

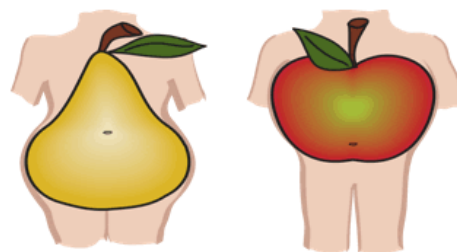
۱. چاقی چیست؟

یکی از مسائلی که این روزها ذهن خیلی از افراد جامعه را به ویژه با توسعه زندگی ماشینی و شهرنشینی به خود جلب نموده است، این است که خیلی از ما در برابر آینه از خود می‌پرسیم که آیا چاق هستیم؟ آیا جدیداً وزنم افزایش یافته است یا خیر؟

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 می‌آید. 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 می‌نامیم. اگر این شاخص در فردی بیش از ۴۰ باشد، او مبتلا به چاقی مفرط می‌باشد. 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 شایع‌تر 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. مسئله‌ای که علاوه بر تعریف متداول چاقی به ویژه از نظر تاثیر بر سلامتی فرد مهم است، نحوه تجمع چربی اضافی در بدن می‌باشد. 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 می‌باشد، افزایش چربی به ویژه در ناحیه شکم و پهلوها است که رابطه مستقیم با میزان خطر ابتلای به بیماری‌های مختلف از جمله بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و افزایش چربی‌های خون خواهد داشت.



لذا اندازه‌گیری میزان چربی در این ناحیه دارای اهمیت خواهد بود. میزان چربی طبیعی در بدن آقایان و خانم‌ها متفاوت است. به طور طبیعی ۱۵ تا ۲۰ درصد وزن آقایان چربی می‌باشد، در حالی که در خانم‌ها 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 خانم‌ها 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 خانم‌ها نشان‌دهنده افزایش قطعی خطر بیماری‌های 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 کم‌کاری 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



بنیاد قلب فارس بیمارستان کوثر

چاقی چیست؟



تهیه و تنظیم : طیبه ادیب
با همکاری واحد آموزش پرستاری بیمارستان قلب کوثر
شماره سند: PF- PRD- 1300
تاریخ بازنگری: ۹۶/۷/۱
تایید کننده : دکتر سهیلا سالاری
متخصص بیماری های داخلی

منبع : تغذیه درمانی - امین پور آزاده، سالار کیا ناهید، صدیق گیتی.
اینترنت - سایت آموزش سلامت مددجو

آدرس : شیراز - خیابان قصر دشت - بعد از پل زیر گذر - بنیاد قلب فارس - بیمارستان کوثر
بیمارستان کوثر : صندوق پستی : ۶۹۷ - ۷۱۹۵۵
تلفن : ۶۲۳۱۵۱۵ - ۶۲۳۱۵۱۳ - نمابر : ۰۷۱۳ - ۶۲۵۰۵۰۰ - ۰۷۱۳
www.kowsar-hospital.ir

۳. کنترل محرکها (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

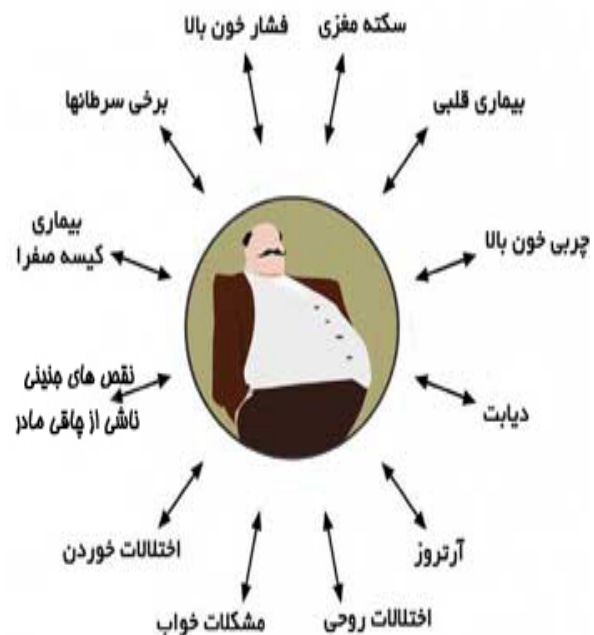
سالم وجود دارد چیست؟

ناآگاهی مردم در مورد روش صحیح طبخ و سرخ کردن غذا، کمبود آموزش های 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

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 بیماری های 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