

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 خودخواسته یا مربوط به اراده فرد است متسوخ شده است. با این حال، درک واضحی از نقایص بیوشیمیایی مناسب آن وجود ندارد.

توصیه های ما...

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 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 تحملتر است، عوارضی نداشته، تقریباً غیر قابل بازگشت می باشد.

۴- چاقی با بسیاری از بیماریها چه مستقیم و چه غیر مستقیم ارتباط دارد مانند: هیپرتانسیون (افزایش فشار خون)، آترواسکلروز (سخت شدن جدار رگها)، بیماریهای کبدی و مفرای (بیشتر سنگ کیسه صفرا)، آرتروزها از جمله آرتروز (استخوان های هر شخص برای وزن سلامت او طراحی شده است)، اختلالات تنفسی، نقرس، واریس، نازایی، مسمومیت حاملگی، هیرسوتیسم (پرمویی زنان)، چربی بالای خون، فتق و از همه مهمتر احساس محرومیت اجتماعی و حقارت (البته در چاقیهای شدید)

۵- چاقی باعث کاهش عمر می شود، بطوریکه شرکت بیمه عمر متروپولیتن آمریکا به ازای هر اینچ (۲/۵ سانتیمتر) دور شکم بزرگتر از دور سینه دو سال و به ازاء هر چهار کیلوگرم اضافه وزن یک سال کاهش عمر در نظر می گیرد.

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

علل چاقی:

الف) فشارهای درونی، استرسها و افسردگیها
ب) بیماریهایی از قبیل: هیپوتیروئیدیسم (کم کاری تیروئید)، اختلالات هیپوتالاموس و ...

ج) مصرف بعضی داروها مثل داروهای ضد بارداری، ضد افسردگی و ضد اضطراب و کورتون ها

د) اختلال تغذیه ای (دریافت بیشتر انرژی و کمی فعالیت)

ه) ژنتیک: ۳۰٪ علت چاقیها را شامل می شود.

از تمامی این عوامل اختلال تغذیه ای و یا اگر بهتر گفته شود عادات بد غذایی از همه مهمتر است، به طوریکه اگر شخصی علاوه بر نیاز روزانه اش هر روز یک نان سوخاری (که بسیار کالری کمی دارد) اضافه بخورد، بعد از ۲۰ سال پانزده کیلوگرم اضافه وزن پیدا خواهد کرد.

درمان چاقی:

درمان های چاقی به چهار 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 می باشد. اکثر موسساتی که در تبلیغات خود کاهش وزن سریع را نوید می دهند از این روش استفاده می کنند.

داروهای هورمونی: مثل داروهایی که باعث پرکاری غده تیروئید می شوند. این داروها نیز با افزایش کاتابولیسم (مصرف انرژی با سوخت) باعث کاهش وزن و همچنین لاغر شدن می شوند که این روش نیز به دلیل اینکه در روند طبیعی بدن اختلال ایجاد می کند، از نظر علمی صحیح نبوده خطرناک می باشد.

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 سو، تغذیه و کمبود بعضی مواد مورد نیاز بدن خواهند شد. ضمن اینکه خود نیز عوارضی از قبیل شکم درد و ... دارند.

این داروها همانگونه که از نامشان پیداست با کاهش دادن اشتهای شخص باعث کم خوردن و کاهش دریافت انرژی می شوند. عوارض آنها بیشتر سو، تغذیه، ریزش مو، ضعف و افسردگی می باشد. سرگروه این داروها که در ایران زیاد مصرف می شوند فن فلورامین می باشد که از سال ۱۹۹۸ مصرف آن به دلیل ایجاد عوارض روی دریچه های قلب، در آمریکا ممنوع شده و از فارماکوپه آمریکا حذف شده است داروهایی که مانع جذب چربی می شوند: این داروها که امروزه مورد مصرف زیادی پیدا کرده 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. به دلیل اینکه در رژیم غذایی افراد ایرانی برخلاف غربیها مواد نشاسته ای بیشتر است، مصرف آنها کاملاً موثر نبوده همچنین این داروها برخلاف تبلیغات انجام شده روی چربی بافتهای بدن تاثیری ندارد. لذا فقط تا زمان مصرف موثر بوده ضمن اینکه به دلیل عدم جذب ویتامینهای محلول در چربی مثل ویتامین A، D، E، K شخص دچار کمبود این ویتامین ها شده و همچنین این داروها قیمت بالایی دارند. در حال حاضر تحقیقات روی این داروها انجام می شود که دارویی ساخته شود که روی چربی بافت بدن هم موثر باشد. اگر چنین دارویی ساخته شود جای تمامی رژیمهای تغذیه ای را خواهد گرفت.

بسمه تعالی

مرکز پزشکی تخصصی و فوق تخصصی

شهید محلاتی تبریز

واحد بهبود کیفیت

(گروه اعتبار بخشی و حاکمیت بالینی)

دانشمندی آموزش بیماران

چاقی



شماره: ۲۷ - ۱۳۹۰

تدوین کننده: آموزش و پژوهش

دچار افت قند خون طی روز و کاهش کارآرایی روزانه و پرخاشگری شده و در ضمن در وعده های بعدی با پرخوری جبران می شود. ضمن اینکه سوء تغذیه نیز از عوارض آن است. بهترین شیوه در این مورد، رژیم غذایی بر مبنای علمی آن است که در آن تمام مواد مورد نیاز بدن در رژیم غذایی تامین می شود.

کاهش وزن از طریق رژیم غذایی همراه با ورزش:

این روش بهترین و اصولی ترین روش برای کاهش وزن و داشتن وزن ایده آل است. در این روش از یک رژیم غذایی برنامه ریزی شده همراه با ورزش متعادل (مانند پیاده روی) استفاده می شود. این روش سلامت جسم و روح را به ارمغان می آورد و عوارضی مانند ریزش مو و چروکیدگی پوست و ... را در پی نخواهد داشت. در طی رژیم باید عادات غذایی گذشته را ترک کنید و به عادات غذایی جدید انس بگیرید که این مهمترین اصل در درمان چاقی است.

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 و لبنیات، حبوبات و غلات و میوه و سبزیجات، گوشت

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)
بر اساس فرهنگ غذایی ایرانی باشد.
تنوع لازم را داشته باشد.
در یک رژیم غذایی اصولی کاهش وزن تدریجی است. به طوریکه 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) جواتر هم به نظر خواهید رسید.

استفاده از وسایل و شیوه های مخصوص: عبارتند از: سونا، ترموترپی (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 باشند و همگی کمابیش باعث ایجاد عوارض می شوند. ضمناً بیشتر این راهها به جای کاهش وزن یا لاغری فقط باعث کاهش سایز می شوند.

درمانهای جراحی: در موارد چاقیهای بسیار شدید انجام می شود. شامل برداشتن قسمت هایی از روده یا معده، بالون گذاری داخل معده برای کاهش حجم آن و برداشتن چربی زیر پوست شکم با ساکشن یا لیزر که همگی اینها به دلیل عوارض شدیدی که دارند زیاد مورد توجه نیستند



رژیم درمانی:

آب درمانی: یکی از روشهای قدیمی است و بعد از پایان دوره به دلیل محرومیت شدید غذایی اختلالات گوارشی به همراه دارد. علاوه بر عوارض شدید جسمانی فقط برای مدت کوتاهی می تواند قابل تحمل باشد.

کاهش وزن از طریق ورزش: ورزش یکی از راههای بسیار مناسب برای برخورداری از جسم سالم و وزن ایده آل است. کاهش وزن فقط از طریق ورزش مشکل و دشوار است چرا که مثلاً برای کاهش یک کیلوگرم وزن باید ۲۰ ساعت پیاده روی کرد.

کاهش وزن از طریق رژیم غذایی: حذف یک وعده غذایی مثل صبحانه یا شام از جمله این روشهاست حذف صبحانه فرد