PA.NM.1401/3

مرکز آموزشی درمانی شهید مطهری مرودشت

چاقی

(ویژه آموزش به بیمار)

شناسنامه پمفلت آموزشی :

تهیه کننده: مریم کیانپور کارشناس پرستاری

تهیه شده : شهریور ماه۱۴۰۱

منبع :داخلی –جراحی برونر و سودارث ۲۰۲۰

تایید شده توسط : آقای دکتر سید رضا سراج – متخصص داخلی

چاقی چیست؟

تعاریف گوناگونی از چاقی وجود دارداما معمولا افزایش بافت چربی بیشتر از حد طبیعی را که مغایر با سلامتی باشد را چاقی میگویند.به عبارت دیگر هر گاه وزن بدن ۲۰ درصد بالا تر از وزن مطلوب باشد میگوییم فرد دچار چاقی است.

عوامل متعددی سبب چاقی میشوند که عمده ترین انها عبارتند از :

۱- پر خوری و مصرف زیاد چربی و کربوهیدرات های ساده

۲- کم تحرکی که سبب افزایش چربی در بدن میشود.

۳- وراثت و چاقی ارثی که در آن فرزندان والدین چاق به احتمال قوی چاق میشوند.

۴- اختلالات متابولیک و هورمونی مثل کاهش فعالیت غده تیرویید

۵- اختلال در مکانیزم دستگاه اعصاب مرکزی کنترل کننده اشتها

۶- افزایش بیش از حد طبیعی وزن در دورا ن بارداری که پس از زایمان به سادگی از بین نمی رود

عوارض چاقی

چاقی عوارض گوناگونی در پی دارد از جمله بیماری های قلبی و عروقی – افزایش چربی خون –پر فشاری خون –تنگی نفس –عوارض ریوی –دیابت- نقرس –سنگ های صفراوی- درد مفاصل- فتق شکم و ....

طبق آمار های بهداشتی ۱۰ درصد افزایش وزن –خطر مرگ را ۱۳ درصد افزایش میدهد. به همین ترتیب افزایش چربی به اندازه ۲۰ درصد بیش از میزان طبیعی مرگ و میر را ۲۵ درصد افزایش میدهدو ۳۰درصد چربی اضافی مرگ و میر را تا ۴۲ درصد در مردان بالا میبرد که این ارقام در زنان کمتر است.

شیوه تعیین درجه چاقی:

با استفاده از نمایه توده بدن و جدول زیر میتوان درجه چاقی و خطر آن را برای سلامتی به دست آورد:

مجذورقدبه توان۲ =BMI/نمایه توده بدنی

Kg/m2= متر/وزن به کیلوگرم

درجه چاقی	نمایه توده بدن	خطر برای سلامتی
وزن طبیعی	کمتر از ۲۵	طبیعی
اضافه وزن	۲۵ - ۹/۲۹	کم
چاقی متوسط	۳۰-۴۰	بطور متوسط افزایش می یابد
چاقی شدید	بیشتر از ۴۰	بطور اشکار افزایش می یابد

روش های کاهش وزن

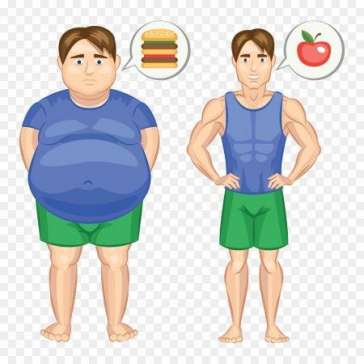
روش های گوناگونی برای کاهش وزن وجود دارد اما طبیعی ترین روش ها ۲ روش زیر است:

۱- کاهش انرژی دریافتی(کمتر بخورید)

یکی از مهمترین روش های درمان چاقی کاهش انرژی دریافتی است . هر چه بتوانید از مصرف مواد غذایی نامناسب (مانند غذاهای پر چرب و یا غذاهایی که با شکر آماده تهیه شده اند و...)دوری کنید در کاهش وزن خود موفق ترید.

توصیه هایی برای کاهش انرژی دریافتی

- ✓ غذا را به آرامی بخورید خوب آن را بجوید و مزه کنید.
- ✓ از خوشمزگی غذا ها کم کنید مثلا از نمک چربی و ادویه استفاد ه نکنیدیا بگذارید غذاهای گرم کمی سرد شوند و بعد انها را میل کنید در این صورت به طور معمول کمتر میل میکنید.
- ✓ از غذاهای اماده کمتر استفاده کنید چون این غذا ها غالبا پر چرب هستند.
- ✓ در صورت امکان حتما یک ترازو تهیه کنید.وقتی از نوسانات وزن خود آگاه شوید انگیزه تان برای کاهش وزن بیشتر میشود.

۲-افزایش انرژی مصرفی(فعالیت جسمی تان را افزایش دهید.)

ورزش وفعالیت جسمی بخش مهمی از برنامه کاهش وزن است ورزش وفعالیت جسمی با کاهش ذخایرگلیکوژن بدن استفاده از چربی را برای سوخت بدن افزایش میدهد.
هنگامی که سخن از فعالیت جسمی است معمولا انواع ورزش ها به ذهن تداعی میشود در حالی که بسیاری از کارهای روزمره نیز در این حوزه قرار میگیرند (مانند ظرف شستن – جارو زدن و به طور کلی کارهای منزل و اموری از این قبیل که از ساکن ماندن ما جلوگیری میکند .)