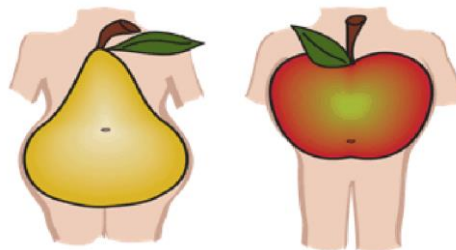


۱. چاقی چیست ؟

تعاریف متعددی برای چاقی و افزایش وزن مطرح است، ولی تعریفی که در مقیاس جهانی مقبولیت بیشتری یافته است، از درجه بندی بر اساس نسبت قد و وزن به دست آمده است. در این تعریف از شاخصی به نام «شاخص توده بدنی» استفاده شده است. این شاخص از تقسیم وزن بر اساس «کیلوگرم» بر مجذور قد بر اساس «متر» به دست می آید. به عنوان مثال در یک فرد با وزن ۷۰ کیلوگرم و قد ۱/۷ متر، شاخص توده بدنی برابر است با ۲۴/۲. این شاخص بایستی بین ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ باشد تا بگوییم وزن فرد طبیعی است. کمتر از ۱۸/۵ را لاغری گوئیم. بین ۲۵ تا ۲۹/۹ را افزایش وزن و از ۳۰ به بالا را چاق می نامیم. اگر این شاخص در فردی بیش از ۴۰ باشد، او مبتلا به چاقی مفرط می باشد. در کل اضافه وزن شرایطی است که در آن وزن فرد از مقدار استاندارد آن بر طبق قد تجاوز کند و چاقی حالتی است که چربی ذخیره در بدن به حد بالایی برسد.

۲. چاقی سیبی شکل و گلابی شکل چگونه است؟

شاید شما اصطلاحی به نام چاقی سیبی شکل یا گلابی شکل را شنیده باشید. توزیع چربی اضافی در شکم که به



شکل سیب دیده میشود در مردان شایع تر است. توزیع چربی اضافی در ناحیه ران و باسن که به شکل گلابی میباشد بیشتر در زنان دیده میشود. این ذخایر چربی جهت تامین نیازهای دوران بارداری و شیردهی میباشد. مسئله ای که علاوه بر تعریف متداول چاقی به ویژه از نظر تاثیر بر سلامتی فرد مهم است، نحوه تجمع چربی اضافی در بدن می باشد. شاید شما از افزایش چربی در بازوها، سینه، شکم و یا در ناحیه ران خود شاکی باشید، ولی آنچه که در انواع مختلف تجمع چربی دارای اهمیت بیشتر می باشد، افزایش چربی به ویژه در ناحیه شکم و پهلوها است که رابطه مستقیم با میزان خطر ابتلای به بیماری های مختلف از جمله بیماریهای قلبی عروقی، دیابت و افزایش چربی های خون خواهد داشت.

لذا اندازه گیری میزان چربی در این ناحیه دارای اهمیت خواهد بود. میزان چربی طبیعی در بدن آقایان و خانم ها

متفاوت است. به طور طبیعی ۱۵ تا ۲۰ درصد وزن آقایان چربی میباشد، در حالی که در خانم ها این میزان ۲۵ تا ۲۷ درصد میباشد. این ارقام در آقایان چاق بیش از ۳۰ درصد و در خانمهای چاق بیش از ۳۵ درصد میباشد. خانمها با آقایان در اندازه طبیعی تجمع چربی در ناحیه شکم متفاوتند. مطالعات بر روی افراد دچار چاقی شکمی نشان داده است که دور کمر بیش از ۹۴ سانتیمتر در آقایان و بیش از ۸۰ سانتیمتر در خانم ها شروع نقطه خطر بوده و نیاز به کنترل را میطلبد، در حالی که دور کمر بیش از ۱۰۲ سانتیمتر در آقایان و بیش از ۸۸ سانتیمتر در خانم ها نشاندهنده افزایش قطعی خطر بیماری های قلبی عروقی و دیابت خواهد بود که لزوم مداخله جدی تر را میطلبد.

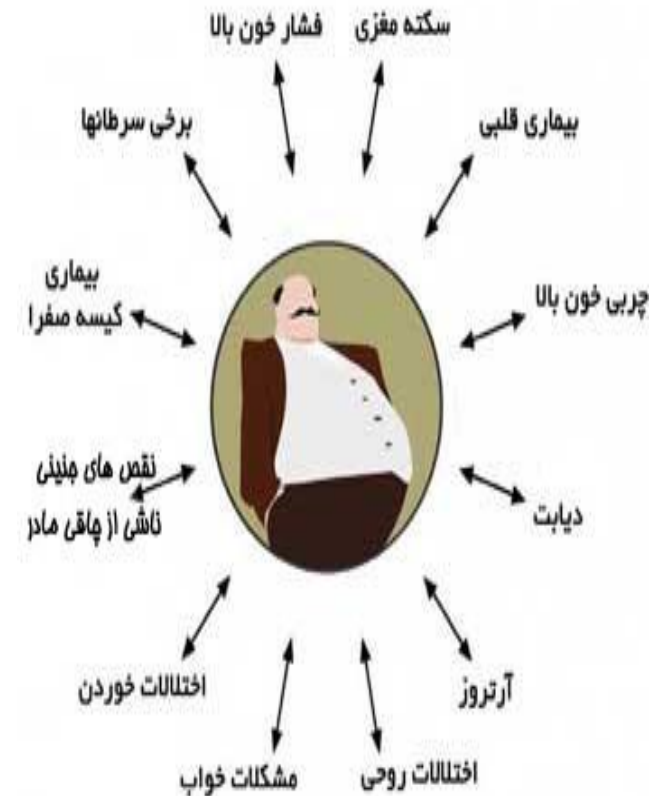
۳. علل چاقی چیست؟

استعداد ژنتیکی، داشتن رژیم غذایی سرشار از انرژی، ورزش کم و کم تحرکی، بیماریهایی که خود سبب چاقی میشوند (مانند کم کاری تیروئید)، ناهنجاریهای خوردن (از جمله پرخوری)، فشارهای ذهنی جالب است بدانیم که افزایش مصرف چربی، شکر، غذاهای

فوری و تنقلات، کاهش مصرف سبزیجات، افزایش تامین

انرژی از چربی و فرهنگ مردم از نظر مهمان نوازی از عوامل مساعد کننده چاقی در ایران می باشند.

۴. عوارض چاقی چیست؟



۵. عوامل خطر ساز بیماریهای قلب و عروق

که نیاز به کاهش وزن در بیماران چاق را

افزایش می دهند عبارتند از:

سیگار کشیدن، پرفشاری خون، افزایش کلسترول خون
اختلال در میزان قند ناشتا؛ سکته قلبی یا مرگ ناگهانی

۶. اصول کلی درمان چاقی چیست؟

۱. کنترل تغذیه از طریق تغییر عادات غذایی
 ۲. نظارت بر خود (مثلاً زمانی که گرسنه هستیم به فروشگاه های مواد غذایی نرویم)
 ۳. کنترل محرک ها (به عنوان مثال عصبانیت و اضطراب باعث افزایش اشتها می شود)
 ۴. آهسته غذا خوردن
 ۵. افزایش فعالیت بدنی و ورزش
 ۶. تغییر در سبک زندگی
 ۷. دارو درمانی (در صورت نیاز)
 ۸. جراحی (گاهی طبق نظر پزشک معالج)
- که ۲ روش اخیر برای همه افراد مناسب نیستند.

۷. کاستی هایی که در مسیر رساندن جامعه به

الگوی وزنی سالم وجود دارد چیست؟

ناآگاهی مردم در مورد روش صحیح طبخ و سرخ کردن غذا، کمبود آموزشهای تغذیه در مدارس، نداشتن برنامه های صحیح تغذیه ای برای ناهار و میان وعده کودکان در مدارس، روشن و یکنواخت نبودن توصیه های تغذیه ای که از سوی متخصصین ارائه می گردد، عدم آگاهی والدین در مورد تغذیه سالم و صحیح کودکان در سنین مدرسه، عدم آگاهی عموم از منافع فعالیت بدنی، عادی نبودن انجام فعالیت بدنی در برنامه زندگی روزانه و در دسترس نبودن فضای مناسب برای فعالیت بدنی به ویژه بانوان که با تدبیر و اندیشیدن استراتژی و راهکار مناسب در جهت رفع این عوامل می توان گامی بلند در جهت ارتقاء سلامت جامعه برداشت.

با آرزوی سلامتی و تندرستی برای شما

واحد آموزشی سلامت بیمارستان

قائم (عج) بردسیر