

کلینیک چاقی

## چاقی در سالمندی

### پرعارضه است



دکتر شهاب شهابی

فلوشیپ جراحی  
لاپاراسکوپی

👉 چاقی در افراد سالمند رو به افزایش است و تخمین زده می شود تا سال ۱۴۲۹ شمسی / ۲۰۵۰ میلادی، چاقی در افراد مسن دوبرابر شده و به ۲۲ درصد می رسد؛ اتفاقی که از عوامل مهم

تهدیدکننده سلامت سالمندان است.

با افزایش سن، توده عضلانی به تدریج کاهش پیدا می کند و به جای آن بافت چربی جایگزین می شود که به این نوع چاقی در اصطلاح «سارکوپنیا» گفته می شود. از علل آن می توان به کاهش سوخت و ساز بدن، کاهش فعالیت بدنی، رژیم غذایی نامناسب و عادات بد تغذیه ای، تغییرات هورمونی شامل کاهش تولید تستوسترون و هورمون رشد و در نتیجه کاهش پاسخ به هورمون سیری (لپتین) و تیروئید و مقاومت به هورمون انسولین در این افراد اشاره کرد.

نتیجه این روند باعث بروز سندرم متابولیک و افزایش چربی خون، دیابت و بیماری های دیگر و حتی مرگ می شود.

از سایر علل چاقی در افراد سالمند می توان به بیماری های زمینه ای مانند بیماری های قلبی و کلیوی که باعث تجمع آب در بدن و ورم کردن می شود و همچنین مصرف بیشتر داروهای ضدافسردگی، کورتون و غیره اشاره کرد.

در این بین عادات بد تغذیه ای و مصرف مواد غذایی بیش از حد نیاز و از طرفی کم تحرکی به خصوص در خانه های سالمندان و کاهش سوخت و ساز بدن از مهم ترین علل چاقی در افراد مسن است.

در افراد چاق بالای ۶۵ سال با افزایش تجمع چربی به جای عضله و افزایش چربی احشایی شاخص توده بدنی، معیار قابل اعتمادی نیست و باید دور کمر و باسن نیز در تعیین چاقی این افراد در نظر گرفته شود.

همان طور که گفته شد، چاقی یک بیماری مزمن است و ارتباط مستقیم با ابتلا به سایر بیماری ها نظیر بیماری های قلبی عروقی، سکنه مغزی و قلبی، دیابت، فشارخون، بیماری های مفاصل و آرتروز و بروز برخی سرطان ها دارد. پس باید برای درمان چاقی در سالمندان راهکارهایی اندیشیده شود.

افراد مسن در برابر عوارض چاقی شکننده تر هستند. روش های متفاوتی برای درمان چاقی در این افراد وجود دارد؛ نظیر پیروی از رژیم غذایی مناسب و اصلاح عادات بد غذایی، ورزش، درمان دارویی بیماری های قلبی و کلیوی و غددی و نهایتا جراحی در برخی افراد واجد شرایط توصیه می شود. 📌



## درمان جمع شدگی پوست کف دست با جراحی

بیماری دوپویترن به تغییر شکل ظاهری دست ناشی از جمع شدن پوست و بافت زیر جلدی در ناحیه کف دست اطلاق می شود که سیری کند و پیش رونده داشته و تنها راه درمان آن جراحی است. دکتر محمدعلی اخوت پور، فوق تخصص ترمیمی دست افزود: علت این بیماری احتمالا ژنتیک است که طی آن بافت

### ۱ نمک زیاد را حذف کنید

نمک علاوه بر این که برای سلامت قلب و عروق مضر است، می تواند خطرات استخوانی هم به دنبال داشته باشد. هرچه نمک بیشتری در رژیم غذایی خود مصرف کنید، بدن شما کلسیم بیشتری از دست می دهد و از بین رفتن کلسیم ذخیره در بدن هم به معنای تهدید سلامت استخوان های شماست. غذاهایی مانند نان، پنیر، سوسیس و کالباس، چپیس و انواع تنقلات شور حاوی مقادیر بالای نمک هستند. البته لازم نیست به طور کلی نمک را از رژیم غذایی تان حذف کنید؛ کافی است روزانه کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم مصرف کنید.

### ۳

#### مصرف نوشابه در قرنطینه ممنوع

در حالت کلی، پزشکان همیشه توصیه می کنند از مصرف نوشابه و نوشیدنی های گازدار به شدت خودداری کنید. این نوشیدنی ها دشمن سرسخت استخوان ها هستند که با تسریع فرآیند دفع کلسیم از بدن، سلامت استخوان ها را به خطر انداخته و استخوان ها را مستعد پوکی می کند. علاوه بر این، نوشیدن قهوه و نوشیدنی های کافئین دار دیگر مانند چای هم عملکرد تخریب کننده ای مانند نوشابه دارد. بیشترین خطر زمانی شما را تهدید می کند که به جای مصرف شیر و دیگر نوشیدنی های حاوی کلسیم، خوردن نوشابه را ترجیح می دهید. مصرف زیاد چای و قهوه در طول روز، کلسیم ذخیره شده در استخوان ها را دفع می کند.

### ۵ سیگار را کنار بگذارید

فاصله گذاری اجتماعی و ماندن در خانه شاید بهترین فرصت برای ترک عادت های غلطی مثل سیگار کشیدن باشد. زمانی که به طور مداوم دود سیگار را استنشاق

همبند کف دست به تدریج دچار کاهش طول و انقباض شده و این مساله موجب خم شدن انگشتان دست می شود. گرچه این بیماری تمایل دارد که بیشتر انگشت حلقه را درگیر کند اما ممکن است هر کدام یا هر تعداد از انگشتان را مبتلا کند. وی تاکید کرد: معمولا مبتلایان به این بیماری درد ندارند

## در روزهایی که کم تحرکی به علت فاصله گذاری اجتماعی

بیشتر شده، چطور از سلامت استخوان های مان محافظت کنیم؟

# حواس تان به استخوان تان باشد



ندائظهری

سلامت

👉 استخوان نقش حیاتی در سلامت بدن ما ایفا می کند؛ به طوری که علاوه بر حفظ ساختار کلی و شکل دادن به اندام ها، از آنها نیز حفاظت کرده و باعث استحکام عضلات شده و کلسیم را در خود ذخیره می کند. ساختن استخوان هایی قوی و مستحکم از دوران کودکی و نوجوانی آغاز می شود و هرچه سن بالاتر می رود، اهمیت حفظ سلامت استخوان ها بیشتر احساس می شود. مصرف انواع مواد غذایی مقوی و ورزش و فعالیت بدنی، دورکن اساسی برای داشتن استخوان و اسکلتی سالم است. اما بهران همه گیری کووید-۱۹ و محدود شدن تردها و اصرار دولت ها به در خانه ماندن شهروندان، این شرایط را کمی دشوار تر کرده است. فعالیت های روزمره مانند رفتن به اداره و دانشگاه و مدرسه، ناخودگاه با فعالیت بدنی همراه است. اما در خانه ماندن، همین مقدار کم فعالیت را هم از ما دریغ کرده است. با وجود این که برخی با برنامه ریزی دقیق سعی کرده اند در خانه ورزش کرده و فعالیت بدنی خود را حفظ کنند، اما بیشتر شهروندان با مشکل بی تحرکی روبه رو شده اند که می تواند تبعات خطرناکی را برای سلامت عمومی و استخوان ها به دنبال داشته باشد. رعایت برخی نکات تغذیه ای و مصرف نکردن برخی مواد غذایی مضر، می تواند به شما در این مسیر کمک کند تا استخوان های تان سالم تر بماند. منبع: webmd

می کنید، بدن نمی تواند بافت استخوانی سالمی بسازد. هرچه سال های سیگار کشیدن تان بیشتر باشد، استخوان های تان بیشتر تحت تأثیر قرار می گیرد. اما اگر بتوانید عادت سیگار کشیدن را کنار بگذارید،

می توانید به درمان وضعیت استخوان های تان امیدوار باشید؛ به طوری که این خطر کاهش یافته و سلامت استخوان های تان به مرور بهبود یابد؛ هرچند ممکن است چند سالی طول بکشد.

### تراکم استخوان های تان را تقویت کنید

درست است که اضافه وزن از عوامل فشار بیش از حد روی استخوان هاست اما کاهش وزن بیش از حد نیز با توجه به کم بودن حجم استخوانی، از عوامل مستعدکننده شکستگی استخوان هاست. اگر استخوان های طرفینی دارید، سعی کنید از دوران فاصله گذاری اجتماعی به بهترین شکل برای تقویت استخوان های خود استفاده کرده و با پزشک درباره مصرف بیشتر کلسیم در رژیم غذایی تان مشورت کنید. پزشک با بررسی بیشتر می تواند علت اصلی کاهش وزن شما را شناسایی کند. گاهی اختلال در غذا خوردن یا دیگر شرایط جسمانی شما را لحاظ پزشکی می تواند علت لاغر بودن شما باشد.

### سبزیجات برگ سبز غنی از کلسیم

معمولا پزشکان توصیه می کنند برای تأمین کلسیم مورد نیاز بدن از مواد لبنی به مقدار زیاد استفاده کنید. اما تحقیقات نشان می دهد سبزیجات هم مقادیر بالایی کلسیم در خود دارد. اما اگر به دنبال منبع خوبی از کلسیم هستید، از مصرف سبزیجات برگ سبزی مانند کلم چینی و کاهو غافل نشوید. یک فنجان سبزیجات مانند شلغم پخته حدود ۲۰۰ میلی گرم معادل مصرف روزانه ۲۰ درصد کلسیم را شامل می شود. علاوه بر این، سبزیجات دارای برگ سبز حاوی ویتامین K هم هستند که خطر بروز پوکی استخوان را کاهش می دهد.

### غذاهایی برای استخوان های شما

به جز تمام کارهایی که برای حفظ سلامت استخوان ها می توانید همیشه و به ویژه در دوران قرنطینه انجام دهید، مصرف انواع مواد غذایی مقوی توصیه مهمی است. در این میان، مواد غذایی حاوی منیزیم و پتاسیم به سلامت استخوان ها کمک می کند. کمبود منیزیم در بدن، تعادل ویتامین D را در بدن به هم می زند که این امر به طور مستقیم بر سلامت استخوان ها اثرگذار است. پتاسیم، اسید را در بدن خنثی می کند و این امر می تواند کلسیم را از استخوان های شما خارج کند. با مصرف یک سیب زمینی شیرین متوسط بدون نمک که ۳۱ میلی گرم منیزیم و ۵۴۲ میلی گرم پتاسیم دارد، می توانید به سلامت استخوان های تان کمک کنید.

### مرکبات، سدی در برابر کاهش حجم استخوانی

مرکبات معمولا حاوی ویتامین C است که از کاهش حجم استخوان ها جلوگیری می کند. گریپ فروت از دیگر مرکباتی است که ۸۸ میلی گرم ویتامین C دارد و نیاز روزانه بدن شما به ویتامین C را تا ۱۰۰ درصد می کند. 📌

راست قامت

## تکنیک تنفس شکمی هنگام اجابت مزاج

فشار از روی انتهای روده برداشته شده و روده تخلیه شود. روش های مختلف فیزیوتراپی از جمله تحریکات الکتریکی، بیوفیدبک، درمان های دستی، مگنت تراپی و تمرین درمانی در فیزیوتراپی به برگرداندن عملکرد طبیعی این عضلات کمک می کند.

روش ساده ای که در این نوع پیوست می تواند جایگزین فشار آوردن هنگام اجابت مزاج شود و تخلیه مدفوع را تسهیل کند، تنفس شکمی است. هنگامی که روی توالت فرنگی نشسته اید، یک چهارپایه کوچک زیر پا های خود روی زمین بگذارید تا زانو ها کمی خم شود و این عضلات در وضعیت کوتاه و شل قرار گیرد. سپس قبل از هر فشار، تنفس شکمی انجام دهید؛ به این صورت که از بینی نفس عمیق بکشید، در حالی که شکم بیرون بیاید و نفستان را نگه دارید تا شبیه بادکنکی که باد آن کم کم خالی می شود، عضلات کف لگن شل شده و مدفوع تخلیه شود.

اگر این اتفاق نیفتاد شکم را داخل دهید و با انجام بازدم از دهان، هوا را از ریه ها خارج کنید و مجددا با بیرون دادن شکم و نگه داشتن حجم بالای هوادر ریه ها یک دم عمیق انجام دهید و همزمان سعی در اجابت مزاج کنید. سه تا چهار مرتبه تکرار این تکنیک، روند دفع را کامل کرده و بدون اعمال فشار و آسیب به ساختارهای مذکور باعث انجام این عملکرد مهم دستگاه گوارش می شود. 📌

👉 بسیاری از افراد فشار آوردن به خود هنگام اجابت

مزاج را طبیعی می دانند و فکر می کنند که این کار جزئی از روند تخلیه است. در حالی که این امر باید بسیار راحت و روان اتفاق بیفتند و هرچه سخت تر و طولانی تر و با فشار بیشتر باشد، صدمات بیشتری به ساختارهای لگن و انتهای روده وارد می کند. مثل هر اندام دیگری در بدن، ناحیه کف لگن هم از عضلات ظریف و حساسی تشکیل شده که وظیفه کنترل و تخلیه ادرار و مدفوع را به عهده دارد.

از آنجا که شناخت و کنترل افراد بر این عضلات نسبت به سایر عضلات بدن سخت تر است، بسیار اتفاقی می افتد که عملکرد آنها دچار اختلال می شود. سفتی و انقباض بیش از حد این عضلات یا ضعف و شلی آنها باعث نداشتن کارایی و اختلال در دفع ادرار یا مدفوع می شود. پیوست هم از جمله این اختلالات است که شیوع بالایی دارد. ۸۵ درصد پیوست ها به علت انقباض بیش از حد عضلات کف لگن و نداشتن توانایی افراد در شل کردن این عضلات هنگام اجابت مزاج اتفاق می افتد.

در این نوع شایع پیوست، بیمار باید بتواند هنگام نشستن روی توالت مانع از انقباض شدید این عضلات شود و با راحت نگه داشتن آنها اجازه دهد



پرهام پارسا نژاد

فیزیوتراپیست