



چاقی مفرط:

زمانی چاقی مفرط گفته می شود که نمایه توده بدنی فرد بالاتر از 40 یا 35 باشد و فرد به مشکلات ناشی از چاقی مانند: پرفشاری خون و دیابت نوع 2 مبتلا باشد. متناسب بودن اندام به وزن و قد بستگی دارد. همچنین میزان توده چربی نیز در تعیین چاقی اهمیت زیادی دارد. چاقی خطر دیابت، سکته مغزی، بیماری قلبی، پرفشاری خون، آرتریت و برخی سرطان ها را افزایش می دهد.



عوامل خطر:

-عوامل ژنتیکی: افراد با سابقه خانوادگی یا چاقی یا چاقی مفرط بیشتر در معرض ابتلا به چاقی مفرط قرار دارند.

-عادات شخصی: غذاهای مصرفی فرد و میزان فعالیت بدنی بر احتمال بروز چاقی مفرط موثر است

-عوامل ذهنی و روانی: استرس و اضطراب

-عادات مربوط به خواب: کمبود خواب باعث افزایش وزن میشود

با افزایش سن احتمال چاقی بالا می رود

-برخی داروها

مثل برخی از داروهای ضد افسردگی

چاقی مفرط چگونه درمان می شود؟

درمان چاقی به دو دسته کلی تقسیم می شود گروه اول شامل درمان های دارویی و رژیم های غذایی و گروه دوم درمان های جراحی هستند. پایه و اساس درمان های دارویی بر اختلال در جذب چربی ها و افزایش سوخت و ساز گذاشته شده است. رژیم های غذایی نیز با محدود

کردن میزان انرژی کالری دریافتی به روش های مختلف سعی در کنترل و کاهش وزن دارد. اگر چاق هستید نمی توانید وزن کم کنید به پزشک خود مراجعه کنید پزشک ممکن است با تغییر دادن شیوه زندگی و گاهی دارو یا جراحی جهت کاهش وزن توصیه کند.

1- تغییر سبک زندگی و رژیم گرفتن:

تغییر سبک زندگی اولین قدم جهت کاهش وزن می باشد قدم بعدی برنامه غذایی سالم، برنامه ورزشی مداوم و افزایش فعالیت روزانه تا 300 دقیقه در هفته میباشد.

علاوه بر این باور عمومی که رژیم های سخت و نخوردن غذا باعث کاهش وزن می گردد باید در نظر داشت که این روشها نه تنها باعث کاهش وزن نمیشود بلکه اکثر اوقات نتیجه عکس در بر دارند. بهترین روش برای کاهش وزن، تغییر سبک زندگی به لحاظ استفاده صحیح از مواد غذایی مرغوب و متناب با وضعیت فیزیولوژیک بدن و همچنین تحرک کافی و متناسب می باشد.

2- دارو در مانی:

پزشک علاوه بر داروها و قرص های لاغری یا داروهای کاهش دهنده وزن را علاوه بر برنامه های غذایی بدهد



بیمارستان قائم (عج)

چاقی مفرط



تایید کارشناس تغذیه: خانم شریفی

زیر نظر واحد آموزش سلامت بیمارستان

قائم (عج)

تاریخ تایید: خرداد 1403

تاریخ بازنگری: خرداد 1404



سلامت شما، تخصص ماست



Ghaem Int Hospital

رشت، بلوار شهید افتخاری

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۱-۱۹

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۰

www.ghaem-hospital.ir

info@ghaem-hospital.ir



3- عمل لاغری:

اولویت با تغییر سبک زندگی و رژیم غذایی میباشد و افرادی که با توجه به اقدامات بالا به نتیجه نمیرسند با نظر پزشک میتوان به جراحی سوق داد، جراحی مثل
 ○ بای پس معده ○ حلقه معده ○ اسلیو معده

مراقب های بعد جراحی معده:

- 1- داروها طبق دستور استفاده شود
- 2- رعایت رژیم غذایی
- 3- مصرف نکردن خودسرانه داروهای مسکن
- 4- انجام تمرینات تنفسی
- 5- استراحت کردن تا برطرف شدن کامل حس خستگی
- 6- خوابیدن به محض احساس خواب آلودگی
- 6- اجتناب از بلند کردن اجسام سنگین
- 7- کاهش دادن فعالیت های سنگین فیزیکی