



دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی استان همدان

خدمات بهداشتی درمانی استان همدان

بیمارستان شهید حیدری نهاوند

” چاقی “



رژیم غذایی باید :

تامین کننده انرژی مورد نیاز روزانه باشد. تامین کننده ریز مغذیها باشد ( موادی که به مقدار بسیار کم باید در غذا وجود داشته باشد) براساس فرهنگ غذایی ایرانی باشد. تنوع لازم را داشته باشد. در یک رژیم غذایی اصولی کاهش وزن تدریجی است. بطوری که حداکثر یک کیلوگرم در هفته مجاز به کاهش وزن می باشیم. به همین دلیل باید حوصله داشته و با دقت برنامه خود را اجرا کنید. ضمناً اگر قبل از رژیم عکسی از خود داشته باشید بهتر خواهد بود. توجه داشته باشید با کاهش وزن ( در حقیقت رسیدن به وزن ایده آل جوانتر هم به نظر خواهید رسید.

تهیه کننده :

آمنه شهبازی (مسئول دفتر بهبود کیفیت)

گروه هدف : بیمار و خانواده بیمار

تاریخ تدوین : بهمن ماه ۱۳۹۴



نهاوند - بلوار شهید حیدری

تلفن : ۰۸۱-۳۳۲۳۷۱۸۱-۲

www.heidari-hosp.umsha.ac.ir

برداشتن چربی زیر پوست شکم با ساکشن یا لیزر که همگی اینها به عوارض شدیدی که دارند زیاد مورد توجه نیستند.

ج- استفاده از وسایل و شیوه های مخصوص : عبارتند از

سونای ترموتراپی ( استفاده از گرمای موضعی ) ماساژ درمانی ، کمربند لاغری ، طب سوزنی ، کرما ، پمادها ، ژلها ، گوشواره لاغری که همگی اینها از نظر علم پزشکی و تغذیه مورد قبول نمی باشد و همگی کما بیش باعث ایجاد عوارض می شوند. ضمناً بیشتر این راهها بجای کاهش وزن یا لاغری فقط باعث کاهش سایز می شوند.

د- رژیم درمانی : آب درمانی ، کاهش وزن از طریق

ورزش ، کاهش وزن از طریق رژیم غذایی ، کاهش وزن از طریق رژیم غذایی همراه با ورزش .

با توجه به موارد فوق بهترین و سالمترین راه حل ارائه شده در مورد درمان چاقی این موارد می باشد:

الف - رژیم غذایی صحیح

ب - ورزش مناسب و کافی

ج - تغییر رفتار و اصلاح عادات بد غذایی

در هر رژیم غذایی صحیح باید این گروه های غذایی وجود داشته باشد : شیر ، لبنیات ، حبوبات و غلات ، میوه و سبزیجات ، گوشت .

مقدمه :

چاقی حالت اضافه وزن بدن، این حالت را ممکن است بتوان این گونه تعریف کرد: میزان چربی بدن بالاتر از ۲۵٪ در جنس مذکر. این عقیده که چاقی یک مشکل خود خواسته یا مربوط به اراده فرد است منسوخ شده است با این حال ، درک واضحی از نقایص بیوشیمیایی مسبب آن وجود ندارد.

### ” توصیه های ما ”

۱- چاقی یک بیماری مزمن است و مثل هر بیماری مزمن دیگری نیاز به درمان دارد.

۲- هرگز در درمان چاقی خود از دارو استفاده نکنید، چرا که دارو غذا نیست و در هر حال دارای عوارضی می باشد.

۳- در درمان چاقی خود هیچگاه عجله نداشته باشید، یادتان باشد که رژیم غذایی با کاهش وزن تدریجی علاوه بر اینکه قابل تحمل تر است ، عوارضی نداشته تقریبا غیر قابل برگشت می باشد.

۴- چاقی باعث کاهش عمر می شود، به طوری که شرکت بیمه عمر متروپولیتین آمریکا به ازای هر اینچ (۵/۲ سانتی متر) دور شکم بزرگتر از دور سینه دو سال و به ازای هر چهار

کیلوگرم اضافه وزن یک سال کاهش عمر در نظر می گیرند.



۵- چاقی با بسیاری از بیماری ها چه مستقیم و چه غیر مستقیم ارتباط دارد مانند هیپرتانسیون (افزایش فشار خون) ، آترواسکلروز (سخت شدن جدار رگ ها )، بیماری های کبدی و صفراوی (بیشتر سنگ کیسه صفرا)، آرتريت ها از جمله آرتروز (استخوان هر کس برای وزن سلامت او طراحی شده است)، اختلالات تنفسی ، نقرس، واریس ،نازایی، مسمومیت حاملگی، هیرسوتیسم (پرمویی فرم مردانه در زنان) چربی بالای خون، فتق و از همه مهمتر احساس محرومیت اجتماعی و حقارت (البته در چاقیهای شدید)

۶- در درمان برخی از بیماری های قبل از مصرف دارو رژیم غذایی داده می شود و چه بسا با رعایت رژیم غذایی نیازی به مصرف دارو نباشد. از جمله این بیماری ها میتوان از افزایش فشار خون ، افزایش قند خون و افزایش چربی خون نام برد.

### ” علل چاقی ”

\* فشارهای درونی ، استرس ها و افسردگی ها

\* ثانویه به بیماری هایی از قبیل: هیپوتیروئیدیسم (کم کاری تیروئید)، اختلالات هیپوتالاموس و...

\* مصرف بعضی از داروهای ضد بارداری ، ضد افسردگی و ضد اضطراب و کورتون ها

\* اختلال تغذیه ای (دریافت بیشتر انرژی و کمی فعالیت )

\* ژنتیک ۳۰٪ علت چاقی را شامل می شود.

### ” درمان چاقی ”

درمان چاقی به ۴ دسته دارویی، استفاده از وسایل و شیوه های مخصوص ، جراحی و رژیم درمانی تقسیم می شوند.

الف- داروها :

\* داروهای دیورتیک (ادرار آور) که به سرعت با از دست رفتن آب بدن شخص دچار کاهش وزن (دقت کنید: کاهش وزن نه لاغر شدن) می شوند که از نظر علمی نه تنها صحیح نیست بلکه خطرناک نیز میباشد.

\* داروهای هورمونی: مثل داروهایی که باعث پرکاری غده تیروئید می شوند. این داروها با افزایش کاتابولیسم (مصرف انرژی یا سوخت) باعث کاهش وزن و همچنین لاغر شدن می شوند .

\* داروهای ملین : این داروها با دفع مواد غذایی بدن و جلوگیری از جذب مواد باعث کاهش وزن می شوند که واضح است در دراز مدت باعث سوء تغذیه و کمبود بعضی مواد مورد نیاز بدن خواهد شد .

\* داروهایی که مانع حذف چربی می شوند : این داروها که امروزه مورد مصرف زیادی پیدا کرده اند و تبلیغات زیادی در مورد آن انجام می شود با اتصال به چربی مواد غذایی مانع جذب آنها می شود و بدینوسیله کالری کمتری به بدن می رسد .

ب- درمانهای جراحی: در مورد چاقی های بسیار شدید انجام می شود . شامل برداشتن قسمت های از روده یا معده ، بالون گذاری داخل معده برای کاهش حجم آن و