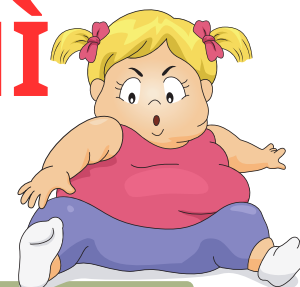




CẨM NANG BÉO PHÌ

Béo phì là tình trạng tích tụ mỡ bất thường và quá mức tại các mô mỡ



CHẨN ĐOÁN BÉO PHÌ Ở TRẺ

BMI = Cân nặng (kg)/ Chiều cao (m) x Chiều cao (m)

- Công thức trên được áp dụng khi trẻ từ 2 tuổi trở lên:

+ Trẻ 2-5 tuổi: thừa cân khi z-score BMI $\geq 2SD$ và béo phì khi $\geq 3SD$

+ Trẻ 5-18t: thừa cân khi z-score BMI $\geq 1SD$ và béo phì khi $\geq 2SD$

NGUYÊN NHÂN

Béo phì nguyên phát:

- Do mất cân bằng năng lượng, dạng béo phì thường do trẻ háu ăn và ít hoạt động

Béo phì thứ phát:

- Thường gặp trong các bệnh lý nội tiết, bệnh lý di truyền, do dùng thuốc...

CÁC YẾU TỐ NGUY CƠ

- Tiền sử gia đình: Bố hoặc mẹ bị béo phì thì 80% trẻ béo phì
- Sử dụng nhiều thực phẩm có nhiều chất béo.
- Không có thói quen kiểm soát ăn uống.
- Ít vận động thể lực.

DỰ PHÒNG

- Cho con bạn ăn 5 phần trái cây hoặc rau mỗi ngày
- Giới hạn thời gian sử dụng các thiết bị điện tử
- Khuyến khích trẻ hoạt động thể thao
- Không cho trẻ dùng nhiều đồ uống có đường
- Đảm bảo giấc ngủ đủ giấc cho trẻ



Cty Cổ phần Dịch vụ Y tế Kinderhealth
<http://www.kinderhealth.vn>

CS1: 37 Cao Triều Phát, P.Tân Phong, Quận 7

☎ 0919 978 168 Hotline: 0908 565 168

CS2: 180 Trương Công Định, P.14, Q.Tân Bình

☎ 0911 565 168 Hotline: 0908 565 168



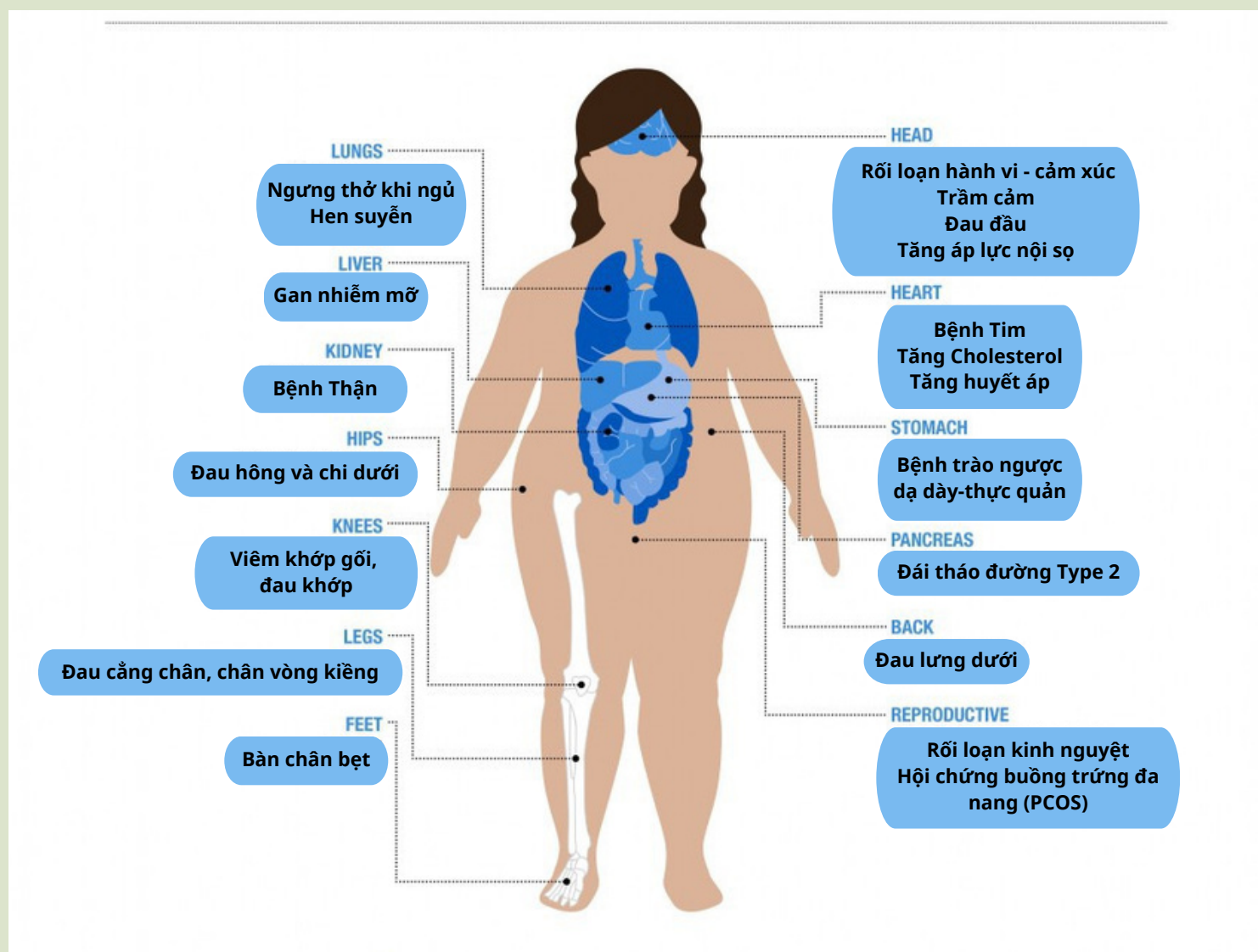
BIẾN CHỨNG BÉO PHÌ Ở TRẺ EM



Thừa cân và béo phì có thể làm tăng nguy cơ mắc một số vấn đề sức khỏe và có thể liên quan đến một số vấn đề về cảm xúc, cũng như các mối quan hệ xã hội.



Các biến chứng thường gặp ở bé gái :



Cty Cổ phần Dịch vụ Y tế Kinderhealth
<http://www.kinderhealth.vn>

CS1: 37 Cao Triều Phát, P.Tân Phong, Quận 7

☎ 0919 978 168 Hotline: 0908 565 168

CS2: 180 Trương Công Định, P.14, Q.Tân Bình

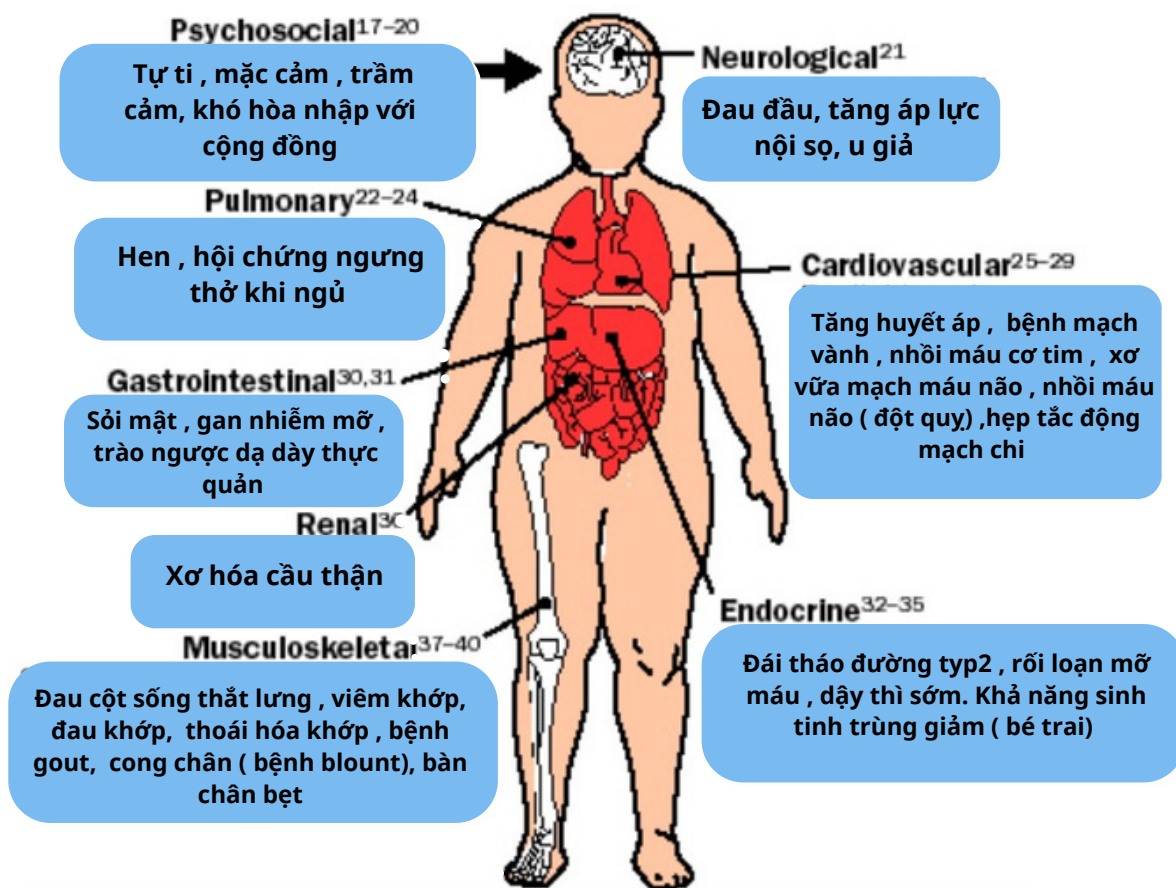
☎ 0911 565 168 Hotline: 0908 565 168



Thừa cân và béo phì có thể làm tăng nguy cơ mắc một số vấn đề sức khỏe và có thể liên quan đến một số vấn đề về cảm xúc, cũng như các mối quan hệ xã hội.



Các biến chứng thường gặp ở bé trai :



Cty Cổ phần Dịch vụ Y tế Kinderhealth
<http://www.kinderhealth.vn>

CS1: 37 Cao Triều Phát, P.Tân Phong, Quận 7

☎ 0919 978 168 Hotline: 0908 565 168

CS2: 180 Trương Công Định, P.14, Q.Tân Bình

☎ 0911 565 168 Hotline: 0908 565 168