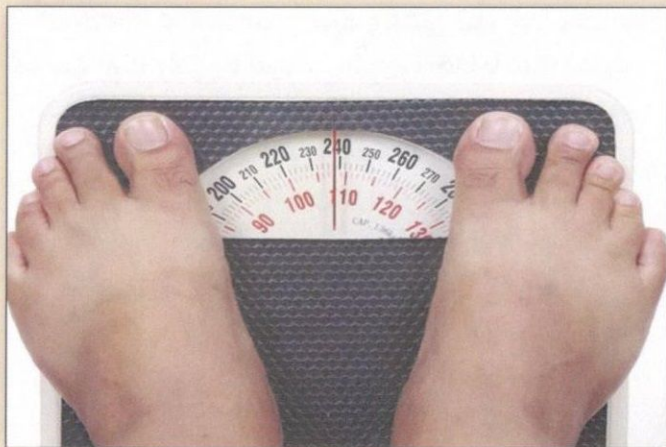


خطر سنجی سکنه های قلبی ، مغزی خود مراقبتی در پیشگیری از چاقی و اضافه وزن





خطر سنجی سکنه های قلبی ، مغزی خود مراقبتی در پیشگیری از چاقی و اضافه وزن



تهیه و تنظیم :

دکتر حسن اوکاتی علی آباد

دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، استادیار دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

دکتر مریم سراجی

دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، استادیار دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

دکتر فریبا شهرکی ثانوی

دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، استادیار مرکز تحقیقات ارتقاء سلامت، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

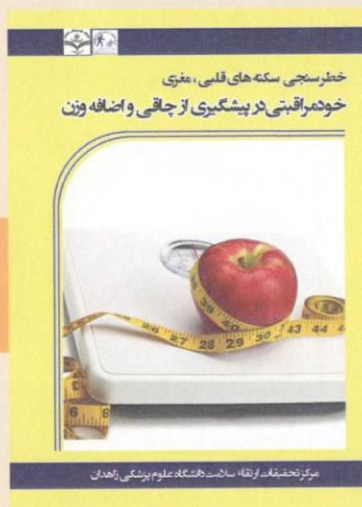
مرکز تحقیقات ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

بسم الله الرحمن الرحیم



به نام یگانه هستی

آموخته ام که خدا عشق است و عشق تنها خداست ...
 آموخته ام که وقتی نا امید می شویم ، خدا با تمام عظمتش
 عاشقانه انتظار می کشد تا دوباره به رحمتش امیدوار شویم.
 آموخته ام اگر ناکنون به آنچه خواسته ایم نرسیده ایم، خدا
 بهترینش را برایمان در نظر گرفته است.
 آموخته ام که زندگی سخت است ولی ما از او سخت تریم.
 سلامتی و آرامش حاصل از یقین برایتان آرزومندیم.



فهرست:

- ۱ پیشگیری از چاقی و اضافه وزن
- ۲ علل چاقی
- ۳ عوارض چاقی و اضافه وزن
- ۶ چه برنامه هایی باعث کاهش وزن می شود
- ۸ توصیه عملی برای کاهش وزن



پیشگیری از چاقی و اضافه وزن

اضافه وزن حالتی است که در آن وزن فرد از مقدار استاندارد آن بر حسب قد تجاوز کند و چاقی حالتی است که چربی ذخیره در بدن به حد بالایی برسد که برای سلامتی فرد ایجاد خطر نماید .
خطر: اضافه وزن و چاقی از عوامل مهم خطر ساز و تهدید کننده بیماریهای غیر واگیر از جمله سکته قلبی و مغزی ، دیابت نوع ۲ و برخی سرطان ها هستند .

چاقی عامل مهم شیوع فشار خون می باشد .



علل چاقی:

- کم تحرکی



- مصرف غذاهای پر انرژی مانند مواد قندی و چربی ها



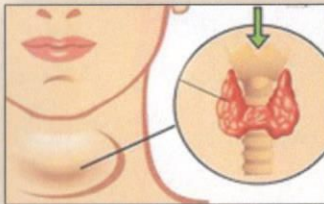
- پر خوری و بی علاقگی به میوه ها و سبزی ها



- بیماریهای که سبب کاهش فعالیت می شوند مانند بیماریهای استخوانی - مفصلی مثل آرتروز



- اختلال در فعالیت برخی از غدد داخلی بدن مانند کم کاری غده تیروئید



- زمینه ارثی چاقی

عوارض چاقی و اضافه وزن:

خطر نسبی مرگ و میر در افراد چاق در مقایسه با افراد لاغر تقریباً دو برابر است.



سالم تر هستیم وقتی چاق نباشیم.

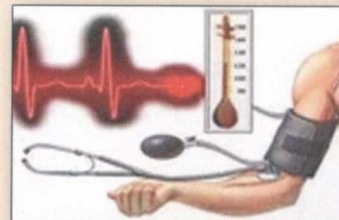
بیماریهای قلبی - عروقی

چاقی باعث بروز مشکلات قلبی نظیر بزرگ شدن قلب، نارسایی قلبی و تجمع مایعات در بافت های بدن بخصوص در پا، ریه، شکم و سینه قلبی می شود.



افزایش فشار خون

فشار خون بالا در افراد چاق ۶-۲ برابر بیشتر از افرادی است که اضافه وزن ندارند.



چگونه چاقی باعث افزایش فشار خون می شود؟

چاقی های مرکزی، چاقی هایی که در ناحیه شکم متمرکز است (چاقی نوع مردانه) در ایجاد فشار خون بالا اهمیت بیشتری دارد. هرچه وزن شما بیشتر، بافت چربی بیشتر می شود این بافت برای زنده ماندن نیاز به اکسیژن و سایر مواد غذایی دارد که باید توسط جریان خون تامین شود. هرچه نیاز به اکسیژن و مواد غذایی بیشتر شود حجم خون و مقدار فشاری که روی سیستم گردش خون وارد می شود افزایش می یابد و هرچه حرکت خون در سیستم گردش خون بیشتر شود فشار بیشتری به دیواره سرخرگهای شما وارد می شود.



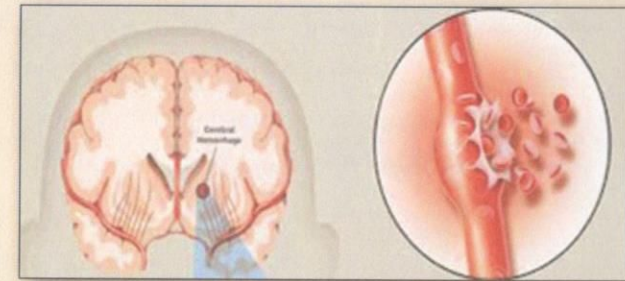
افزایش قند خون و دیابت

چاقی عامل اصلی دیابت نوع ۲ می باشد. افزایش چربی باعث افزایش مقاومت بدن به اثر هورمون انسولین می شود. در این صورت این هورمون نمی تواند با مقادیر طبیعی قندی، وظیفه خود را که کنترل قند خون است به درستی انجام دهد و قند خون بالا می رود. که یک عامل خطر مهم برای سلامتی فرد است.



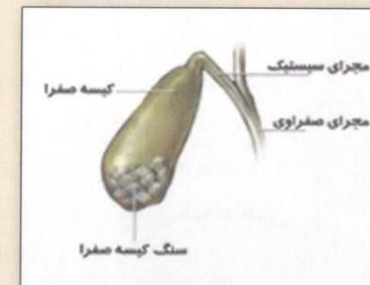
درگیری عروق مغزی (سکته مغزی)

چاقی باعث رسوب چربی در جدار سرخرگها می شود که می تواند سرخرگهای مغزی را نیز درگیر کند و باعث تنگ شدن عروق مغزی شود. حالا اگر لخته خونی در این عروق باریک ایجاد شود می تواند به طور ناگهانی باعث انسداد جریان خون به منطقه ای از مغز شما شده و منجر به سکته مغزی گردد.



درگیری کیسه صفرا

به علت تجمع چربی اضافی در بدن افراد چاق، کلسترول بیشتری نیز در بدن آنها وجود دارد که این کلسترول اضافی می تواند در کیسه صفرا رسوب کند و باعث سنگ کیسه صفرا شود.



سرطان ها



انواعی از سرطان ها با اضافه وزن همراه هستند که در زنان می تواند به سرطان پستان، سرطان رحم، سرطان تخمدان، سرطان گردن رحم و سرطان کیسه صفرا اشاره کرد.

مردان چاق نیز نسبتاً در معرض خطر برای ابتلا به سرطان های کولون، رکتوم و پروستات هستند.

به سلامت خود بیشتر بیاندیشیم.

سلامتی یکی از نعمت های بزرگ خداوندی است، قدر آن را بدانیم.

«چه برنامه هایی باعث کاهش وزن می شود؟»



رژیم غذایی مناسب شامل رژیم کم کالری

افزایش فعالیت بدنی و ورزش



تغییر در سبک زندگی
در صورت نیاز دارو درمانی
گاهی طبق نظر پزشک معالج جراحی

۸ توصیه عملی برای کاهش وزن

۱- هدف خود را مشخص کنید: معلوم کنید در مدت زمان مشخص چه میزان باید وزن کم کنید.

"می‌خواهم فعالیت بدنی خود را افزایش دهم"

بهتر است بگوئیم:

"می‌خواهم ۳۰ دقیقه در روز پیاده روی کنم"



۲- از تمام غذاهای مورد علاقه تان دست نکشید

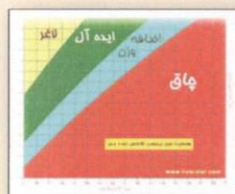
اگر در راه کاهش وزن، به خودتان خیلی سخت بگیرید، خیلی زود هم کم می‌آورید و تسلیم می‌شوید. این هنر شماسست که بتوانید یک رژیم غذایی خوشایند ولی سالم و کم کالری را برای خود تهیه کنید.

این گونه همیشه از رژیم غذایی خود لذت ببرید



۳- غذاهای مصرفی و عملکرد خود را ثبت کنید

حتی روزهای بدی که در آن افراط و پرخوری کرده اید نیز یادداشت کنید. این روش کمک می‌کند رشته امور از دستتان خارج نشود و همواره متوجه آنچه در حال اتفاق افتادن است باشید، این روش کمک می‌کند که به موقع هوشیار شوید و به یکباره زمانی به خودتان نیاید که جبران آن دشوار باشد.



طبخ خانگی غذاهای مورد علاقه به روش هایی کم چرب و سالم

۴- با خودتان صادق باشید

اگر بیش از اندازه کالری دریافت کرده اید با خود صادق باشید آن را ثبت کنید و لذا می‌توانید در وعده غذایی بعدی یا روزهای بعد، از طریق کاهش کالری دریافتی و افزایش فعالیت بدنی جبران کنید.

بهتر است همیشه با خودتان صادق باشید

هر زمان که پرخوری کردید با آن روبرو شوید و برای جبران آن تلاش کنید.

۵- همیشه به پشت سر خود نگاه کنید:

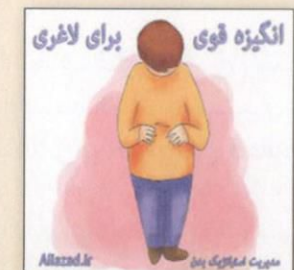
وقتی در مسیر کاهش وزن گام بر می دارید هر چند وقت یکبار خودتان را با روز اولی که کاهش وزن را شروع کرده اید مقایسه کنید.

این که چقدر وزن کم کرده اید؟
اینکه لباس ها چقدر نسبت به گذشته بر تن شما برازنده شده اند؟



۶- هرگز تسلیم نشوید

راهی طولانی در پیش دارید و به هر حال هستند روزها و هفته هایی که کنترل رژیم غذایی از دست تان خارج شود این اتفاقی است که به هر حال پیش می آید شما فقط باید به مسیر قبلی بازگردید و اشتباه انجام گرفته را محدود و مهار کنید و تلاش خود را از سر گرفته و راه خود را ادامه دهید.



با کم کردن اضافه وزن به سلامت خود کمک کنید

۷- به خودتان پاداش دهید

با کم کردن وزن به هر میزانی که باشد به خود پاداش دهید این پاداش می تواند خرید وسایلی که دوست دارید باشد یا گذراندن عصرانه با دوستان و همکاران باشد.



خطر: ولی خوردن غذاهای نامناسب نباشد.

۸- از اطرافیان تان کمک بگیرید

تصمیم تان را به دوستان و خانواده تان نیز اطلاع دهید و از آنها کمک بخواهید.

با خانواده باشید تا خانواده شما را تشویق کنند و به شما دلگرمی بدهند

من می توانم به وزن دلخواهم برسم



ارتقاء سلامت = ارتقاء کیفیت زندگی



