

پمفلت آموزش سلامتی و پیشگیری بالینی

عنوان آموزشی:

اضافه وزن و چاقی

Overweight and obesity



قابل استفاده و مشاهده در کامپیوترهای
شخصی، لپ‌تاپ، تبلت و گوشی موبایل

www.edu.sapiba.ir



آموزش سلامتی و پیشگیری بالینی بیماران

خطرات چاقی و اضافه وزن

در سال‌های اخیر مردم ایران به شکل فزاینده‌ای دچار اضافه وزن و چاقی شده‌اند. در حال حاضر تعداد زیادی از ایرانیان دچار اضافه‌وزن هستند و برخی از آنها چاق محسوب می‌شوند. تعداد افراد دچار اضافه وزن و چاقی همچنان در حال افزایش است.

الگوی توزیع چربی در بدن بسیار مهم است. عدم تناسب توزیع چربی در بدن، به ویژه تجمع آن در ناحیه کمر و شکم با خطر بیشتر ابتلا به مشکلات سلامتی از جمله فشار خون بالا، کلسترول بالای خون، دیابت، بیماری قلبی و سکته مغزی همراه است. تحقیقات نشان می‌دهند که عضلات قلبی افراد دچار اضافه‌وزن یا چاقی، دچار تغییر شده و خون را به شکل غیرموثرتری پمپ می‌نمایند، حتی اگر شواهدی از بیماری قلبی وجود نداشته باشد.

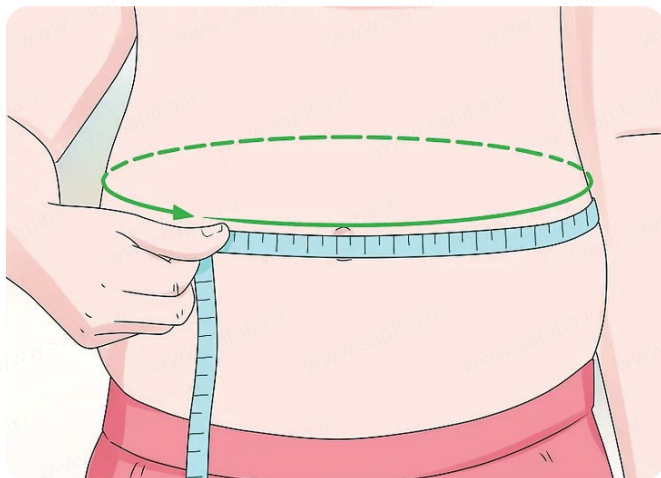
مستقل از سایر عوامل، **چاقی به شکل خطرناکی خطر**



ابتلا به بیماری قلبی عروقی را افزایش می‌دهد.

چاقی با افزایش سطوح کلسترول بد (LDL) و تری‌گلیسیرید، کاهش سطح کلسترول خوب (HDL) و افزایش احتمال ابتلا به فشار خون بالا و دیابت همراه است. همچنین اضافه وزن و چاقی سبب آسیب به عضلات و مفاصل شده و خطر برخی انواع سرطان مانند سرطان پستان، پروستات و روده بزرگ را افزایش می‌دهد.

اکثر افراد دچار چاقی، نسبت به مقدار مورد نیاز خود کالری بیشتری مصرف می‌کنند. احتمالاً ترکیب رژیم پُرکالری و عدم فعالیت جسمانی منجر به همه‌گیری (اپیدمی) چاقی در ایران شده است.



علل افزایش وزن و چاقی

سایر علل دخیل در ایجاد این مشکل عبارتند از:

- ◀ عوامل ژنتیکی و ارثی در بروز چاقی نقش دارند. همچنین چاقی نتیجه رفتار و عادات ناسالم در شیوه زندگی می‌باشد.
- ◀ با افزایش سن، سرعت متابولیسم بدن کاهش می‌یابد و در نتیجه سوزاندن کالری در بدن کندتر صورت می‌گیرد، بنابراین جهت حفظ وزن بدن لازم نیست که کالری زیادی مصرف کنید. با افزایش سن، باید نگرانی بیشتری در مورد میزان کالری مصرفی داشته باشید.

◀ مردان نسبت به زنان در حالت استراحت کالری بیشتری می‌سوزانند، در نتیجه مردان جهت حفظ وزن خود نیاز به کالری بیشتری دارند. پس از یائسگی توانایی زنان جهت سوزاندن کالری کاهش بیشتری می‌یابد.



◀ غذاهای غنی از کالری و چربی و حاوی مواد مغذی اندک، به عنوان جزئی از عادات غذایی ما شده‌اند.

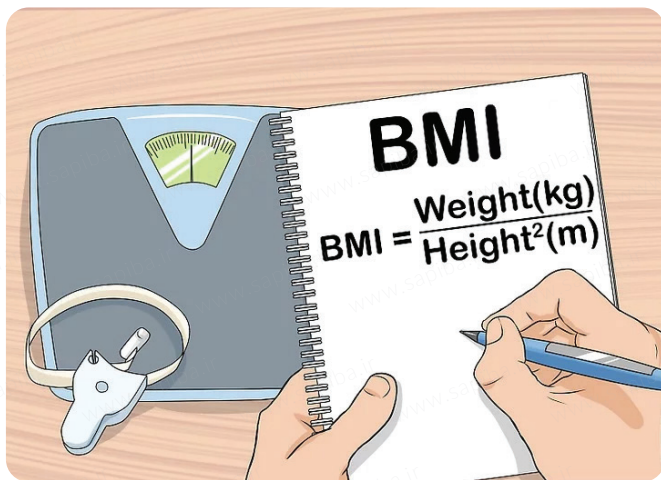
◀ ورزش نکردن با چاقی ارتباط نزدیکی دارد. بیشتر افراد هیچگونه فعالیت جسمانی ندارند.

◀ چاقی‌دوران کودکی معمولاً در بزرگسالی نیز ادامه می‌یابد. محققین بر این عقیده‌اند که سلول‌های چربی تشکیل شده در دوران کودکی همچنان در بزرگسالی نیز وجود دارند. رژیم گرفتن در بزرگسالی به جای کاهش تعداد این سلول‌های چربی، تنها اندازه آنها را کاهش می‌دهد.

◀ برخی از بیماری‌ها مانند کم‌کاری تیروئید یا افسردگی نیز می‌توانند سبب بروز چاقی شوند، اما به ندرت رخ می‌دهند.

شاخص توده بدنی

یک روش سودمند برای تخمین میزان چربی بدن، استفاده از فرمولی است که شاخص توده بدنی (BMI) نامیده می‌شود. BMI نسبت وزن به مجذور قد است و شاخصی برای تعیین نسبت چربی در بدن بیشتر افراد می‌باشد. شما می‌توانید BMI را از طریق تقسیم کردن وزن با واحد کیلوگرم بر مجذور قد با واحد مترمربع محاسبه نمایید.

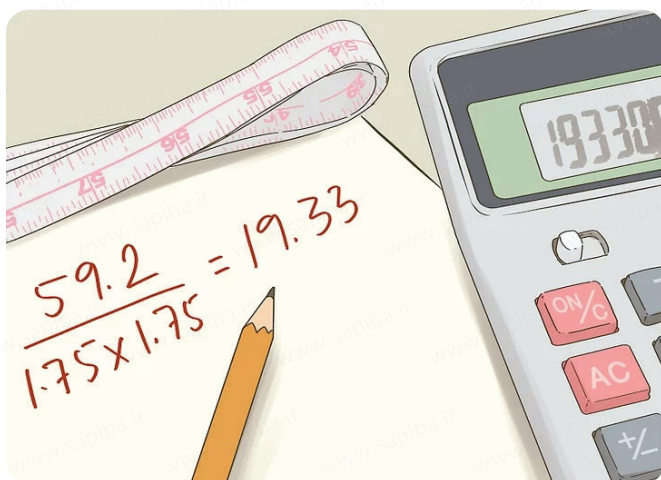


$$BMI = \frac{\text{وزن}}{(\text{قد})^2} = \frac{70}{(1/8)^2} = 21/6 \text{ Kg/m}^2$$

(برای مثال فرض کنید وزن شما ۷۰ کیلوگرم و قد شما ۱/۸ متر می‌باشد ابتدا ۷۰ را تقسیم بر ۱/۸ می‌نمایید که حاصل ۳۸/۸۹ می‌شود. مجدداً عدد ۳۸/۸۹ را بر ۱/۸ تقسیم می‌نمایید که حاصل ۲۱/۶ می‌شود که این عدد شاخص توده بدنی یا BMI شماست)

جدول BMI

از آنجا که محاسبه کردن با این روش نسبتاً سخت است شما می‌توانید از جدول ساده شاخص توده بدنی با توجه به قد و وزن، شاخص توده بدنی (BMI) را به دست آورید.



بر اساس رهنمودهای موجود:

- ❖ BMI کمتر از ۱۸/۵ کم وزن تلقی می‌شود.
- ❖ BMI بین ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ طبیعی در نظر گرفته می‌شود و این محدوده‌ای است که در آن کمترین میزان خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی وجود دارد (البته اگر فاقد سایر عوامل خطر ابتلا به بیماری قلبی باشید).
- ❖ BMI بین ۲۵/۰ تا ۳۰/۰ به عنوان اضافه‌وزن در نظر گرفته می‌شود. در این محدوده میزان خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی اندکی افزایش پیدا می‌کند.

جدول شاخص توده بدنی (کیلوگرم به مترمربع)																	
BMI	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵
قد (سانتی متر)	وزن بدن (کیلوگرم)																
۱۴۷	۴۱	۴۴	۴۵	۴۸	۵۰	۵۲	۵۴	۵۶	۵۹	۶۱	۶۳	۶۵	۶۷	۶۹	۷۲	۷۳	۷۶
۱۵۰	۴۳	۴۵	۴۷	۴۹	۵۲	۵۴	۵۶	۵۸	۶۰	۶۳	۶۵	۶۷	۶۹	۷۲	۷۴	۷۶	۷۸
۱۵۲	۴۴	۴۶	۴۹	۵۱	۵۴	۵۶	۵۸	۶۰	۶۳	۶۵	۶۷	۶۹	۷۲	۷۴	۷۶	۷۹	۸۱
۱۵۵	۴۵	۴۸	۵۰	۵۳	۵۵	۵۷	۶۰	۶۲	۶۵	۶۷	۶۹	۷۲	۷۴	۷۷	۷۹	۸۲	۸۴
۱۵۷	۴۷	۴۹	۵۲	۵۴	۵۷	۵۹	۶۲	۶۴	۶۷	۶۹	۷۲	۷۴	۷۷	۷۹	۸۲	۸۴	۸۷
۱۶۰	۴۹	۵۱	۵۴	۵۶	۵۹	۶۱	۶۴	۶۶	۶۹	۷۲	۷۴	۷۷	۷۹	۸۲	۸۴	۸۷	۸۹
۱۶۳	۵۰	۵۳	۵۵	۵۸	۶۱	۶۴	۶۶	۶۸	۷۱	۷۴	۷۷	۷۹	۸۲	۸۴	۸۷	۸۹	۹۳
۱۶۵	۵۲	۵۴	۵۷	۶۰	۶۳	۶۵	۶۸	۷۱	۷۳	۷۶	۷۹	۸۲	۸۴	۸۷	۹۰	۹۳	۹۵
۱۶۸	۵۴	۵۶	۵۹	۶۲	۶۴	۶۷	۷۰	۷۳	۷۶	۷۸	۸۱	۸۴	۸۷	۹۰	۹۳	۹۵	۹۸
۱۷۰	۵۵	۵۷	۶۱	۶۴	۶۶	۶۹	۷۲	۷۵	۷۸	۸۱	۸۴	۸۷	۹۰	۹۳	۹۶	۹۸	۱۰۱
۱۷۲	۵۷	۵۹	۶۳	۶۵	۶۸	۷۲	۷۴	۷۸	۸۰	۸۳	۸۶	۸۹	۹۲	۹۵	۹۸	۱۰۱	۱۰۴
۱۷۵	۵۸	۶۱	۶۴	۶۸	۷۰	۷۳	۷۷	۸۰	۸۳	۸۶	۸۹	۹۲	۹۵	۹۸	۱۰۱	۱۰۴	۱۰۷
۱۷۸	۶۰	۶۳	۶۶	۶۹	۷۳	۷۶	۷۹	۸۲	۸۵	۸۸	۹۲	۹۵	۹۸	۱۰۱	۱۰۴	۱۰۷	۱۱۰
۱۸۰	۶۲	۶۵	۶۸	۷۱	۷۵	۷۸	۸۱	۸۴	۸۸	۹۱	۹۴	۹۸	۱۰۱	۱۰۴	۱۰۷	۱۱۰	۱۱۳
۱۸۳	۶۴	۶۷	۷۰	۷۳	۷۷	۸۰	۸۳	۸۷	۹۰	۹۳	۹۷	۱۰۰	۱۰۳	۱۰۷	۱۱۰	۱۱۳	۱۱۷
۱۸۵	۶۵	۶۸	۷۲	۷۵	۷۹	۸۳	۸۶	۸۹	۹۳	۹۶	۹۹	۱۰۳	۱۰۷	۱۱۰	۱۱۳	۱۱۷	۱۲۰
۱۸۸	۶۷	۷۰	۷۴	۷۸	۸۱	۸۴	۸۸	۹۲	۹۵	۹۹	۱۰۲	۱۰۶	۱۰۹	۱۱۳	۱۱۶	۱۲۰	۱۲۳
۱۹۱	۶۹	۷۳	۷۶	۸۰	۸۳	۸۷	۹۱	۹۴	۹۸	۱۰۲	۱۰۵	۱۰۹	۱۱۲	۱۱۶	۱۲۰	۱۲۳	۱۲۷
۱۹۳	۷۱	۷۴	۷۸	۸۲	۸۶	۸۹	۹۳	۹۷	۱۰۰	۱۰۴	۱۰۸	۱۱۲	۱۱۵	۱۱۹	۱۲۳	۱۲۷	۱۳۰

❖ BMI ۳۰/۵ و بالاتر چاق تلقی می‌گردد و میزان خطر در این محدوده بالاست.

❖ BMI ۴۰ یا بیشتر چاقی شدید یا بیماری در نظر گرفته می‌شود. سطح خطر در این حالت بسیار بالاست.

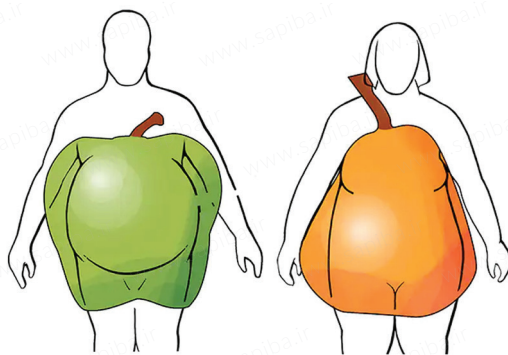
توجه داشته باشید که برخی از افراد ممکن است به دلیل بزرگی استخوان‌بندی یا توده عضلات به اشتباه جزء گروه چاق یا اضافه‌وزن قرار بگیرند.

دور کمر



روش دیگر تخمین چربی بدن، اندازه‌گیری دور کمر می‌باشد. جهت اندازه‌گیری صحیح دور کمر، باید دور کمر درست در بالای ناف، اندازه‌گیری شود.

دور کمر بیش از ۸۸ سانتی‌متر (۳۵ اینچ) در زنان و بیش از ۱۰۲ سانتی‌متر (۴۰ اینچ) در مردان با خطر زیادی همراه است و نشانگر چاقی مرکزی می‌باشد.



دور کمر روشی برای تعیین این امر است که آیا بدن تمایل به تجمع چربی در کمر (چاقی سیب شکل) یا در باسن و ران‌ها (چاقی گلابی شکل) دارد.

افراد سیب شکل دارای سطوح بالاتر کلسترول بد (LDL) و تری‌گلیسیرید (TG) هستند که منجر به تنگ‌شدن سرخرگ‌ها و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی می‌شوند.

ترکیب بدن و خطر بیماری

این جدول نشان می‌دهد که خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت نوع ۲، فشار خون بالا و بیماری سرخرگ کرونری با افزایش شاخص توده بدنی (BMI) و دور کمر افزایش می‌یابد.

خطر بیماری			
طبقه‌بندی وزن	BMI	دور کمر کم (۱)	دور کمر زیاد (۲)
کم وزن	کمتر از ۱۸/۵	کم	کم
سالم	۱۸/۵ - ۲۴/۹	کم	کم
اضافه وزن	۲۵ - ۲۹/۹	طبیعی	افزایش یافته
چاق	۳۰/۰ - ۳۹/۹	بالا	بسیار بالا
به شدت چاق	۴۰ و بیشتر	به شدت بالا	به شدت بالا

(۱) کمتر از ۸۸ سانتی‌متر (۳۵ اینچ) در زنان و ۱۰۲ سانتی‌متر (۴۰ اینچ) در مردان
(۲) بیش از ۸۸ سانتی‌متر (۳۵ اینچ) در زنان و ۱۰۲ سانتی‌متر (۴۰ اینچ) در مردان



پمفلت آموزش همگانی: اضافه وزن و چاقی

کپی‌رایت: © پایگاه خبری سلامتی و پیشگیری بالینی، ساپینا

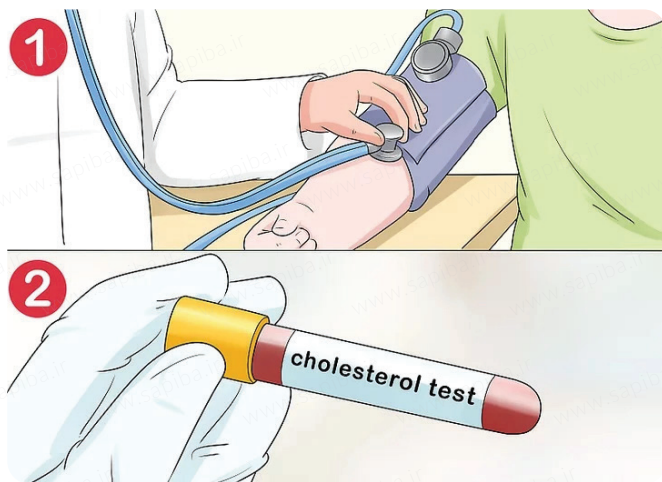
استراتژی‌های کاهش وزن

اگر دچار اضافه وزن یا چاقی باشید شما با راهنمایی پزشکتان می‌توانید بلافاصله برای کاهش وزن اقدام کنید. هر چند ایجاد تغییرات عمده در عادات تغذیه‌ای و ورزشی دشوار است، اما امکان‌پذیر می‌باشد و داشتن نگرش مثبت برای موفقیت در این راه کمک بزرگی برای شما می‌باشد.

- ◀ سعی کنید روزانه دست کم ۸ لیوان مایعات بنوشید.
- ◀ از نوشیدنی‌های الکلی، آب‌میوه‌های تجاری و نوشابه‌های گازدار پُر کالری پرهیز نمایید.
- ◀ همچنین دریافت کالری‌های اضافی را از طریق حذف قند و خامه از چای و قهوه کاهش دهید تا به کاهش وزن شما کمک کند.
- ◀ امروزه بسیاری از برنامه‌های ورزشی و غذایی به صورت تجاری در دسترس هستند. برخی از افرادی که رژیم می‌گیرند در کوتاه‌مدت از رژیم پُر پروتئین همراه با سبزیجات، میوه‌ها و غلات به موفقیت دست پیدا می‌کنند.

اگر می‌خواهید فرد سالم‌تری باشید و وزن اضافی خود را کاهش دهید و بتوانید این وزن را برای همیشه حفظ کنید، باید فعالیت جسمانی بیشتری انجام دهید.

◀ سعی کنید از رژیم‌هایی که یک گروه غذایی را به طور کامل حذف می‌کنند، پرهیز نمائید؛ چرا که یک رژیم غذایی کاملاً غیر طبیعی است که در هنگام مسافرت یا بیماری پایبندی به آن دشوار است. به جای آن می‌توان از رژیم‌هایی پیروی کرد که در آنها از میزان چربی کل و چربی اشباع کاسته شده باشد. برخی رژیم‌ها ممکن است شیمی بدن و سطح کلسترول خون را به شکل نامطلوبی تغییر دهند.



اگر شما به فشار خون بالا، دیابت یا بیماری قلبی مبتلا باشید، پیروی از یک برنامه غذایی سالم و متعادل، یکی از بهترین کارهایی است که شما می‌توانید برای سلامتی خودتان انجام دهید. در این قسمت برخی از راهبردهای مفید در این زمینه ذکر می‌شوند.

۱

با پزشک یا متخصص تغذیه در مورد عادات غذایی خود صحبت کنید. برای مثال به او بگویید که شما در طول یک روز معمولی یا یک هفته چگونه غذا می‌خورید. در مورد نتایج تلاش‌های قبلی خود برای کاهش وزن صحبت کنید. در مورد عوامل محرکی صحبت کنید که شما را برای مصرف غذا وسوسه می‌کنند. سعی کنید مشکلات موجود در رژیم غذایی خودتان را بیابید مثلاً صرف یک شیرینی رولتی در صبحانه یا بیسکویت یا پنیر به هنگام شام. با شناسایی این الگوهای ناسالم شما می‌توانید الگوهای سالمی را جایگزین آنها کنید.

۲

یک برنامه غذایی تدوین نمایید که سبب کاهش میزان کالی کالری مصرفی در شما شود. برنامه‌ریزی برای مصرف روزانه ۱۲۰۰ تا ۱۶۰۰ کالری به عنوان هدفی جهت کاهش وزن مطلوب است. کاهش میزان مصرف غذاهای پُرانرژی (مانند کره، قند، گوشت و چیپس سیب‌زمینی) که حتی در مقادیر اندک کالری خیلی زیادی دارند را در نظر بگیرید. این غذاها را با غذاهای کم کالری (مانند میوه‌ها و سبزیجات) جایگزین کنید.

۳

با یک هدف واقع‌گرایانه و قابل دستیابی آغاز کنید. کاهش وزنی در حدود ۴۵۰ تا ۹۰۰ گرم در هفته در افراد دچار اضافه وزن، سالم و مطلوب است. ابتدا ممکن است وزن بیشتری کم کنید اما پس از آن یک «دوره کفه» رخ می‌دهد که وزن در آن تغییر زیادی نخواهد کرد.

در این دوره هم‌چنان باید پایبند رژیم غذایی باشید و آن را رها نکنید. به ادامه برنامه غذایی خود پایبند بوده و بیشتر ورزش کنید. به خاطر داشته باشید که یک کاهش وزن نسبتاً متوسط (برای مثال ۵/۴ کیلوگرم در یک فرد دچار اضافه وزن و ۱۰ درصد وزن بدن در افراد چاق) فواید زیادی برای سلامتی واقعی دارد.

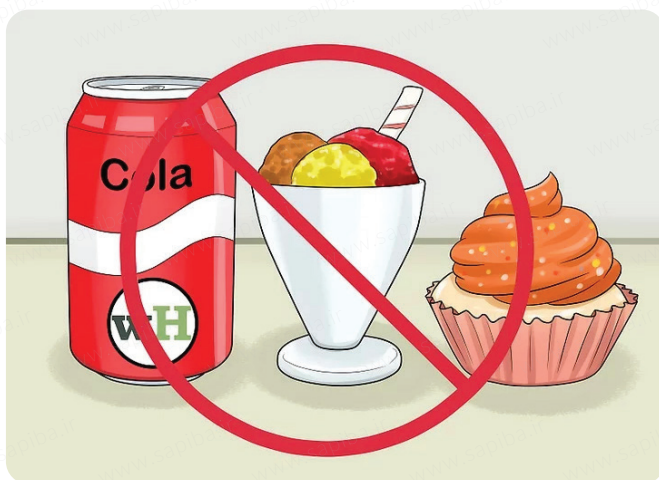
۴

ورزش کنید! ورزش کنید! ورزش کنید! نیمه دیگر معادله کاهش وزن، سوزاندن کالری‌های اضافی است. کاهش وزن فقط از طریق پیروی از رژیم غذایی، بسیار دشوار است. با کاهش مصرف کالری، بدن شما با آهسته نمودن متابولیسم این وضعیت را جبران می‌کند. ورزش سبب می‌شود که حتی در حالت استراحت بدن شما کالری بیشتری بسوزاند و کاهش متابولیسم رخ ندهد. برنامه ورزشی لذت‌بخشی برای خود تدارک ببینید که با نحوه زندگی شما متناسب باشد. از یکی از دوستان یا اعضای خانواده خود جهت همراهی با خودتان دعوت کنید تا هر دوی شما از فواید ورزش بهره‌برده و هم‌زمان لذت نیز ببرید.

۵

در طول روز فعال‌تر باشید. هنگامی که با تلفن صحبت می‌کنید در اطراف قدم بزنید. به جای آسانسور از پله‌ها استفاده کنید. ماشین خود را در محلی دور از محل کار پارک کنید و بقیه راه را پیاده‌روی نمایید و سعی کنید چمن‌ها را خودتان بزنید. زمان بیشتری را در خارج از منزل سپری کنید.

۶ اهداف خاص خود را طوری تنظیم کنید که بدانید چگونه باید وزن خود را کاهش دهید، نه اینکه باید چه میزان وزن کم کنید. مثلاً قرار بگذارید که روزانه بیش از ۸ واحد از سبزیجات استفاده کنید یا مثلاً اگر می‌خواهید ورزش کنید با روزانه ۱۵ دقیقه پیاده‌روی شروع کنید. استفاده از یک گام‌سنج در طول روز به شما کمک می‌کند که تعداد قدم‌هایتان را در طول روز بشمارید و در نهایت به مقدار ۱۰ هزار قدم توصیه شده جهت حفظ سلامتی دست پیدا کنید.



۷ میزان پابندی خودتان به رژیم غذایی و همچنین زمان صرف شده برای ورزش را در یک دفترچه یادداشت کنید. زمانی که ببینید عاداتتان بهبود پیدا کرده اند تشویق می‌شوید. همچنین می‌توانید نقاط ضعف و مشکلات خودتان را راحت‌تر شناسایی کنید.

در مورد کوتاهی‌ها و تخلفات خود نگران نباشید، همه ما ممکن است دچار لغزش شویم. شما می‌توانید دوباره به مسیر درست و عادی برگردید. هنگامی که احساس وسوسه شدیدی نمودید، سعی کنید کار دیگری انجام دهید تا برای حداقل ۱۵ دقیقه حواس خود را پرت کنید. بهتر است پیاده‌روی کنید.

گاهی در برخی از موقعیت‌های مناسب، دست و دلبازی به خرج دهید. مهم این است که در نظر داشته باشید که غذایی که در مراسم عروسی یا جشن تولد می‌خورید یک استثنا است و نه یک عادت همیشگی زندگی روزمره. نکته کلیدی و بسیار مهم این است که تغذیه سالم به صورت طولانی‌مدت و معتدلی حفظ شود.



قابل استفاده و مشاهده در کامپیوترهای
شخصی، لپ تاپ، تبلت و گوشی موبایل

www.edu.sapiba.ir



پزشکی و سلامت همواره دانشی رو به کمال است. ضمن استفاده از مطالب علمی این پمفلت آموزشی، لطفاً توصیه‌های سلامتی و درمانی ویژه خودتان را از پزشکان معالجتان دریافت دارید. مطالب ارائه شده صرفاً جهت اطلاع‌رسانی و افزایش آگاهی عمومی تهیه شده و جایگزین توصیه‌ها و دستورات پزشکی فردی نبوده و لازم است در هر مورد با پزشک معالج مشورت شود.

سلامتی و نشاط شما آرزوی ما است.

برای مشاهده این عنوان
آموزشی در وبسایت
این کد را اسکن کنید



پمفلت آموزش همگانی: اضافه وزن و چاقی

کپی‌رایت: © پایگاه خبری سلامتی و پیشگیری بالینی، سابیبا