



بیمارستان باقرالعلوم اهر

## موضوع:

## چاقی

محدوده خطر:  $30 < BMI < 35$

## تهیه و تنظیم:

مهديه ناصرزاده

کارشناس پرستاری

بخش دیالیز

چاقی ریشه بسیاری از بیماری های متابولیک مثل دیابت، افزایش چربی خون و فشار خون و بیماری های قلبی و عروقی است. تجمع بافت چربی در ناحیه شکم معمولا با اندازه گیری دور کمر در ناحیه ناف قابل اندازه گیری است. علل چاقی:

سبک زندگی شهرنشینی،

افزایش فست فود و عدم تحرک

تظاهرات ژنتیکی.

عوامل محیطی یعنی تغذیه نامناسب، تحرک نداشتن

مصرف برخی داروهای هورمونی

در هر دهه از زندگی به موازات افزایش سن و افزایش درگیری ها و در پیش گرفتن رژیم غذایی نامناسب، افراد در سنین میانسالی دچار چاقی شکمی می شوند. این امر به ویژه در سنین میانسالی بیشتر مشاهده می شود.

چهار جهت درمان و پیشگیری از چاقی توصیه کنید:

ترکیبی از غذاهای سالم به همراه تحرک بدنی یعنی همان شیوه مقابله با چاقی، راه حل مقابله با چاقی شکمی نیز هست همواره و در همه حال متخصصان تغذیه استفاده از مواد غذایی حاوی کربوهیدرات های پیچیده را توصیه می کنند استفاده نکردن از شیرینی جات یا مواد قندی که سریع جذب بدن می شوند کنار گذاشتن فست فودها و نوشابه های معمولی و رژیمی برای مبارزه با چاقی شکمی توصیه می شود

فعالیت بدنی منظم می تواند در مقابله با افزایش وزن و چاقی بسیار موثر باشد. فعالیت بدنی می تواند ساده ترین آن یعنی پیاده روی باشد و تحقیقات نشان داده که پیاده روی منظم ۷ تا

۱۰ درصد از وزن مبتلایان به چاقی مفرط را کم می کند و چاقی شکمی آن ها قابل کنترل می شود.

لازم به ذکر است با همین مقدار کاهش وزن، بسیاری از اختلالات متابولیک ناشی از چاقی در افراد چاق کنترل خواهد شد. هیچ داروی معجزه آسایی در هیچ کجای دنیا برای ریشه کنی چاقی و چاقی شکمی وجود ندارد. بسیاری از این دستگاه ها فقط جنبه تبلیغاتی دارند

تناسب اندام جز با رعایت رژیم غذایی متعادل و داشتن تحرک بدنی کافی امکان پذیر نیست.

در مورد مصرف برخی مواد غذایی مانند حبوبات نیز باید گفت نحوه پختن آن ها و نگه داشتن تعادل بسیار مهم است. بهتر است قبل از پختن، حبوبات را خیس کرده آب آن را دور بریزیم و سپس بپزیم و از طرفی آن را بیش از حد مصرف نکنیم.

اصولا باید سعی کنیم سرعت خوردن غذا را کم کنیم، آهسته تر بخوریم تا مغز فرصت کند سیگنال های سیری را دریافت کند کسانی که دارای چاقی شکمی هستند هم باید حتما در ابتدای غذا سالاد و سبزیجات بخورند تا حجم زیادی از معده شان که بزرگ شده پر شود و سپس اقدام به خوردن غذای اصلی کنند. البته باید به محدودیت های رژیمی بیماران دیالیزی توجه شود.