

چاقی یک بیماری مزمن است که اضافه وزن غیر طبیعی بدن تعریف می‌شود و اثرات بسیار مخربی بر روی انسان دارد. به کسی چاق گفته می‌شود که شاخص توده بدن او از عدد ۳۰ بالاتر باشد. و به فردی دارای اضافه وزن می‌گویند که شاخص توده بدن او از ۲۵ تا ۳۰ باشد .

خود چاقی بیماری کشنده‌ای نیست اما با بسیاری از بیماریها چه مستقیم و چه غیرمستقیم ارتباط دارد مانند افزایش فشار خون، آترواسکلروز (سخت شدن جدار رگها)، بیماریهای کبدی و صفراوی بیشتر سنگ کیسه صفرا، آرتروز ، اختلالات تنفسی، واریس، نازایی، مسمومیت حاملگی، پرمویی زنان، چربی بالای خون و از همه مهمتر احساس محرومیت اجتماعی و حقارت.

برخی از علل چاقی :

- ۱) فشارهای درونی، استرسها و افسردگیها
- ۲) اختلال تغذیه‌ای مانند دریافت زیاد انرژی و کمی فعالیت
- ۳) مصرف بعضی داروها مثل داروهای ضد بارداری، ضد افسردگی و ضد اضطراب و کورتون‌ها
- ۴) عوامل ژنتیکی ، ۳۰٪ علت چاقیها را شامل می‌شود.

از تمامی این عوامل اختلال تغذیه‌ای و یا اگر بهتر گفته شود عادات بد غذایی از همه مهمتر است، بطوریکه اگر شخصی علاوه بر نیاز روزانه‌اش هر روز یک نان سوخاری (که بسیار

کالری کمی دارد) اضافه بخورد، بعد از ۲۰ سال پانزده کیلوگرم اضافه‌وزن پیدا خواهد کرد.



ذخیره اصلی انرژی بدن، چربی است. اگر انرژی دریافتی بیش از انرژی ای باشد که به مصرف می‌رسد، افزایش بافت چربی، گریزناپذیر خواهد بود. بنابراین بر وزن بدن افزوده می‌شود.

پیشگیری از چاقی:

۱. افزایش میزان تحرک و داشتن فعالیت فیزیکی منظم
۲. با افزایش سن به دلیل کاهش سوخت و ساز چربی های چاقی اتفاق می افتد بنابراین افراد باید در همه سنین ورزش کنند مخصوصا در سنین میانسالی داشتن یک برنامه ورزشی منظم به تناسب اندام و پیشگیری از چاق شدن کمک می کند.



۳. داشتن عادات خوب غذایی از جمله آرام غذا خوردن و خوب جویدن غذا از عواملی است که در پیشگیری از چاقی موثر است.

۴. استفاده از رژیم های غذایی که از نظر میوه جات و سبزی جات تازه غنی هستند و همچنین نرمش های مکرر نه تنها از بروز چاقی جلوگیری می کنند، بلکه از ابتلا به بیماری هایی نظیر سرطان و بیماری های قلبی- عروقی نیز پیشگیری می کنند.

۵. پرهیز از خوردن غذاهای چرب و پر نمک و غذاهای حاضری و نوشابه های گاز دار

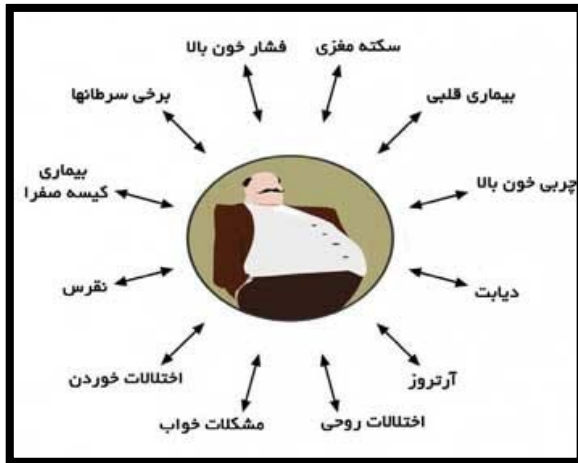
۶. حفظ آرامش و پیشگیری از تنش های روانی می تواند در کنترل وزن موثر باشد بسیاری از مردم در پاسخ به عواطف منفی مانند ملال، اندوه یا خشم، شروع به خوردن می کنند.

۷. کم کردن مصرف مواد غذایی نشاسته ای ، موادی مانند برنج، آرد برنج و غذاهایی که از آن تهیه می شود، ذرت، غلات بو داده، ماکارونی، باقلا، سیب زمینی، عدس، نخود، لپه، لوبیا، بیسکویت و کیک.





چاقی



بیمارستان گلدیس شاهین شهر- واحد آموزش به بیمار
تهیه و تنظیم: سیما بشاورد- کارشناس ارشد پرستاری

زمستان ۱۳۹۲- کد پمفلت: AW 6 - 21

۳) قبل از صرف غذا سالاد میل کنید و از صرف نمک اضافه در غذا خودداری کنید.



۴) سعی کنید وعده های اصلی غذا (صبحانه- نهار- شام) حذف نگردد، زیرا در اینصورت ناچار به ریزه خواری خواهید شد.

۵) مصرف چای کمرنگ ولی بدون قند و شکر ، ۲ساعت بعد از غذا مانعی ندارد.

۶) برای صرف غذا از بشقاب های کوچک استفاده کنید.

۷) صرف غذا باید در کمال آرامش و صورت گیرد و از عجله خود داری کنید.

۸) درحالت های اضطراب و استرس غذا نخورید.

۹) وقت خود را بجای ریزه خواری با فعالیت پر کنید.

درمان چاقی:

درمان های چاقی به چهار دسته دارویی، استفاده از وسایل و شیوه های مخصوص مانند سونا و ماساژ درمانی، جراحی و رژیم درمانی تقسیم می شوند.

منبع: آموزش سلامت همگانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

نکات مهم در کنترل وزن

۱) چاقی یک بیماری مزمن است و مثل هر بیماری مزمن دیگری نیاز به زمان دارد.

۲) هرگز در درمان چاقی خود از دارو استفاده نکنید، چرا که دارو دارای عوارضی می باشند.

۳) در درمان چاقی خود هیچگاه عجله نداشته باشید، یادتان باشد که رژیم غذایی با کاهش وزن تدریجی علاوه بر اینکه قابل تحملتر است، عوارضی



نداشته، تقریباً غیر قابل بازگشت می باشد.

۴) مصرف داروهای ضد اشتها برای کوتاه مدت با نظر پزشک مشکل چندانی ندارد. اما این نوع داروها کمک به تغییر عادت غذایی نمی کند و داشتن عادات غذایی خوب برای داشتن وزن مناسب بسیار حائز اهمیت است.

چند توصیه برای تغییر عادت غذایی غلط:

۱) روزانه ۸-۶ لیوان آب بنوشید.



۲) دربین غذا از نوشیدن آب پرهیزید.