

DOĐRU BESLENEN VE NEFES ALAN ÇOCUKLAR SAĐLIKLIL BÜYÜYÖR



thi – Çocuklara özel uyku ve beslenme tüyoları...

Sağlıklı bir yaşam tüm bireylerin beklentisi. Özellikle ebeveynler çocuklarını yetiştirirken en sağlıklı ve ideal şartları oluşturmaya çalışıyorlar. Ancak her durumu kontrol altına almak mümkün değil. Ebeveyn ve Çocuk Zirvesi'ne konuşmacı olarak katılan **Acıbadem Taksim Hastanesi Uzmanı Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Gülsen Meral**, anne ve babanın doğru beslenmesinin daha çocuk doğmadan çocuğun gelecekte karşı karşıya kalabileceği sağlık sorunlarına etki ettiğini belirtti. **Acıbadem Taksim Hastanesi Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Aytuğ Altundağ** da çocuklarda havayolunun düzgün çalışmasının çocuğun sağlıklı büyümesini birinci derecede etkilediğinin altını çizdi.

Epigenetik hastalıklara dikkat!

Bugün kanser, kalp hastalıkları gibi sık görülen birçok hastalıkların bir kısmı genetik yatkınlıktan kaynaklanıyorsa da genetik olmayan durumlar da söz konusu. Bu konularla ilgilenen bilim dalına "Epigenetik" adı veriliyor. Epigenetik, doğrudan DNA diziliminden kaynaklanmayan ancak beslenme, yaşam tarzı gibi dışsal nedenlerle belirli genlerin çalışmasını ya da susturulmasını aktive eden durumları ve bunun sonucu olarak vücudun koruma sisteminde ortaya çıkan anomalileri inceliyor.

Örneğin bir babanın daha erişkin olmadan sahip olduğu beslenme düzeninin ya da annenin hamile kalmadan önceki beslenme diyetinin ileriki yıllarda kendi çocuklarının obeziteye veya kalp hastalıklarına yakalanması arasındaki ilişkiyi ele almak epigenetik dalının alanına giriyor.

Epigenetik hastalıklar arasında en önemlileri otoimmün hastalıklar, diyabet, insülin direnci, obezite, kardiyovasküler hastalıklar, nörodejeneratif hastalıklar, kanser, yaşlılık ve depresyon. “Çocuklarımızın beslenme şekillerini değiştirerek ve eksik mineralleri yerine koyarak bu hastalıkların görülmesini ve etkilerini azaltabiliriz” diyen Dr. Meral, bunun yanı sıra akupunktur uygulamalarının da beyindeki nörotropları artırarak epigenetiğin olumsuz etkilerinin azaltılabildiğine de vurgu yapıyor.

Bu besinleri sofranıza taşıyın

Her çocuğun kendine özgü bir beslenme programı olması gerektiğini belirten Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Gülşen Meral, çocukta alerji yapan ya da sıkça hastalanmasına neden olan durumların düzeltilip beslenme düzeninin de buna göre yeniden programlanmasını öneriyor. Dr. Gülşen Meral, çinko, selenyum, D ve B vitaminleri, alfa linolenik asit, folik asit ve Omega 3 içeren soya fasülyesi, üzüm, fıstık, yeşil çay, turpgiller, deniz ürünleri, keten tohumu, balık yağı gibi yiyeceklerin epigenetik hastalıkların olumsuz etkilerinin azaltılmasına yardımcı olduğunu da ekliyor.

Sağlıklı büyümenin diğer anahtarı: Düzgün nefes alma

Çocukların yaşantısının en önemli kısmı uykuda geçiyor. Yeni doğan dönemde 24 saatlik günün neredeyse 18 saati uykuda geçiyor. “Bu nedenle ebeveynlerin bu dönemi uyku bozuklukları ve özellikle uyku apnesi bakımından yakından takip etmeleri gerekiyor” diyen **Acıbadem Taksim Hastanesi Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Aytuğ Altundağ**, tıkayıcı uyku apnesi ve horlama sorunlarının mutlaka tedavi edilmesi

gerektiğine dikkat çekiyor. Çocuğun solunum organı olarak burnu yerine ağzını kullanmasının bir probleme işaret ettiğini belirten **Doç. Dr. Altundağ**, çocuğun günlük hayatında sinirli ve huzursuz olmasının ya da okul başarısının düşmesinin genellikle solunum temelli uyku kalitesi sorunlarından kaynaklandığını belirtiyor.

Havayolunu tıkayan her neden incelenmeli

Çocukta uyku apnesi söz konusu ise, burundan akciğere kadar tüm havayolunda havayolunu tıkaması muhtemel nedenlerin incelenmesi gerekiyor. Bu durumun en çok rastlanan nedenleri ise alerji, burun etlerinin şişmesi, geniz eti, bademcik büyümesi ve birtakım kas hastalıkları. Özellikle bebeklerdeki burun tıkanıklıklarını mutlaka fark etmek ve gece uykuya yatmadan mutlaka bebeğin burun temizliğini yapmak gerekiyor. Ayrıca sık geçirilen grip, nezle gibi viral enfeksiyonlar, bakteriyel enfeksiyonlar, bronşit, bronşolit gibi hastalıklar da uyku apnesini tetikliyor.

Günümüzde 100 çocuktan 30'u alerjik!

Uyku apnesinde tıkayıcı nedenlerin yanı sıra alerjiye de dikkat etmek gerekiyor. Petrol türevi ürünlerin günlük hayatta çok fazla kullanılması, şeker kullanımının artması ve tüketilen ürünlerdeki çok sayıda alerjen madde alerjik reaksiyonların artışına neden oluyor. Bu alerjik reaksiyonlar bir yandan reflüyü artırırken bir yandan da burun etlerini şişiriyor ve çok fazla salgı üretimine yol açıyor. Doç. Dr. Aytuğ Altundağ, 1980'lerin ikinci yarısında yapılan çalışmalarda 100 çocuktan 3'ünde alerji görülürken şimdi 100 çocuktan 30 çocuğun alerjik olduğunun belirlenmesinin çarpıcı olduğuna ve alerjiye bağlı uyku apnelerinin de artık daha fazla görüldüğüne dikkat çekiyor. Alerjinin çok ilerlemesi durumunda gelişebilen astım da uyku apnesine yol açabilen önemli bir neden.

*****KUTU BİLGİSİ*****

Bu belirtiler uyku apnesini düşündürmeli

Çocukların sağlıklı büyümesinin önündeki en büyük engellerden biri olan uyku apnesini nasıl fark edebilirsiniz? Acıbadem Taksim Hastanesi Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Aytuğ Altundağ, ebeveynlerin bu belirtileri görmeleri durumunda mutlaka bir hekime başvurmalarını öneriyor:

- Anormal uyku pozisyonları
- Akademik başarıda azalma
- Gün içerisinde huzursuzluk
- Horlama
- Sabah baş ağrıları
- Ağzı açık uyuma
- Uykuda nefes durmaları
- Uykuda altını ıslatma
- Sabah erken uyanma atakları
- Sabah zor uyanma
- Gece terlemeleri
- Uykuda huzursuzluk, bacak hareketleri