

مددجوی عزیز

مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.



چاقی و گرفتگی عروق قلب

تعریف چاقی : طبق تعریف سازمان جهانی

بهداشت تجمع غیر طبیعی و زیاد چربی در بدن به ویژه دور کمر ، طوریکه سلامتی شما را به خطر بیندازد.

چاقی باعث افزایش چربی و فشار خون و شما را در معرض خطر گرفتگی رگهای قلب و حمله قلبی یا سکته قرار میدهد.



عوامل ایجاد کننده :

- خور دن غذاها ی پرچرب با کالری بالا

مصرف زیاد کربوهیدراتها (مانند چیپس) همچنین نوشابه های شیرین و آبمیوه های مصنوعی ، فست فود و.....به شدت چاقان میکند.

عدم تحرک و مشاغل کم تحرک : مشغله کاری زیاد و پشت میز نشینی و عدم تحرک ، ورزش نکردن باعث تجمع چربی در بدنتان و چاقی میشود.



- ژنتیک : اگر شما خانوادگی چاق هستید در واقع در شما ژنی وجود دارد که باعث کاهش حس سیری و افزایش گرسنگی و خوردن مواد پر کالری میشود

- بعضی بیماریها : مانند کم کاری تیروئید باعث پر خوری و چاقی میشود که با مراجعه به موقع به پزشک و تحت درمان قرار گرفتن مشکلاتان بر طرف خواهد شد .

- بعضی از داروها : مانند کورتون ها ، داروهای ضد بارداری ، ضد افسردگی باعث افزایش پر خوری میشوند .
- بعضی عوامل روحی روانی : بعضی از افراد با

استرسی شدن و عصبانی شدن دچار پر خوری و افزایش



چگونه چاقی یا را تشخیص دهید

با یک فرمول ساده به نام شاخص توده بدنی شما میتوانید بفهمید آیا اضافه وزن دارید یا نه :

با تقسیم کردن وزنتان بر قدتان بر حسب

متر به توان ۲ میتوان به نتیجه رسید.

به عنوان مثال اگر شما ۷۵ کیلوگرم وزن و ۱/۶۰ متر قدتان باشد شاخص توده بدنی شما میشود :

۷۵ تقسیم بر ۱/۶۲ به توان دو که میشود:

۲۸/۵

و اگر شاخص توده بدنی شما ۲۵ تا ۳۰ باشد شما اضافه وزن دارید.

اگر شاخص توده بدنی شما بالاتر از ۳۰ یا برابر ۳۰ باشد چاقی مرضی یا خطرناک دارید.



آموزش به بیمار

چاقی



بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی

مدیریت پرستاری

واحد آموزش سلامت

برای جلوگیری از چاقی چه کنیم

- از رژیم غذایی کم کالری و کم چربی مانند گوشت مرغ و سینه بوقلمون (پوست کنده) و ماهی به جای گوشت قرمز سرخ شده استفاده کنید.
- از خوردن غذا با چربی بالا، کره، نانهای چرب خودداری کنید.
- از سبزی و میوه به عنوان میان وعده استفاده کنید.
- استفاده از ورزشهای پر هیجان مثل دویدن در پارک یا پیاده روی مسیر طولانی را فراموش نکنید.
- از پله به جای آسانسور یا پله برقی استفاده کنید.
- به برچسب روی مواد خوراکی از نظر میزان کالری و چربی قبل خرید توجه کنید.
- از نوشی غیر شیرین مثل آب، چای غیر شیرین استفاده کنید.
- در صورت کم نشدن وزن با پزشک تغذیه مشورت کنید.

منبع: www.Clinical key.com

در صورت نیاز به توضیحات بیشتر با ۰۵۱۳۵۰۷۲۲۷۷

تماس بگیرید.



با ما همراه باشید در سایت بیمارستان شریعتی:



علائم و عوارض چاقی چه میباشد:



- فشار خون مقاوم:** چاقی باعث تجمع چربی در دیواره رگهای بدنشان شده در نتیجه تنگی رسانی رگها و فشار خون مقاوم به درمان را خواهید داشت.
- چربی خون بالا:** در چاقی تجمع چربی در خونتان ایجاد میشود.
- ورم سرخرگهای بدن:** در چاقی به ویژه چاقی بیش از حد، سرخرگهای بدنشان به ویژه اعضای حیاتی بدن مانند کلیه دچار ورم شده که عملکرد آنها مختل شده و باعث نارسایی اعضا و از کار افتادگی آن خواهد شد. به عنوان مثال اگر دچار نارسایی کلیه شوید در آینده فردی دیالیزی خواهید شد.
- سکته قلبی:** با گذشت زمان رگهای تنگ شده بر اثر تجمع چربی، کاملاً بسته شده و شما در معرض سکته قلبی خواهید بود.

افسردگی: به دلیل بد شکل شدن