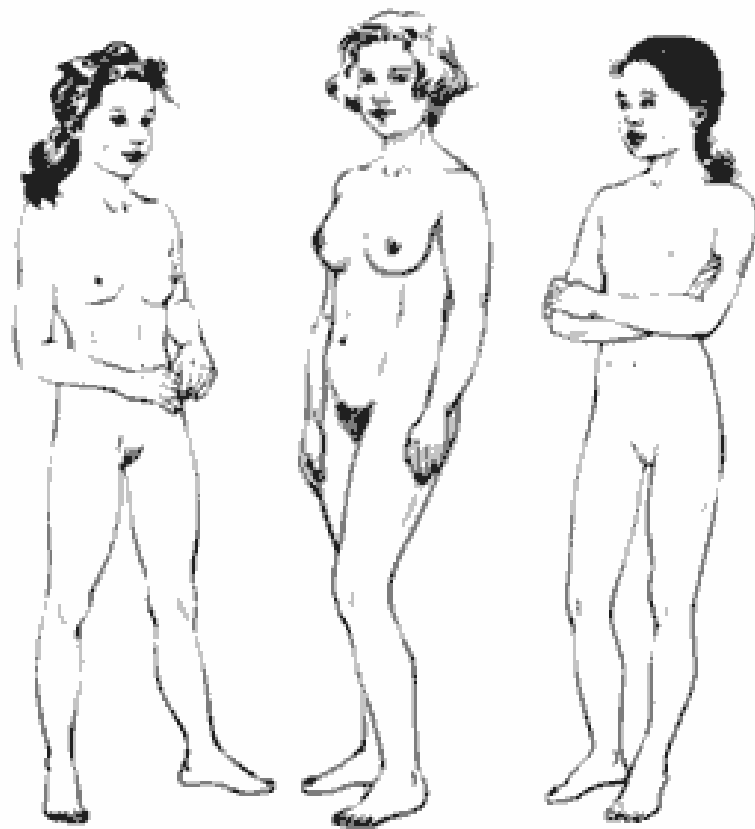




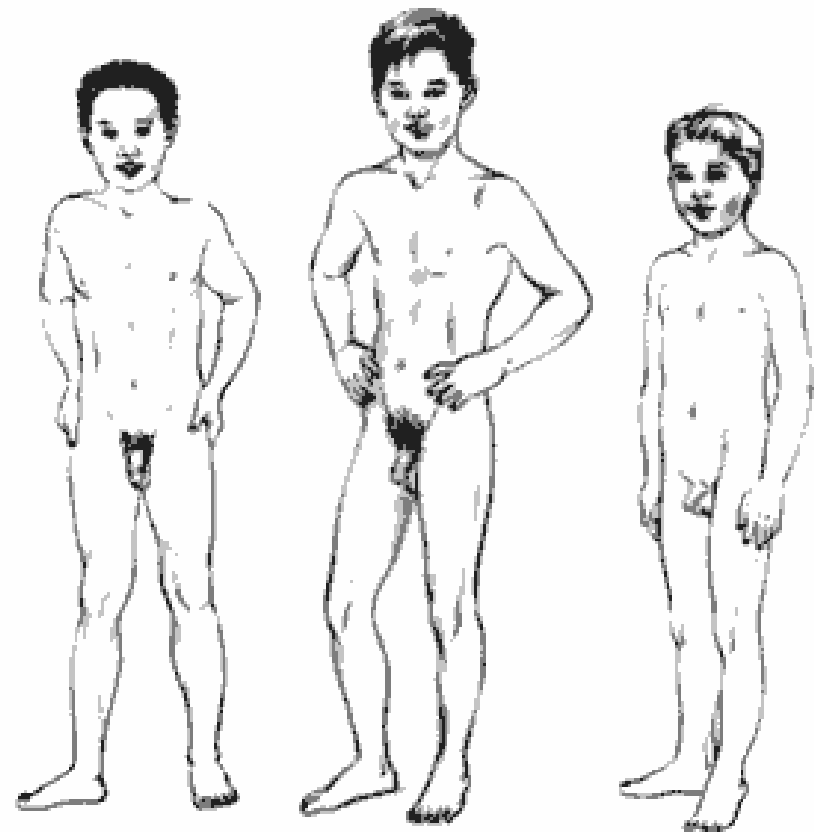
קצב גדילה בילדים שונה מילד לילד

קיימת שונות במועד
ההתחלה וקצב ההתבגרות
המינית
למרות שהמהלך קבוע.





כל 3 הבנות הללו הן בנות 13 שנים,
וכולן תקינות



כל 3 הבנים הללו הם בני 13 שנים,
וכולם תקינים

מהם שינויי ההתבגרות המינית:

- גופני (מיני)
- שכלי (מחשבה מופשטת)
- חברתי אישי (השגת עצמאות)



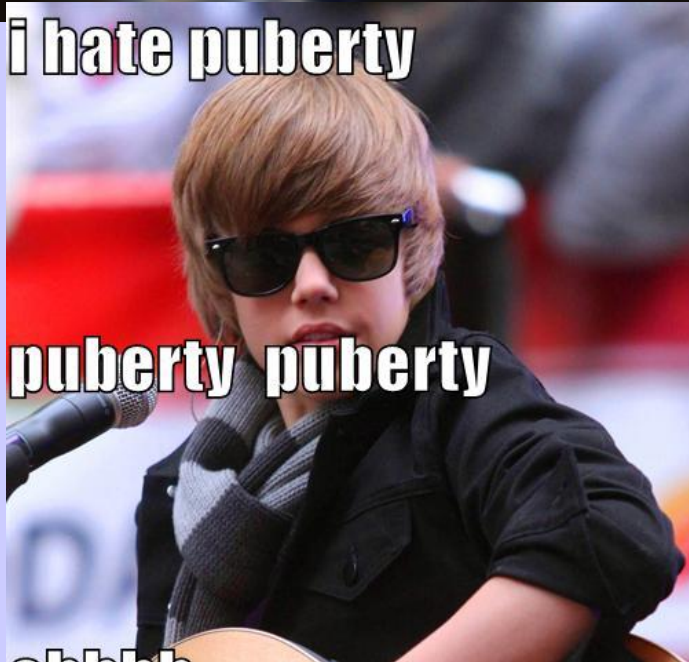
שינויים גופניים בהתבגרות.



- הגברת קצב הגדילה.
- שינוי צורת הגוף בבנות ובנים.
- שינויים באברי המין.
- עליה ביצור הדם, שיא צפיפות העצם.
- שיעור, שינוי בזיעה וריח הגוף.
- פצעי בגרות.

שינויים המתרחשים בשלבי ההתבגרות

- עצמאות מההורים
- אימוץ אורח חיים ועקרונות של בני אותו הגיל (קבוצת השווים).
- חשיבות דימוי הגוף וקבלתו.
- ביסוס זהות מינית, מוסרית, אישית ומקצועית.
- שליטה.



לסיכום

- ילדים, בני נוער ומבוגרים שונים זה מזה
- הגדילה וההתבגרות המינית שונים ותקינים לרוב
- כל מצב בריאותי משפיע על התהליכים הללו
- אני יכול להשפיע !!!!

— שינה

— תזונה מאוזנת, מסודרת ומגוונת

— פעילות גופנית

— הימנעות מאלכוהול ועישון