

## چاقی

اضافه وزن و چاقی یکی از مشکلات شایع جهان امروز و از علل مهم تهدید کننده سلامتی می باشد. وقتی بین دریافت و مصرف انرژی تعادل برقرار نشود. انرژی مازاد بصورت چربی در بدن تجمع پیدا میکند. وجود یا عدم وجود چاقی نه فقط با اندازه گیری وزن بدن بلکه با اندازه گیری چربی بدن تعیین می شود. نسبت به کاهش اضافه وزن خود اقدام کنید. هدف از درمان، کاهش وزن و حفظ آن برای مدت طولانی است هدف اولیه، کاهش وزن به میزان ۱۰ درصد از وزن بدن در طول ۶ ماه است.

### عوارض چاقی:

- ✓ سکتة قلبی
- ✓ سکتة مغزی
- ✓ فشارخون بالا
- ✓ برخی سرطانها
- ✓ بیماری کیسه صفرا
- ✓ دیابت
- ✓ نقرس
- ✓ بیماری قلبی
- ✓ آرتروز
- ✓ مشکلات خواب
- ✓ اختلالات روحی

- دو اندازه کلیدی شاخص توده بدنی (BMI) و اندازه دور کمر در تعیین چاقی یک فرد استفاده می شوند.
  - به شاخص توده بدنی ۲۴ تا ۳۰ اضافه وزن و به میزان ۳۰ و بالاتر از آن چاقی گفته می شود.
  - اما شاخص توده بدنی ممکن است در افراد عضلانی یا آنهایی که عضله از دست داده اند چربی کل بدن را اشتباه تخمین بزند. برای مثال افراد مسن تر معمولاً بافت عضلانی خود را از دست می دهند واز این رو چربی بیشتری با توجه به شاخص توده بدنی دارند. به همین دلیل اندازه دور کمر اندازه گیری می شود. دلیل دیگر این است که با تجمع چربی زیاد در ناحیه شکم خطر بیماری ها افزایش میابد. اندازه دور کمر بیشتر از ۸۰ سانتی متر در زنان و بیشتر از ۹۰ سانتی متر در مردان، زیاد در نظر گرفته می شود.
- شاخص توده بدنی با استفاده از فرمول زیر محاسبه می شود.

$$\text{شاخص توده بدنی} = \frac{\text{وزن (کیلو گرم)}}{\text{قد} \times \text{قد (متر مربع)}}$$

شاخص توده بدنی	۱۸/۵ تا ۲۵	۲۵ تا بیشتر	کمبود وزن طبیعی	اضافه وزن	چاق
	۱۸/۵ تا ۲۵	۲۹/۹ تا ۳۰			

میزان کاهش باید ۰/۵ تا ۱ کیلوگرم در هفته باشد. بعد از ۶ ماه بایستی وزن کاهش یافته برای مدتی حفظ شود.

### روش های درمانی چاقی:

- ۱- رژیم درمانی
- ۲- افزایش فعالیت بدن
- ۱- رفتار درمانی (اصلاح شیوه زندگی)
- ۲- دارو درمانی (طبق نظر پزشک)
- ۳- جراحی (طبق نظر پزشک)

### رژیم درمانی

- محدودیت مصرف انرژی از طریق انتخاب و مصرف غذاهای سالم تر از جمله انتخاب غذاهای با چربی کمتر، افزایش مصرف سبزی و میوه ها، روش طبخ با چربی کمتر.
- بایستی از مصرف غذاهای پرانرژی (چرب و شیرین) اجتناب شود و غذا بیشتر بصورت آب پز، بخارپز و کبابی استفاده شود. اندازه پرس غذا کاهش یافته و به مقدار کافی آب مصرف شود.





بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

## چاقی



## واحد آموزش به بیمار

تاریخ تدوین: پاییز ۱۳۹۵

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۰

کد پمفلت: BHE.26

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

[www.Bimaramozesh.blogfa.com](http://www.Bimaramozesh.blogfa.com)  
[Telegram.me/bimar\\_amozech](https://t.me/bimar_amozech)

Insta:isa-diabet

## هشدار در مورد رژیم های سخت

رژیم های خیلی سخت با کالری کمتر از ۱۲۰۰ کیلوکالری در روز، سلامتی را بدلیل پرخوری پس از رژیم و بازگشت به چاقی به خطر می اندازد.

رژیم های سخت عوارض جانبی نامطلوب مثل تهوع، عدم تحمل سرما، ریزش مو، سنگ کیسه صفرا، بی نظمی قاعدگی (در خانم ها) را به همراه دارد.

رژیم های غذایی که شامل مصرف زیاد مایعات است، سبب می شود پروتئین و سدیم بدن خیلی کم شده و فرد در معرض کمبود سدیم، حالت تهوع، گیجی، سرگیجه و در موارد شدید کما قرار گیرد.

## افزایش فعالیت بدنی

اولین روش برای افزایش مصرف انرژی فعالیت بدنی است. هرفرد بالغ بایستی بمدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه درروز با شدت متوسط ورزش کند.



## رفتار درمانی

برای مراقبت از وزن باید تغییرات دراز مدتی در عادات و رفتار غذا خوردن و فعالیت بدنی ایجاد کرد از جمله:

- تغییر هدف های غیر واقعی و عقاید غلط
- جلب حمایت اجتماعی ازطرف خانواده، دوستان و همکاران
- نهادینه کردن رفتارهای صحیح و ایجاد تغییرات مناسب در زندگی روزمره
- مقابله با موانع روانی و مشکلات اجتماعی و فیزیکی برای انجام ورزش

- تغییر عادات در رفتارهای غذایی (کاهش سرعت غذا خوردن، جویدن هر لقمه غذایی به مدت طولانی تر، گذاشتن قاشق و چنگال روی بشقات پس از هر بار برداشتن غذا، کشیدن غذا در ظرف کوچک تر، اجتناب از همزمانی غذا خوردن با سایر فعالیت ها نظیر تماشای تلویزیون و خواندن کتاب، خودداری از خرید مواد غذایی نامناسب مثل نوشابه، چپیس، شیرینی و... استفاده از میوه ها و سبزی غذا، کشیدن غذا در ظرف کوچک تر، اجتناب از همزمانی غذا خوردن با سایر فعالیت ها نظیر تماشای تلویزیون و خواندن کتاب، خودداری از خرید مواد غذایی نامناسب مثل نوشابه، چپیس، شیرینی و... استفاده از میوه ها و سبزی های تازه برای میان وعده، ترک میز غذا پس از صرف غذا و اجتناب از خوردن بی جهت غذا مثل خوردن باقی مانده غذای بچه ها)

**مشاور علمی:** آقای دکتر مهرداد صلاحی (متخصص عفونی)

منبع: جانیس ال.هینکل،برونر سوارث، دهقان نیری، ۱۳۹۸، جامعه نگر، چاپ دوم

درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی بیمارستان

عیسی بن مریم (ع) با ارائه خدمات زیر همه

روزه آماده خدمت رسانی می باشد. جهت

اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۲۳۳۲۰۶۵

تماس بگیرد.

صبح ها (ساعت: ۰۰:۱۲ - ۰۷:۳۰)

بعد از ظهرها (ساعت: ۰۰:۱۹ - ۰۰:۱۴)

کلینیک دیابت (بارداری و غیر بارداری) - کلینیک پوست و مو (جراحی پلاستیک، زیبایی) - طب فیزیکی و نوار عصب عضله - غدد - گوارش - قلب و عروق - اطفال - نوزادان - زنان و مامایی - داخلی و جراحی مغز و اعصاب - داخلی - جراحی عمومی - ارولوژی - تغذیه و رژیم درمانی - ارتوپدی - آسم و آلرژی - گوش و حلق و بینی - روانپزشکی - طب سالمندان - کلینیک زنان - بیماری های عفونی