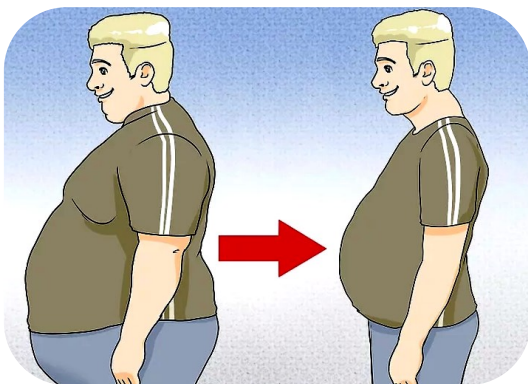




چاقی مرضی



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۱/۱۶

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۱/۱۶

کد پمفلت: PA-۲۰-۱۰۰۲

شماره بازنگری: ۰۲

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش جراحی - واحد آموزش سلامت

کاهش وزن کافی پس از جراحی و ادامه رعایت رژیم مناسب توسط شما می‌تواند بسیاری از مشکلات سلامتی را بهبود دهد از جمله:

آسم، بازگشت اسید به مری، فشار خون بالا، کلسترول بالا، قطع تنفس در خواب، دیابت نوع ۲

رژیم غذایی بعد از عمل جراحی شامل چه مواردی است؟

بعد از عمل جراحی بای پس و دیگر جراحی های کاهش وزن به طور کلی تا دو روز اجازه غذا خوردن به شما داده نمی‌شود تا معده و سیستم گوارش التیام پیدا کنند. سپس طبق نظر پزشک یک رژیم خاص را تا ۱۲ هفته انجام خواهید داد. رژیم غذایی شما با مایعات شروع خواهد شد و سپس به مرور غذاهای خرد شده و نرم اضافه می‌شوند و طبق دستور پزشک به تدریج به رژیم معمولی باز خواهید گشت.

بعد از انجام این جراحی با محدودیت های بسیاری درباره آنچه می‌خورید، می‌نوشید و مقدارشان روبرو خواهید بود. اما نگران نباشید زیرا پزشک معالج و متخصصین تغذیه همراه شما خواهند بود.

منابع:

<https://www.clinicalkey.com>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می‌توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

* گاهی با استفاده از داروهای کاهش وزن ممکن است به وزن مناسب برسید، اما این داروها برای همه مفید نیستند و این خطر وجود دارد که با قطع مصرف دارو مقداری از وزن خود را دوباره بدست آورید. همچنین داروهای کاهش وزن جایگزین یک رژیم غذایی سالم نیستند اما پزشک به شما کمک میکند تا بدانید که آیا دارو برای شما مناسب است یا خیر. بسته به نیاز و شرایط شما، پزشک روش درمان مناسب را تشخیص می‌دهد.

* روش جراحی کاهش حجم معده (بای پس معده):

بای پس معده یک عمل جراحی است که با ایجاد تغییر در چگونگی هضم غذا در معده و روده کوچک، به شما کمک می‌کند وزن‌تان را کاهش دهید.

عمل بای پس معده و دیگر جراحی های کاهش وزن در صورتی انجام می‌شود که:

* BMI بدن شما ۴۰ یا بالاتر (چاقی شدید) باشد.

* BMI بدن شما ۳۵ تا ۳۹/۹ (چاقی) باشد.

* فرد در اثر چاقی دچار مشکلات جدی سلامتی از جمله دیابت نوع ۲، فشار خون بالا و یا آپنه خواب شده باشد.

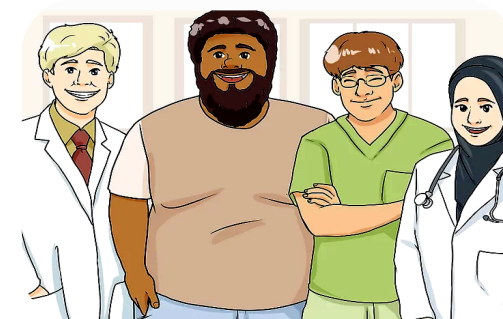
پس از جراحی معده شما کوچک‌تر خواهد بود و با خوردن غذای کمتر احساس سیری خواهید داشت. با انجام این عمل جراحی، غذایی که می‌خورید وارد برخی از بخش‌های معده و روده کوچک که غذا را جذب می‌کند نمی‌شود، در نتیجه بدن شما تمام کالری غذاهایی را که می‌خورید جذب نمی‌کند. محل عمل بعد ترخیص نیازی به پانسمان ندارد ولی می‌بایست یک هفته بعد عمل به پزشک خود مراجعه کنید.



مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با بیماری چاقی مرضی و مراقبت های لازم مرتبط با آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.



چاقی مرضی به چه علتی ایجاد می شود؟

متأسفانه، چاقی بیماری بسیار متداولی است. اکثر افراد کمی عضله، چربی یا استخوان اضافی دارند. اما افرادی که چاق خطاب می شوند، مقدار بسیار زیادی چربی اضافه دارند که ممکن است در آینده برای سلامتی آنها بسیار خطرساز باشد. اگر کسی ۲۵ درصد بالاتر از وزن نرمال خود باشد، چاق خوانده می شود.

چاقی بیماری است که می تواند روی زندگی و سلامتی هر فردی تأثیرات مخرب بگذارد. البته برای کودکان و نوجوانانی که به علت پرخوری و کم تحرکی چاق می شوند این مسئله خطرناک تر است.



چه عواملی باعث ایجاد چاقی می شوند؟

* رژیم غذایی

* ژنتیک

* سوخت و ساز بدن

* کم کاری تیروئید

* عوامل روانی و فرهنگی

روش های تشخیص بیماری چاقی کدام اند؟

روش های زیادی جهت پی بردن به چاقی وجود دارد، از جمله:

* اندازه ی دور کمر

* نسبت دور کمر و دور ران

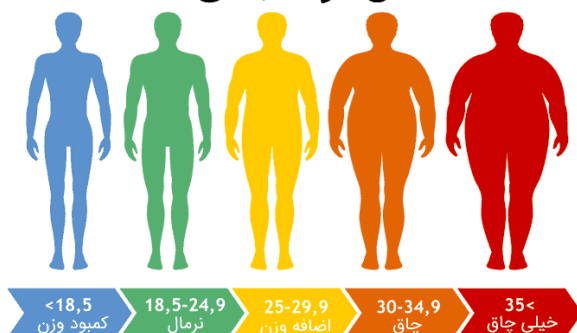
* محاسبه شاخص توده بدنی یا (BMI) که از همه ی روش ها متداول تر و دقیق تر است.

شاخص توده بدنی یا (BMI)، اندازه گیری چربی بدن به نسبت قد و وزن شما است و از تقسیم وزن (کیلوگرم) بر قد (متر) به توان ۲ به دست می آید. این شاخص به صورت مستقیم میزان چربی های بدن را اندازه گیری نمی کند بلکه میزان بافت چربی بدن را در مقایسه با بافت های استخوان و عضله نشان میدهد. نتیجه آن مشخص می کند که فرد چاق، دارای اضافه وزن، نرمال و یا بسیار لاغر می باشد.

$$BMI = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد}^2 \text{ (متر)}}$$



شاخص توده بدنی BMI



* BMI کمتر از ۱۸/۵ فرد دچار کمبود وزن می باشد.

* BMI بین ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ وزن فرد طبیعی است.

* BMI بین ۲۵ تا ۲۹/۹ فرد دارای اضافه وزن می باشد.

* BMI= 30 یا بالاتر فرد چاق به حساب می آید و این وزن اضافه به دلیل وجود چربی در بدن می باشد.

بیماری چاقی چگونه درمان می شود؟

* با یک متخصص تغذیه ملاقات کنید. متخصصان تغذیه و رژیم درمانی متخصصانی هستند که برای کمک به شما در تغذیه سالم از راهی که برای شما بهتر است آموزش دیده اند. * برای پیروی از یک برنامه غذایی مناسب و اطمینان از دریافت تمام ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن و در کنار آن کاهش وزن، با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

* با کمک یک مربی ورزش کنید. مربیان شخصی می توانند نحوه صحیح و ایمن ورزش را به شما آموزش دهند و می توانند باعث ایجاد انگیزه در شما شوند. آنها می توانند فرم مناسبی از تمرینات را جهت کاهش وزن به شما بیاموزند.

