

نقش چاقی در بروز بیماری های قلبی و عروقی

overweight



واحد آموزش بیمارستان آموزشی
درمانی پژوهشی امام خمینی (ره)
شیروان

اردیبهشت ۱۴۰۵

کد سند: p-mn-41

اگر نیاز به کاهش وزن دارید، بهتر است بدانید
کاهش وزن حتی به مقدار کم (فقط 5-10
درصد وزن کنونی تان) به کاهش خطر
بیماری های قلبی کمک می کند .



روش های درمان چاقی

بهترین راه برای کاهش وزن (به مقدار زیاد) این
است که تدریجی باشد.
چنین کاهش وزنی از طریق افزایش فعالیت بدنی
و یک رژیم غذایی متعادل کم کالری و کم چربی،
رفتار درمانی و اصلاح شیوه زندگی، دارو درمانی
و حتی گاهی جراحی امکان پذیر است .

منبع :

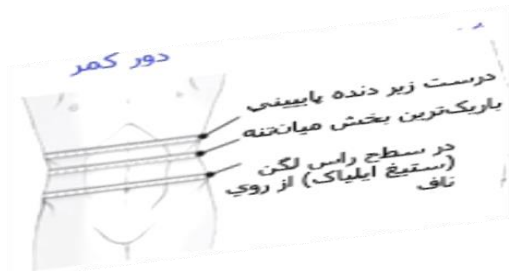
کتاب راه های پیشگیری و کنترل بیماریهای
قلبی و عروقی

افرادی که نیاز به کاهش وزن دارند:

نکات زیر مواردی را که نیاز به کاهش وزن دارد، به شما
نشان می دهد شما می توانید از این اطلاعات جهت
تصمیم گیری برای کاهش وزن استفاده کنید. البته
مشورت با پزشک نیز در کنار این محاسبات الزامی است.

- ✓ اگر اضافه وزن و دو عامل خطر یا بیشتر دارید،
یا اگر چاق هستید بایستی وزنتان را کم کنید .
- ✓ اگر اضافه وزن دارید یا اندازه ی دور کمرتان
بیش از ۸۷/۵ سانتی متر است و دو عامل خطر
یا بیشتر دارید، بایستی وزن کم کنید .
- ✓ اگر اضافه وزن دارید اما دور کمرتان خیلی زیاد
نیست و بیش از دو عامل خطر دارید، بایستی
مراقب باشید وزنتان بیشتر نشود .

**هدف از کاهش وزن و مراقبت از آن
شامل کاهش وزن ، حفظ وزن
کاهش یافته به مدت طولانی
و پیشگیری از اضافه وزن است.**



گام دوم: اندازه‌گیری دور کمر

چاقی شکمی بیش از چاقی کل بدن خطرناک است اگر در مردان اندازه دور کمر بیش از ۱۰۲ (cm) و در زنان اندازه دور کمر بیش از ۸۸ (cm) باشد، خطر بیماری‌های قلبی زیادتر می‌شود.

برای اندازه‌گیری صحیح دور کمر خود، بایستید و با یک نوار دور کمرتان را درست در بالای استخوان لگن و زیر دنده پایینی یعنی باریکترین بخش میان تنه بعد از این که نفس تان را بیرون دادید اندازه بگیرید.

گام سوم: بررسی عوامل خطر بیماری قلبی

گام آخر برای تعیین این که آیا نیاز دارید که وزنتان را کم کنید یا نه این است که بدانید آیا شما عوامل خطر بیماری‌های قلبی را دارید یا خیر؟

عوامل خطر بیماری‌های قلبی شامل موارد زیر است:

فشارخون بالا، LDL (چربی بد) بالا، HDL (چربی خوب) پایین، قند خون بالا، سابقه خانوادگی بیماری‌های قلبی در سنین پایین، نداشتن تحرک و فعالیت بدنی، مصرف سیگار، سن ۶۵ و بیشتر در مردان و ۵۵ سال و بیشتر در زنان یا بعد یائسگی در هر سنی.

عوامل موثر برای ایجاد اضافه وزن یا چاقی

- ♥ زندگی بی تحرک و ماشینی
- ♥ اختلالات هورمونی نظیر کم کاری غده تیروئید
- ♥ برخی از داروها به خصوص داروهای کورتن، ضد بارداری و داروهای اعصاب و روان
- ♥ عادات غذایی نامناسب مثل (مصرف بی رویه غذاهای چرب و شیرین)
- ♥ توارث و ژنتیک

در برخی افراد ایجاد و یا تشدید چاقی تحت تأثیر موارد ژنتیکی صورت می‌پذیرد.

آیا اضافه وزن دارم یا چاق هستم؟

برای پاسخ به این سوال باید سه گام زیر را بردارید

گام اول: شاخص توده ی بدنی (BMI) شما چند است؟

برای محاسبه BMI: وزن خود را (به کیلوگرم) تقسیم بر مجذور قد خود (به متر) کنید. مجذور قد هم یعنی اینکه قد خود را (به متر) دو بار در هم ضرب کنید.

وضعیت وزن بدن	اندازه BMI
زیر وزن طبیعی (لاغر)	< 18.5
وزن طبیعی	$18.5 - 24.9$
اضافه وزن	$25 - 29.9$
چاقی خفیف (درجه ۱)	$30 - 34.9$
چاقی متوسط (درجه ۲)	$35 - 39.9$
چاقی شدید (درجه ۳)	≥ 40

در یک تعریف ساده چاقی به معنای تجمع بیش از حد چربی و افزایش وزن ناشی از آن می‌باشد. در واقع اگر وزن فردی بیش از ۳۰ درصد مقدار استاندارد خود باشد به آن فرد چاق گفته میشود.

در کشور ما اضافه وزن و چاقی در افراد بزرگسال بسیار شایع است بطوریکه در حدود نیمی از آنها مبتلا به اضافه وزن و چاقی هستند این روند رو به افزایش است و در نتیجه احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی افزایش می‌یابد.

انواع چاقی

الگوی توزیع چربی در بدن نیز بسیار مهم است بطوریکه تجمع چربی در ناحیه کمر و شکم با خطر بیشتر ابتلا به مشکلات از جمله فشار خون بالا، کلسترول بالا، دیابت، بیماری ایسکمیک قلبی و سکته مغزی (آترواسکلروز) همراه است.

چاقی مردانه (به شکل سیب)

قسمت عمده چربی در شکم و ناحیه

مرکزی بدن تجمع می‌یابد.

چاقی زنانه (به شکل گلابی)

قسمت عمده چربی در باسن و ران تجمع یافته که این نوع توزیع خطر کمتری نسبت به نوع مردانه دارد.

