



چاقی چیست؟

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 10 درصد افزایش وزن خطر مرگ را 13 درصد افزایش میدهد. به همین ترتیب افزایش چربی به اندازه 20 درصد بیش از میزان طبیعی مرگ و میر را 25 درصد افزایش میدهد و 30 درصد چربی اضافی مرگ و میر را تا 42 درصد در مردان بالا میبرد که این ارقام در زنان کمتر است.



تعاریف گوناگونی از چاقی وجود دارد اما معمولاً افزایش بافت چربی بیشتر از حد طبیعی را که مغایر با سلامتی باشد را چاقی میگویند. به عبارت دیگر هر گاه وزن بدن 20 درصد بالا تر از وزن مطلوب باشد میگوییم فرد دچار چاقی است.

عوامل متعددی سبب چاقی میشوند

که عمده ترین آنها عبارتند از :

- 1- پر خوری و مصرف زیاد چربی و کربوهیدرات های ساده
- 2- کم تحرکی که سبب افزایش چربی در بدن میشود.
- 3- وراثت و چاقی ارثی که در آن فرزندان والدین چاق به احتمال قوی چاق میشوند.
- 4- اختلالات متابولیک و هورمونی مثل کاهش فعالیت غده تیروئید.
- 5- اختلال در مکانیزم دستگاه اعصاب مرکزی کنترل کننده اشتها

6- افزایش بیش از حد طبیعی وزن در دوران بارداری که پس از زایمان به سادگی از بین نمی رود

بیمارستان شهید مطهری مرودشت

چاقی

BMI>30

(ویژه آموزش به بیمار)

شناسنامه پمفلت آموزشی :

تهیه کننده: فاطمه زارع - کارشناس پرستاری

مریم کیانپور - کارشناس پرستاری

تهیه و بازنگری : پاییز 1405

منبع: داخلی - جراحی برونر و سودارث 2026

تایید شده توسط : آقای دکتر میثم لاری -

متخصص داخلی

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:

مجدور قده توان $BMI = 2$ / نمایه توده بدنی
 $Kg/m^2 = \text{متر/وزن به کیلوگرم}$

درجه چاقی	نمایه توده بدن	خطر برای سلامتی
وزن طبیعی	کمتر از 25	طبیعی
اضافه وزن	25 - 29/9	کم
چاقی متوسط	30-40	بطور متوسط افزایش می یابد
چاقی شدید	بیشتر از 40	بطور آشکار افزایش می یابد

روش های کاهش وزن

روش های گوناگونی برای کاهش وزن وجود دارد اما طبیعی ترین روش ها 2 روش زیر است:

1- 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 استفاده نکنید یا بگذارید غذاهای گرم کمی سرد شوند و بعد آنها را میل کنید در این صورت به طور معمول کمتر میل میکنید.
✓ از غذاهای آماده 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.

2- افزایش انرژی مصرفی (فعالیت

جسمی تان را افزایش دهید.)

ورزش و فعالیت جسمی بخش مهمی از برنامه کاهش وزن است ورزش و فعالیت جسمی با کاهش ذخایر گلیکوژن 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.)

