



دليل رقم ١٩

الإجراءات التمريضية للارتقاء بصحة الشباب والمراهقين



2024/2025

المحتوى

	تعريف المراهقة
	مراحل المراهقة
	الهدف العام لبرامج صحة الشباب والمراهقين
	الرؤية
	الرسالة
	القيم
	أهداف فرعية
	دور الممرضة في التغذية للشباب والمراهقين
	المشاكل الغذائية بين المراهقين

ثانياً : الإرتقاء بصحة الشباب والمراهقين

- تعريف المراهقة:** تُعرّف مُنظمة الصحة العالمية مرحلة المراهقة على أنها فترة نمو الإنسان ونمائه وهي مرحلة انتقالية بين مرحلة الطفولة ومرحلة النضوج في عمر يتراوح ما بين 10 سنوات و19 سنة.
- مراحل المراهقة:** مرحلة المراهقة الأولى (10-14 عاماً)، وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة.
- مرحلة المراهقة الوسطى (14-19 عاماً)، وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية .
 - مرحلة المراهقة المتأخرة (19-24)، حيث يصبح الشاب أو الفتاة إنساناً راشداً بالمظهر والتصرفات .

الهدف العام لبرامج صحة الشباب والمراهقين

- تحسين الحالة الصحية للشباب والمراهقين، وتعزيز أسلوب حياة صحي وسلوكيات سليمة فيما يتعلق بالصحة للحد من الآثار السلبية للسلوكيات الخطرة.

الرؤية :

- مجتمع مصرى ينعم فيه الشباب والمراهقين بحالة من الصحة البدنية والنفسية والإجتماعية والصفاء الروحاني .

الرسالة :

- تقديم حزمة من الخدمات الصحية للمراهقين التي تعزز صحتهم من خلال توفير المعلومات والإكتشاف والتدخل المبكر للمشكلات ، ويتم ذلك من خلال دعم مقدمى الخدمة الصحية و الأسر والمؤسسات الشبابية والمُجتمعات المحلية.

القيم :

القيم التي تقوم عليها الخدمات الصحية هي:

- التميز في كل ما نقوم به.
- الصدق والنزاهة في التواصل والسعى لخلق مناخ للتفاهم المتبادل.
- إحترام كل من المراهقين وأسرهم والمجتمع من خلال الحفاظ على الكرامة الفردية ، ودعم الخيارات و احترام التنوع.
- الإهتمام بالشباب والمراهقين من خلال الإستماع إليهم وفهم وجهات نظرهم وإبداء الإهتمام لما يقولونه والتفاهم والدعم للأفكار والمقترحات التي يبدونها.

- العمل الجماعي والشراكة من خلال إشراك الشباب و المراهقين والأسر في الرعاية والتعاون ضمن فرق ، والتعاون مع الجهات الحكومية وغير الحكومية الأخرى والمجتمعات التي لديها خدمة للشباب و المراهقين.
- المساءلة لجميع أفعالنا تجاه الشباب و المراهقين والزلاء والمجتمعات.

أهداف فرعية :

- الحد من انتشار الأنيميا.
- الحد من الزواج والحمل المبكر بين المتزوجين في سن المراهقة.
- الحد من ظاهرة العنف والعنف القائم على النوع في سن المراهقة.
- الحد من السلوكيات الضارة مثل ظاهرة ختان الاناث.
- تحسين الصحة الإنجابية من خلال تناول مشكلات الطمث والأمراض المنقولة جنسياً، الخ.
- تعزيز رعاية ما قبل الولادة للمتزوجات في سن المراهقة.
- تحسين السلوكيات ذات الصلة بالصحة – على سبيل المثال تعزيز النشاط البدني، والسلوكيات الغذائية السليمة، والحد من التدخين وتعاطي المخدرات.
- الحد من الاضطرابات النفسية والسلوكية بما في ذلك الاكتئاب والانتحار.
- رفع الوعي بالأمراض المعدية وغير المعدية ومكافحتها.

الخدمات المقدمة للشباب والمراهقين من خلال عيادات استشارة صحة الشباب تشمل على خدمات المشورة

عن:

التعريف بفترة المراهقة – السلوك الصحي السليم – التغذية السليمة – خدمات الصحة الإنجابية والأمراض المنقولة جنسياً – المشاكل الخاصة بالصحة النفسية – خدمات صحة الفم والأسنان – أهم الأمراض الغير معدية وكيفية الوقاية منها - مكافحة الامراض المعدية - التثقيف الصحي

يجب أن تتصف الخدمة المقدمة للشباب والمراهقين بالخصائص الآتية:

- متاحة بسهولة: يستطيع المراهقون الحصول على الخدمات المقدمة.
- مقبولة: تقدّم الخدمات الصحية بطرقٍ تحقق توقعات المراهقين (وتجعلهم يريدون الحصول عليها)
- منصفة: يستطيع جميع المراهقين، وليس مجرد فئات معينة منهم، الحصول على الخدمات الصحية التي يحتاجون إليها.
- مناسبة: تقدّم الخدمات الصحية التي يحتاج إليها المراهقون.
- فعالة: تقدّم الخدمات الصحية المناسبة بالطريقة الصحيحة وتسهم على نحوٍ إيجابي في تعزيز صحة المراهقين.
- ❖ دور الممرضة في العيادات الصديقة للشباب والمراهقين

في مجال التوعية بالخدمة:

- التعريف بالخدمات التي يتم تقديمها لفئة الشباب والمراهقين من خلال مراكز ووحدات الرعاية الصحية الأولية
- تشجيع المترددين (الأمهات والأباء) على استفادة أبنائهم من خدمات رفع الوعي التي يتم تقديمها لفئة الشباب والمراهقين
- التركيز على أن خدمات رفع الوعي المقدمة للشباب والمراهقين تتناول جميع الموضوعات التي تهتم هذه الفئة العمرية
- حصر الجهات التي يتوافر بها تجمعات شبابية وتقع في النطاق الجغرافي للمركز (مدارس – مراكز شباب – قصر ثقافة – جمعيات أهلية - ... الخ) وتعريفهم بالخدمات التي يتم تقديمها لفئة الشباب والمراهقين.
- الإعلام بنشاط الشباب والمراهقين داخل و خارج المركز.
- تهيئة باقي فريق العمل داخل المركز عن الخدمات المقدمة للفئة العمرية المستهدفة (من 10-24 سنة) .
- التنسيق والتعاون مع الجهات ذات الصلة بالشباب لزيادة تردد هذه الفئة على المركز وتنفيذ أنشطة مشتركة.

في مجال تقديم الخدمة:

- التحلى بمهارات الاتصال والتواصل الفعال
 - توجيه المترددين من الشباب والمراهقين لتلقى الخدمة الملائمة لاحتياجاتهم
 - تقديم خدمات المشورة والتوعية لفئة الشباب والمراهقين في إطار حزمة الخدمات الصحية التي تم التدريب عليها.
 - إعداد الرسائل التثقيفية المتعلقة بأولويات المشكلات التي تواجه هذه الفئة العمرية وتوصيلها لهم بالأسلوب الذي يناسب كل فئة.
 - رفع الوعي الصحي لهذه الفئة العمرية عن فترة المراهقة - الصحة الانجابية - الامراض المنقولة جنسيا - الامراض المعدية والغير معدية - صحة الفم والاسنان - اسلوب الحياة الصحي
 - القيام بعمل ندوات توعية داخل وخارج الوحدة الصحية (المركز) لزيادة تردد هذه الفئة العمرية علي العيادات.
 - القيام بتوعية الاهل عن كيفية التعامل مع الشباب والمراهقين وكيفية اكتساب المهارات لاحتوائهم.
- في مجال المتابعة وتقييم الخدمة:**

- قياس رضا الشباب والمراهقين المترددين على الخدمة
 - التعرف على أولويات المشكلات التي تواجه هذه الفئة العمرية
 - تسجيل يومي عن تردد الشباب والمراهقين بمختلف العيادات بالمركز وتسجيل الحالات في سجل التردد اليومي.
 - إعداد تقرير اسبوعي بنشاط تردد الشباب والمراهقين للفئة العمرية من (10-24 سنة) داخل المركز او الوحدة.
 - ارسال الاحصائية الاسبوعية لمسئول الصحة المدرسية والمراهقين بالادارة الصحية/المنطقة الطبية شاملة تردد الفئات العمرية مقسمة ذكور وإناث وفئات عمرية(10 – 14سنة) (15 – 19 سنة) (20 – 24 سنة) واسباب تردد هذه الفئات ونوعية الخدمات التي تم تقديمها لكل فئة عمرية (أسبوعياً) .
 - ذكر الايجابيات والسلبيات والصعوبات التي تواجه تفعيل النشاط والإجراءات التي تم اتخاذها للتغلب على هذه الصعوبات ومقترحات التحسين (ربع سنوي)
- دور الممرضة في التغذية للشباب والمراهقين:**

رفع الوعي عن:

- 1- أهمية الغذاء الصحي المتوازن.
- 2- الوجبات السريعة وخطورتها.

أولاً الغذاء الصحي المتوازن

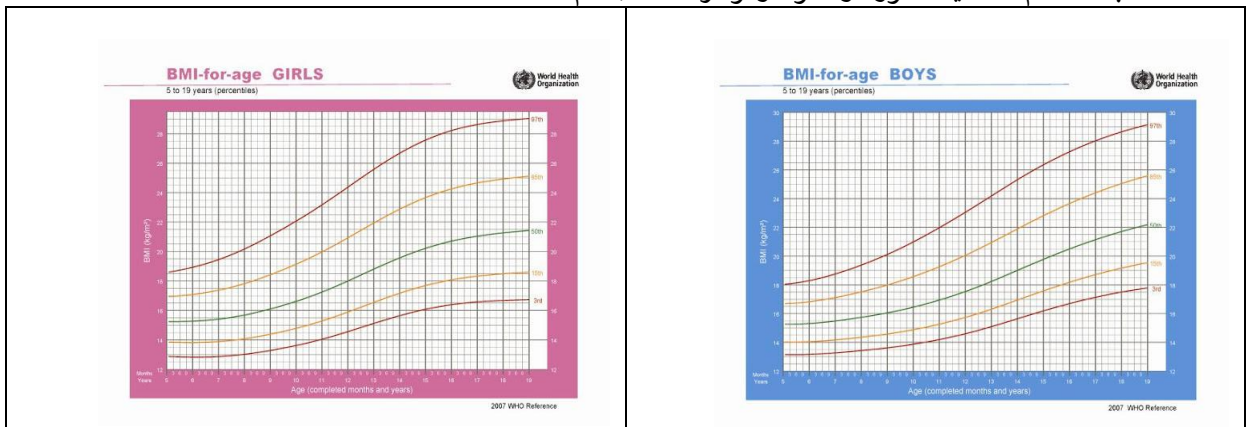
مواصفات الغذاء الصحي المتوازن:

- أن يحتوي على جميع العناصر الغذائية تبعاً للمُقننات لكل فرد حسب سنه وجنسه ومجهوده والحالة الفسيولوجية وكمية مناسبة من الألياف الغذائية ،
 - أن يكون متنوعاً وفتح للشهية ومقبول الشكل.
 - أن يكون متمشياً مع العادات الغذائية السائدة في المجتمع.
 - أن يكون آمناً خالياً من أى ملوثات كيميائية أو بيولوجية أو مواد ضارة بالصحة.
 - أن يكون متمشياً مع الحالة الإقتصادية للأسرة.
- للحصول على الاحتياجات من العناصر الغذائية المختلفة في الغذاء:**
- يمكن تقسيم الأطعمة إلى ثلاث مجموعات أساسية حسب محتواها من العناصر الغذائية ووظيفتها الرئيسية.
 - **المجموعة الأولى (مجموعة الطاقة) :**
 - وتُشكل المصدر الرئيسي للطاقة في الغذاء (85-90%) وهي تمد الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط والحركة والعمليات الحيوية الأساسية في الجسم وتتمثل في :
 - الحبوب بأنواعها ومنتجاتها (مثل القمح والأرز والذرة).
 - الدرنات مثل البطاطس والبطاطا والقلقاس.
 - السُكريات.

- الدهون الحيوانية، والزيت النباتية بأنواعها .
- ويعتبر السكر مصدر فقط للطاقة لذلك يجب الإقلال منه كذلك الزيوت والدهون تعتبر مصدر مُركّز للطاقة لذلك يحدد تناولها وهي مصدر للأحماض الدهنية الأساسية والفيتامينات الذائبة في الدهون (أ، د، هـ، ك) .
- أما الحبوب ومنتجاتها فبجانب أنها مصدر رئيسي للنشويات فتحتوي على نسبة من البروتين والفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف الغذائية ويعتبر خبز القمح مكون أساسي في الغذاء اليومي للمصريين.
المجموعة الثانية (مجموعة البناء):
- وهي المصدر الرئيسي للبروتين الحيواني والنباتي وتحتوي أيضا على نسبة من الفيتامينات والأملاح المعدنية والدهون وتمد الجسم بنسبة محدودة من الطاقة (10 - 15%) وهي لازمة للنمو وتعويض الخلايا وتجديدها داخل الجسم وتتمثل في:
 - الألبان ومنتجاتها وهي المصدر الرئيسي للكالسيوم السهل الإمتصاص.
 - اللحوم بأنواعها ومنتجاتها والطيور والأسماك وهي المصدر الرئيسي للحديد العالي الكفاءة.
 - البيض.
 - البقول بأنواعها مثل الفول، العدس، الحمص، الفاصوليا و اللوبيا .
- المجموعة الثالثة (مجموعة الوقاية):**
- وهي المصدر الرئيسي للفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف الغذائية وهي ضرورية للوقاية من الأمراض وتقوية مناعة الجسم وتنظيم العمليات الحيوية وتتمثل في :
 - الخضروات بأنواعها وخصوصاً الطازجة منها لضمان الحصول على فيتامين ج.
 - الفواكه بأنواعها ومنتجاتها .
- وللشخص البالغ يجب ألا تقل هذه المجموعة عن 400 جم في اليوم وتتميز هذه المجموعة بأنها تمثل مصدر ضعيف للطاقة كما تتميز بغناها بالفيتامينات والمعادن المضادة للأكسدة كذلك العناصر الغير غذائية phytochemicals التي لها دور فعال في الوقاية من الأمراض المزمنة المتعلقة بالغذاء .
- وهذه المجموعة تمثل جزء كبير من مجموعة الأغذية الوظيفية functional foods وهي الأغذية التي لها فوائد صحية غير قيمتها الغذائية مثل الوقاية من الاصابة بالأورام السرطانية مثل سرطان القولون والثدى.

تقييم الحالة الغذائية للطالب

- يجب تقييم الحالة الغذائية ومتابعة النمو دوريا حتى يمكن الإكتشاف المبكر لأي تغير عن المستوى الطبيعي ومعالجته في الحال باستخدام منحنيات الوزن والطول ومؤشر كتلة الجسم.



رسائل التغذية السليمة :

- الخبز الأسمر أفضل من الأبيض لأنه أغنى بالفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف الغذائية.
- الأطعمة الطازجة أفضل من الأطعمة المحفوظة والمعلبة لخلوها من المواد المضافة.
- إروى عطشك دائما بالماء لأن الإفراط في المشروبات المحلاة قد يؤدي إلى السمنة (8 أكواب يوميا على الأقل).

- تناول الأطعمة الغنية في محتواها من فيتامينات ج مع الأطعمة الغنية بالحديد يُزيد من كمية الحديد التي يمتصها الجسم ويقيك ذلك من الإصابة بالأنيميا.
- شرب الشاي أثناء أو بعد تناول الطعام مباشرة يعوق إمتصاص الحديد من الغذاء وقد يؤدي ذلك إلى الإصابة بالأنيميا لذلك يراعى تناول الشاي بين الوجبات وليس بعدها مباشرة.
- تناول الحبوب والبقول في وجبة واحدة يرفع من القيمة الغذائية لبروتينات الحبوب والبقول معاً ويجعلها أقرب إلى التماثل مع البروتينات الحيوانية مثل تناول الخبز مع الفول المدمس أو الطعمية أو تناول طبق الكشرى أو الخبز مع البصارة.
- اللحوم البيضاء مثل الأسماك - الدواجن - الأرانب أفضل من اللحوم الحمراء.
- الإكثار من تناول الوجبات السريعة ذات الكثافة السعيرية العالية والفقيرة في محتواها من العناصر الغذائية يؤدي إلى كثير من أنواع سوء التغذية مثل السمنة ومضاعفاتها والأنيميا الغذائية.
- تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم منذ الصغر يقي من وهن وهشاشة العظام في الكبر.
- تناول الخضروات والفاكهة الغنية بالفيتامينات المضادة للأكسدة مثل أ ، ج ، هـ ، والمعادن مثل السيلينيوم والألياف الغذائية يقي من كثير من الأمراض المزمنة المتعلقة بالغذاء مثل تصلب الشرايين وما يتبعها و السرطان.
- تناول ثمرة الفاكهة كاملة أفضل من عصائرها لإحتوائها على الألياف الغذائية.
- إستخدم دائما الملح الودي في طعامك لأهميته في الوقاية من الإضرابات الناجمة عن نقص اليود في الغذاء.
- يجب مراعاة الرياضة أو المشى لمدة 30-60 دقيقة في اليوم إلى جانب الغذاء الصحي المتوازن.

ثانياً: ما هي الوجبات السريعة؟ وما هي خطورتها؟

- هي الوجبات التي تحتوي على أطعمة سريعة التحضير وعالية السعرات , مثل ساندويتشات (الشاورما والبرجر والطعمية والفتائر والبيتزا) وقطع الدجاج المقلية , مع المشروبات الغازية أو العصائر المحفوظة أو المُحلاة وشرائح البطاطس المقلية.
- وهي لا تحتوي على الفاكهة الطازجة والسلطات وتؤكل على عجل وأكثر الناس إقبالاً على الوجبات السريعة هم الأطفال والمراهقين حتى أصبحت جزء من عاداتهم اليومية ومن المخاطر التي تنجم عن تناول هذه الوجبات ما يلي:-
- تلعب دوراً أساسياً في أمراض هذا العصر حيث أن كثرة إستهلاك الدهون والسكريات والبروتين ونقص الألياف الغذائية والفيتامينات والمعادن المفيدة يؤدي إلى تراكم الدهون والسكريات في الجسم ، ومن ثم زيادة الوزن والبدانة والإصابة المبكرة بمرض السكر وأمراض القلب وتصلب الشرايين والسرطان خصوصاً سرطان القولون والثدى .
- تتسبب في إرتفاع ضغط الدم لأنها غنية بالصوديوم الموجود في ملح الطعام.
- تؤدي إلى الإمساك وعسر الهضم نظراً لأنها تؤكل على عجل بدون أن تمضغ جيداً ولا تحتوي على الفاكهة والسلطات الغنية بالألياف الغذائية الضرورية لعمل الأمعاء وعملية الإخراج.
- تزيد من مخاطر التعرض للتسمم الغذائي وخاصة في فصل الصيف فغالباً ما تفتقر محلات الأغذية إلى أماكن التخزين والتبريد والطهو اللازمة لمنع التلوث بالجراثيم المميتة كالسالمونيلا التي تؤدي إلى أمراض التيفود ، كما إن عدم توفر المياه الجارية والخدمات الصحية يزيد من فرص نقل البكتريا الخطيرة إلى الزبائن.
- تقلل من الروابط الأسرية حيث تفقد الأسرة متعة الجلوس سوياً على مائدة الطعام.

الوجبات الغذائية السريعة الصحية :

- إن الوجبات السريعة ليست كلها ضارة ويمكن ببعض التغييرات جعلها أفضل وأكثر ملائمة للصحة كما يلي :
- يفضل عند طلب البيتزا اختيار الأنواع التي تحتوي على كميات أكبر من الخضروات وأقل من اللحوم والاجبان وأن تكون القاعدة رقيقة للتقليل من السعرات الكلية للبيتزا.
- في حالة الأكل في مطاعم البرجر يفضل اختيار الخبز الأسمر وطلب الحجم الصغير ويفضل المشوى بدلا من المقلى وتجنب أكل البطاطس المقلية وشرب المشروبات الغازية ويستبدل بها بعض الفاكهة أو العصائر الطبيعية غير المُحلاة.
- إختار السلطات التي تحتوي على الخضروات الطازجة والبعد عن الإضافات الدسمة مثل المايونيز والخبز المحمص والبقول والجبن والزيت .
- إختار الحلويات التي تعتمد على الفاكهة الطازجة مثل سلطة الفواكه أو إختيار الحلويات ذات الحجم الصغير لتقليل كمية السعرات فيها ويجب ألا تتناولها أكثر من مرتين في الأسبوع.

- محاولة تجنب جميع المواد المضافة للمواد الغذائية مثل (الألوان والمحسّنات والمنكهات).

المشاكل الغذائية بين المراهقين

ويمكن تلخيصها فيما يلي :

- قصور البروتين والسعرات بدرجاته المختلفة (نقص الوزن) .
- قصر القامة
- الأنيميا الغذائية الناتجة عن نقص الحديد .
- زيادة السعرات (السمنة) .

نقص الوزن :

ينتج عن القصور في تناول كمية البروتين اللازم للجسم ويكون مصحوبا بنقص السعرات بدرجات مختلفة وكذلك بعض العناصر الغذائية الأخرى ويؤدى ذلك إلى الضعف العام وتأخر النمو العقلى والجسمانى وضعف الجهاز المناعى.

قصر القامة:

- ثبت علمياً أن القامة في بعض العائلات ليس مرجعها فقط إلى العوامل الوراثية , بل يتدخل فيها بصفة أساسية سوء التغذية المزمن إلى جانب بعض العوامل البيئية التى تتعرض لها الأسرة خلال أجيال متعاقبة ويتعرض نحو 32% من أطفال العالم و19% من أطفال مصر لنقص النمو في الطول بسبب سوء التغذية المزمن .

▪ وغالبا ما يُصاحب قصر القامة مضاعفات أخرى لسوء التغذية المزمن منها :

- تأخر في التحصيل الدراسى .

- ضعف المناعة.

- قلة المجهود العضلى والدهنى.

- أمراض نقص المغذيات الدقيقة مثل الأنيميا ونقص فيتامين أ .

▪ وقد ينتج عن قصر القامة مشاكل صحية مثل (الإضطرابات النفسية – السمنة ...)

كيف يمكن الإستدلال على قصر القامة؟

يجب ملاحظة الأطفال منذ ولادتهم وخلال مراحل نموهم المختلفة مع مقارنة معدلات النمو في الطول والوزن بالمعدلات الطبيعية :

- ينمو الأولاد حوالى 10,3سم في السنة أو 28 سم خلال سنوات البلوغ .

- تنمو البنات حوالى 9سم في السنة أو 25 سم خلال سنوات البلوغ .

- ويمكن بالإستعانة بمنحنيات النمو.

فقر الدم (الأنيميا):

أنيميا نقص الحديد:

تحدث نتيجة نقص الحديد الذى غالباً ما تكون مصحوبة بنقص البروتين وبعض العناصر الأخرى التى تساعد في تكوين مادة الهيموجلوبين أو الصبغة الحمراء في الدم وهى الحديد والبروتين وفيتامين (ج) والنحاس.

وهذا النوع من الأنيميا هو الأكثر إنتشارا بين السكان في جمهورية مصر العربية والدول النامية بصفة عامة.

مسيبات الأنيميا :-

- عدم تناول الأطعمة الغنية بالحديد أو الأطعمة التى تساعد على امتصاص الحديد بشكل كاف
- تناول الأطعمة التى تعوق امتصاص الحديد
- فقدان الدم، كما هو الحال خلال فترة الطمث والإصابة ببعض الأمراض الطفيلية.

أعراض الأنيميا والعلامات المنذرة بوجودها:-

تكاد تكون غير ملحوظة ، خاصة في الحالات البسيطة والمتوسطة منها وأهم الأعراض :

- الدوار ، الزغلة (عدم وضوح الرؤية) ، الصداع ، نقص التركيز ، الإعياء ، الإرهاق عند بذل أي مجهود
 - الشحوب – هزال (ضعف الجسم)
 - انخفاض نسبة الهيموجلوبين في الدم (معلمي)
- أثار الأنيميا علي الطلاب**

- تؤثر سلبيا على التحصيل الدراسي والذاكرة والتركيز
 - تؤثر على نمو الطلاب فضلا عن لياقتهم البدنية والعقلية
 - للأنيميا آثارها السلبية على الصحة الإيجابية مستقبلاً
- يمكن بسهولة علاج الأنيميا البسيطة والمتوسطة بزيادة تناول عنصر الحديد وحمض الفوليك من خلال:
- الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بعنصر الحديد وحمض الفوليك مثل:
 - الأغذية الحيوانية (الكبد – اللحوم الحمراء)
 - الأغذية النباتية (الخضروات – الباذنجان – الخرشوف)
 - الاغذية الغنية بفيتامين ج والتي تساعد على امتصاص الحديد
 - عدم تناول المشروبات التي تمنع امتصاص الحديد (الشاي – المشروبات الغازية)

السمنة:

- وتعتبر السمنة إحدى سمات إنسان العصر الحديث سواء في البلدان المتقدمة إقتصادياً وحضارياً أو التي في سبيلها للتقدم والرعاية ، حيث تتوفر وسائل النقل السريعة والراحة والترفيه مع سهولة الحصول على الأطعمة الدسمة والحلوى المختلفة وتنوعها ووجود إغراءات الإعلانات التجارية عنها.
- أهم طرق قياس السمنة هي :**
- الوزن ومقارنته بالوزن المثالي بالنسبة للطول .
 - قياس مؤشر كتلة الجسم (BMI) هو أنسب هذه الطرق وأسهلها .
- الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى الإصابة بالسمنة:**
- يُصاب الإنسان بالبدانة إذا كان ما يتناوله من سعرات يزيد عن إحتياجاته الغذائية الفعلية من السعرات ويساعد على ذلك :
- الإفراط في تناول الأطعمة ذات الكثافة السعرية العالية (مثل الدهون) بما يؤدي إلى تراكم الدهون داخل الجسم .
 - العادات الغذائية الخاطئة مثل تناول وجبات متكررة بين الوجبات الرئيسية .
 - قلة الحركة والنشاط الناتج عن:
 - عدم الإهتمام بالرياضة وممارسة التمارين الرياضية بانتظام .
 - وسائل وأدوات المدنية الحديثة مثل السيارة والأدوات المنزلية الكهربائية
 - الأمراض المزمنة والعمليات الجراحية والكسور التي تتطلب عدم أو قلة الحركة وملازمة الفراش والنوم .
 - التشوهات الخلقية في الجهاز الحركي وخصوصا الأطراف .
 - عوامل وراثية مثل: إضطراب الغدد الصماء وهذه تمثل نسبة ضئيلة جداً من حالات السمنة.
 - عوامل نفسية مثل : القلق – التوتر العصبي – الاكتئاب – أو المشاكل الاجتماعية أو الأسرية ...الخ التي تؤدي إلى الإفراط في الطعام كنوع من مكافأة النفس .
- مضاعفات السمنة:**
- بقاء الحركة وإخلالها مما قد يؤدي للحوادث والكسور.
 - أمراض الجهاز الحركي والالام الروماتيزمية وإلتهابات المفاصل والقدمين .
 - القلق بأنواعه .
 - مرض السكر .
 - الإلتهابات الجلدية .

- الدوالي والبواسير .
- أمراض الدورة الدموية مثل تصلب الشرايين مما قد يؤدي إلى قصور دورة الشرايين التاجية وقصور دورة شرايين المخ.
- الشيخوخة المبكرة والإرهاق وزيادة الإحساس بالتعب وضيق التنفس والنهجان وإزدياد القابلية للإصابة بأمراض الصدر والجهاز التنفسي .
- حصوات المرارة.
- تليف الكبد الدهني .
- أمراض الجهاز البولي .
- مشاكل جنسية وناسلية – إختلال الدورة الشهرية عند الفتيات وعدم إنتظامها .
- مشاكل إجتماعية ونفسية.

علاج السمنة:

يتلخص في:

- استخدام الأنظمة الغذائية المختلفة التي تؤدي إلى تناول البدين كمية من السعرات تقل عن إحتياجاته الفعلية من السعرات وبذلك يستهلك المخزون من الدهون للحصول على الطاقة اللازمة.
 - التمارين الرياضية وزيادة الحركة والمجهود لزيادة المنصرف من الطاقة.
- دور الممرضة في التوعية بخطورة السمنة:**
- التثقيف الغذائي الصحي وتوعية المراهقين بالإحتياجات الغذائية اليومية من السعرات دون إفراط .
 - زيادة الوعي والإحساس بالمشكلة وخطورتها وقياس وزن الجسم دورياً.

اهم الموضوعات المتعلقة بالتثقيف الصحي للطلاب بالمنشآت التعليمية:

- | | |
|--------------------------------------|---|
| صحة الفم والأسنان | الانتظام في الإفطار الصباحي |
| التوازن الغذائي | التقليل من الوجبات السريعة |
| المشكلات السلوكية والنفسية للمراهقين | السمنة |
| الرياضة واللياقة الصحية | الأنيميا |
| الوقاية من التدخين | النظافة الشخصية والنظافة العامة |
| التدريب على الإسعافات الأولية | السلامة والوقاية من الإصابات |
| | السلوكيات الصحية وعلاقتها بالأمراض المختلفة (المعدية – و غير المعدية) |