

۳- رفتار درمانی

برای مراقبت از وزن، باید تغییرات دراز مدتی در عادات و رفتار غذا خوردن و فعالیت بدنی ایجاد کرد از جمله:

- تغییر هدف های غیرواقعی و عقاید غلط
- جلب حمایت اجتماعی از طرف خانواده، دوستان و همکاران
- نهادینه کردن رفتارهای صحیح و ایجاد تغییرات مناسب در زندگی روزمره
- مقابله با موانع روانی و مشکلات اجتماعی و فیزیکی برای انجام ورزش
- تغییر عادات در رفتارهای غذایی (کاهش سرعت غذا خوردن، جویدن هر لقمه غذایی به مدت طولانی تر، گذاشتن قاشق و چنگال روی بشقاب پس از هر بار برداشتن غذا، کشیدن غذا در ظرف کوچک تر، اجتناب از همزمانی غذا خوردن با سایر فعالیت ها نظیر تماشای تلویزیون و خواندن کتاب، خودداری از خرید مواد غذایی نامناسب مثل نوشابه، چپیس شیرینی و ... استفاده از میوه ها و سبزی های تازه برای میان وعده، ترک میز غذا پس از صرف غذا و اجتناب از خوردن بی جهت غذا مثل خوردن باقی مانده غذای بچه ها)

۴- دارو درمانی

برای افراد چاق که بعد از ۳ تا ۶ ماه توصیه به تغییر شیوه زندگی، تغییر در وزن خود نداشته اند، بر اساس دستور پزشک انجام می گیرد.

درمان دارویی باید همراه با اصلاح شیوه زندگی باشد و بیماران تحت درمان باید بطور منظم برای تعیین تأثیر دارو و تداوم درمان، تحت پایش و مراقبت قرار گیرند.

اگر بیمار بعد از ۴ هفته درمان دارویی، ۲ کیلو گرم وزن خود را از دست ندهد، احتمال اینکه دارو موثر باشد، بسیار کمتر است.

۵- جراحی

یکی از راههای درمان چاقی است که در صورت موثر نبودن سایر روش ها، توصیه می شود.

چاقی خطرناک (اضافه وزن ۴۵ کیلوگرم تا ۱۰۰ درصد بیشتر از وزن ایده آل) در مردان ۴۴-۲۵ سال، خطر مرگ را ۶ تا ۱۰ برابر افزایش می دهد.

انجام جراحی صرفاً بر اساس نظر پزشک و پس از آشنایی کامل با بیمار، عوارض آن قابل اجرا خواهد بود.



متوسطه دوم دخترانه امام حسین (علیه السلام) - نیشابور

طراح: سمیرا مژدگانلو - معاونت محترم اجرایی

نایب کننده ی مطالب: زهره بیات - رابط سلامت و بهداشت آموزشگاه

چاقی:

اضافه وزن و چاقی یکی از مشکلات شایع جهان امروز و از علل مهم تهدید کننده سلامتی می باشد. چاقی در افزایش فشار خون ، کلسترول ، تری گلسیرید و قندخون نقش مهمی داشته و خطر بیماریهای قلبی، سکته مغزی، دیابت(بیماری قند)،مشکلات استخوانی مفصلی و بسیاری از سرطان ها (مانند سرطان پستان،روده بزرگ ، پروستات،رحم، کلیه، تخمدان، لوزالمعده ، کبد و کیسه صفرا) را افزایش می دهد.

وقتی بین مصرف انرژی و انرژی نشود، انرژی چربی در بدن تجمع وجود یا عدم وجود گیری وزن بدن بلکه بدن تعیین می شود.

دریافت و تعادل برقرار مازاد بصورت پیدا می کند.

چاقی نه فقط با اندازه با اندازه گیری چربی



نسبت به کاهش اضافه وزن خود اقدام کنید.

هدف از درمان ،کاهش وزن و حفظ آن برای مدت طولانی است. هدف اولیه ،کاهش وزن به میزان ۱۰درصد از وزن بدن در طول ۶ماه است.

میزان کاهش باید ۰/۵ تا ۱کیلوگرم در هفته باشد. بعد از ۶ ماه، بایستی وزن کاهش یافته برای مدتی حفظ شود.

روش های درمان چاقی:

- ۱- رژیم درمانی
- ۲-افزایش فعالیت بدن
- ۳-رفتار درمانی(اصلاح شیوه زندگی)
- ۴- دارو درمانی
- ۵- جراحی

۱- رژیم درمانی

- رژیم غذایی با ۱۵۰۰-۱۲۰۰کیلوکالری در روز برای خانم ها و ۱۶۰۰-۱۴۰۰کیلوکالری در روز برای آقایان.

- محدودیت مصرف انرژی از طریق انتخاب و مصرف غذاهای سالم تر از جمله انتخاب غذاهای باچربی کمتر،افزایش مصرف سبزی و میوه ها ، روش طبخ با چربی کمتر.

بایستی از مصرف غذاهای پر انرژی (چرب و شیرین) اجتناب شود و غذا بیشتر بصورت آب پز، بخارپز و کبابی استفاده شود. اندازه پرس غذا کاهش یافته و به مقدار کافی آب مصرف شود.

هشدار در مورد رژیم های سخت:

رژیم های خیلی سخت با کالری کمتر از ۱۲۰۰کیلو کالری در روز، سلامتی را به دلیل پرخوری پس از رژیم و بازگشت به چاقی به خطر می اندازد.

رژیم های سخت عوارض جانبی نامطلوبی مثل تهوع ، عدم تحمل سرما، ریزش مو،سنگ کیسه صفرا و نامنظمی قاعدگی (در خانم ها) به همراه دارد.

رژیم های غذایی که شامل مصرف زیاد مایعات است،سبب می شود،پروتئین و سدیم بدن خیلی کم شده و فرد در معرض کمبود سدیم ،حالت تهوع ،گیجی ،سرگیجه و در موارد شدید کما قرار گیرد.

۲- افزایش فعالیت بدنی

اولین روش برای افزایش مصرف انرژی ،فعالیت بدنی است. هر فرد بالغ بایستی بمدت ۳۰ تا ۶۰دقیقه در روز با شدت متوسط ورزش کند.