

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ**

**ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ
ΚΥΡΙΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΤΑΜΑΝΑ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

**ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ
ΗΛΙΚΙΑΣ 12- 19 ΕΤΩΝ
ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ
ΤΗΣ**

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΣΑΜΑΝΗΣ

ΑΦΤ: 2008974266

ΛΕΜΕΣΟΣ 2014

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Επιθυμώ να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες στην επιβλέπουσα καθηγήτρια μου κυρία Παναγιώτα Ταμανά, για την καθοδήγηση που μου πρόσφερε στην εκπόνηση της μελέτης αυτής. Χωρίς την καθοδήγηση αυτή η Πτυχιακή μου εργασία δεν θα μπορούσε να επιτελεστεί. Ευχαριστώ επίσης θερμά την οικογένεια μου και ιδιαίτερα τους γονείς μου για την ενθάρρυνση και αμέριστη στήριξη τους, σε κάθε βήμα των σπουδών μου. Θα τους είμαι για πάντα ευγνώμων.

Κωνσταντίνος Σαμανής

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Εισαγωγή: Η πτυχιακή αυτή εργασία συνιστά συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας στο θέμα της εφηβικής παχυσαρκίας και του ρόλου των νοσηλευτών στην αντιμετώπιση και πρόληψη αυτού του σημαντικού προβλήματος υγείας, που παίρνει ολοένα και μεγαλύτερες διαστάσεις. Η συνεχώς αυξανόμενη συχνότητα της παχυσαρκίας μεταξύ των εφήβων αποτελεί μεγάλη ανησυχία και προβληματισμό όχι μόνο για τις υπηρεσίες υγείας αλλά και το κοινό, λόγω των πολλών άλλων προβλημάτων υγείας με τα οποία συσχετίζεται, αλλά και εξαιτίας των κοινωνικών και ψυχολογικών της προεκτάσεων, στην ζωή των επηρεαζόμενων νέων. Ο ρόλος των νοσηλευτών στην αντιμετώπιση και πρόληψη αυτού του φλέγοντος προβλήματος, αν και αναδύεται, μέσα από την ανασκόπηση αυτή, σημαντικός και πολυδιάστατος, δεν έχει μελετηθεί επαρκώς.

Σκοπός: Η ανασκόπηση αυτή είχε σκοπό την μελέτη και περιγραφή των παραγόντων που οδηγούν στην παχυσαρκία εφήβων ηλικίας 12 μέχρι 19 ετών. Ένας δεύτερος σκοπός είναι η μελέτη και περιγραφή του ρόλου του νοσηλευτή στην αντιμετώπιση και πρόληψη της εφηβικής παχυσαρκίας.

Υλικό και Μέθοδος: Χρησιμοποιήθηκαν δημοσιευμένες ερευνητικές μελέτες που αναφέρονταν στο υπό εξέταση θέμα. Η αναζήτηση έγινε στην ηλεκτρονική βάση δεδομένων PUBMED, MEDLINE, CINAHL, EMBASE, SCOPUS, medscape, , PsycINFO, DARE και CINAHL.

Αποτελέσματα: Παράγοντες που οδηγούν στην εφηβική παχυσαρκία είναι οικογενειακή προδιάθεση, συνδυασμένη με καθιστική ζωή και μεγάλη παρακολούθηση τηλεόρασης, ανεπαρκή ύπνο και κακή διατροφή. Η υπερεκτίμηση του σωματικού βάρους, καθώς και η λήψη τροφής για ανακούφιση από το άγχος, σχετίζονται με ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες και την παχυσαρκία. Ο ρόλος των νοσηλευτών της Σχολιατρικής Υπηρεσίας στην αντιμετώπιση και πρόληψη της παχυσαρκίας συνίσταται στην απάντηση ερωτήσεων των μαθητών για διατροφή, γυμναστική, τρόπους απώλειας βάρους, μείωση του ΔΜΣ, παραπομπή σε ειδικούς παιδιών με προβλήματα και ενημέρωση των γονιών για τον ΔΜΣ των παιδιών τους. Οι νοσηλευτές γενικά έχουν μέτρια ενασχόληση με την διαχείριση του σωματικού βάρους, μια πτυχή του ρόλου τους που σχετίζεται με την αντίληψη της αυτό -αποτελεσματικότητάς τους.

Συμπεράσματα: Υπάρχει ανάγκη εντατικοποίησης της εφαρμογής προγραμμάτων για αντιμετώπιση και πρόληψη της εφηβικής παχυσαρκίας, εστιασμένων στην υγιεινή διατροφή, την σωματική άσκηση και την διδασκαλία υγιών μηχανισμών αντιμετώπισης του άγχους. Είναι σημαντική η εμπλοκή των γονέων και της κοινότητας. Οι νοσηλεύτριες

στο σύνολο τους έχουν ανάγκη ενδυνάμωσης για περαιτέρω εμπλοκή στην αντιμετώπιση και πρόληψη της εφηβικής παχυσαρκίας, ενώ οι νοσηλεύτριες της Σχολικής Υγείας διαδραματίζουν πρωταγωνιστικό ρόλο.

Λέξεις Κλειδιά: Εφηβική παχυσαρκία, μεταβολικό σύνδρομο, διατροφή, φυσική άσκηση, πρόληψη, ρόλος νοσηλευτών.

ABSTRACT

Introduction: This systematic review of the literature is on the subject of teenage obesity and the role of nurses in the treatment and prevention of this important health problem, which is becoming more and more widespread. The increasing prevalence of obesity among adolescents is a major concern not only for the healthcare services, but also for the public, because of the multiple health problems that is associated with, as well as the social and psychological implications affecting the life of young people. The role of the nurses in the treatment and prevention of this urgent issue, although emerging through this review as very important and multidimensional, it has not yet been adequately studied.

Purpose: This review aims to study and describe the factors that lead to obesity of the adolescents aged 12 to 19 years. A second purpose is to study and highlight the role of the nurse in the treatment and prevention of adolescent obesity.

Material and Methods: Published research studies, related to the subject were used. The search was done in the electronic databases PUBMED, MEDLINE, CINAHL, EMBASE, SCOPUS, medscape, PsycINFO, DARE, and CINAHL.

Results: Factors that lead to teenage obesity include a family predisposition, combined with a sedentary lifestyle, excessive television watching, insufficient sleep and poor nutritional habits. Overestimation of body weight and coping with stress, are associated with unhealthy eating habits resulting in obesity. The role of school nurses in the treatment and prevention of obesity includes answering students' questions concerning diet, exercise and ways to reduce body weight and BMI, as well as referring children with health problems to a specialist and informing parents about their children's BMI and progress. Nurses involvement in the weight management is on the whole moderate, and can be enhanced by improving their perception of self- effectiveness.

Conclusions: There is a need to intensify the implementation of health programs for the treatment and prevention of adolescent obesity, focused on healthy diet, physical exercise and correct mechanisms of coping with stress. Involvement of parents and the community are also important. Nurses in general need empowering for further involvement in the prevention of adolescent obesity, whereas school nurses play a protagonist role.

Keywords: adolescent obesity, metabolic syndrome, impaired glucose tolerance, nutrition, physical exercise, the role of nurses.