

کلینیک چاقی

چرا چاق می شویم؟



دکتر شهاب شهابی
فلوشیپ جراحی
لاپاراسکوپی



دکتر شهاب شهابی

فلوشیپ جراحی
لپاراسکوپی

چاقی از بزرگترین
عضلات سلامت در دنیا
محسوب می شود، زیرا
افراد چاق بیشتر در خطر
ابتلا به بیماری های نظیر
دیابت نوع ۲، فشار خون،
چربی خون و بیماری های
قلبی - عروقی هستند.
البته چاقی همیشه ناشی
از پرخوری نیست، بلکه دلایل چاقی می تواند
متفاوت باشد. در ادامه با علل اصلی چاقی و
نحوه پیشگیری از آنها آشنا می شوید.

خوردنی‌های پرکربوهیدرات؛ شکی وجود ندارد که کربوهیدرات‌ها از طریق مختلف موجب افزایش وزن می‌شوند. کربوهیدرات در روند گوارش به گلوکز (قند) تبدیل می‌شود و با افزایش سطح گلوکز خون، غده لوزالمعده (پانکراس) هورمون انسولین ترشح می‌کند. انسولین به تکثیر رشد سلول‌های چربی و چاقی می‌کند که خود منجر به افزایش وزن می‌شود. دردرس اصلی بزرگ‌دن کربوهیدرات‌های ساده (مانند شکر، فروکتوز، شیرینی و نوشیدنی‌ها و غیره) است که در مقایسه با کربوهیدرات‌های پیچیده (پاستا، برنج، حبوبات و غیره) بیشتر موجب چاقی می‌شوند. زیرا به سرعت جذب خون می‌شوند.

کم تحرکی چاقی تان می‌کند: نداشتن فعالیت‌های منظم مانند ورزش، بی‌شک عامل مهم دیگری در بروز چاقی است. افراد کم تحرک معمولاً تمایل دارند به جای فعالیت بنشینند و به همین دلیل، کالری کمی می‌سوزانند. با گذشت زمان، کالری‌های زیادی به شکل چربی در نقاط مختلف بدن این افراد ذخیره شده و چاقی بروز می‌کند. توجه داشته باشید فعالیت فیزیکی منظم نه تنها توده عضلانی بدن را افزایش می‌دهد، بلکه حجم و چرم چربی بدن را کاهش می‌دهد.

تئینیک: زن‌ها در نظر هورمون کورتیزول و گیرنده‌های هورمون سیری (لپتین) نقش دارند. اگر شخصی والدینی با اضافه وزن شدید داشته باشد، احتمال بیشتری برای ابتلا به چاقی مفرط خواهد بود. پژوهش‌های شکی دارد. زن‌های هر کسی ممکن است پر میزان ذخیره چربی در بدن و در جایی که آن چربی توزیع می‌شود اثر بگذارد. یکی از عوامل تئینیک چاقی ناشی از جهش‌های ژن مربوط به لپتین است. اگر بدن نتواند لپتین را به کافی تولید کند یا گیرنده آن در نتیجه جهش نسبت به هورمون تحریک غشای تنظیمات طبیعی و سیری نسبت به مواد غذایی از بین رفته و چاقی رخ می‌دهد.

به اندازه بخوابید؛ اگر از افرادی هستید که خواب کافی و منظم ندارند و تا دیر وقت بیدارید باید منتظر تغییراتی در میزان هورمون‌ها و افزایش احساس گرسنگی و اشتها در خودتان باشید که با افزایش مصرف شبانه غذا منجر به افزایش میزان کالری دریافتی‌تان خواهد شد. بنابراین توصیه می‌شود وعده غذایی سبک به‌عنوان شام در ابتدای شب بخورید.



نتایج بررسی‌های جدید نشان می‌دهد سیگار کشیدن می‌تواند به دلیل آسیب به عروق خونی، شدت بیماری کووید-۱۹ را افزایش داده و در نتیجه ریسک سکنه مغزی بیشتر می‌شود. گزارش‌های مربوط به بروز سکنه مغزی در بیماران کووید-۱۹ بسیار شایع است. برخی از گزارشات حاکی از آن است که ۳۰ درصد

افزایش خطر سکته مغزی در بیماران سیگاری مبتلا به کووید-۱۹

بیماران مبتلا به کووید-۱۹ با شرایط حاد دچار لخته‌گی خون می‌شوند. اگر این لخته‌گی خون در مغز روی دهد باعث بروز سکته مغزی می‌شود. برخی گزارش‌ها هم نشان می‌دهد که سیگار کشیدن و استعمال سیگارهای الکتریکی ریسک سکته مغز را در بیماران کووید-۱۹ به دلیل آسیب به مایع خون-مغز و ریسک



به، به‌خوبی می‌دانیم که اصلی‌ترین روش انتقال آیین ویروس نفیسی از طریق ورواست. اگرچه پیشترین امکان انتقال بر اساس گزارش‌های منتشر شده بر اثر تماس حای آیین ویروس را لمس کرده و سپس با چشم، بینی یا دهان‌مان تماس پیدا کند، زمانی ابتدایی تا به حال یکی از مؤثرترین اقداماتی که برای پیشگیری از انتقال بیشتر ویروس کردن آنها با مواد ضد عفونی‌کننده مناسب پوست است. اما چقدر اطلاعات ما اشتباه است؟

از سوالات پاسخ نادرست دادید بهتر است به جای کاتالان‌های غیررسمی فعال در فضای مجازی اطلاعات خود را با مطالعه منابع رسمی و معتبر به روز کنید تا بتوانید با آگاهی بیشتر احتمال ابتلا و دریافت‌تان را به این بیماری کاهش دهید.

۱- بهترین محل نگهداری از محلول
۷- درصد الکل اتانول در محلول‌های
ضد عفونی کننده کجاست؟
ضد عفونی کننده برای کاهش احتمال

الف- در خودرو
ب- در همه جای خانه
ج- دور از دسترس کودکان
د- سرویس بهداشتی

۲- «استفاده از صابون معمولی اثربخشی مشابهی به نسبت به صابون‌های آنتی باکتریال دارد.» این جمله درست

۸- «اضافه کردن آنانول به محلول‌های ضد عفونی‌کننده غیرالکلی می‌تواند میزان اثربخشی آنها را افزایش دهد.» این

الف- درست ب- نادرست

۳- در صورتی که کودکان محلول ضد عفونی کننده را خورد، چه کار باید کنیم؟

الف- اب زیادی به او بدهیم
ب- با اورژانس تماس بگیریم

ج- کمی صبر کنیم تا ببینیم حالش
الف- درست ب- نادرست

۱۰- در صورتی که تاریخ انقضا روی
بسته بندی محلول ضلعوفنی کننده
دست درج نشده بود باید آن را پس از
گذشت چه مدت زمانی از تاریخ تولید
نادرست؟

۱-۶- «محلول ضلعوفنی کننده دست،
دارو است»، این جمله درست است یا
نادرست؟

الف- درست ب- نادرست

۵- «برای پیشگیری از انتقال کووید-۱۹

الف- يك سال

ب- دو سال

ج- سه سال [

ضعفونی کننده، ضعفونی کنید، «این

2.

ارتباط شکل چاقی با بروز بیماری‌ها

چاقی شکمی زمینه‌ساز بیماری‌هایی مانند دیابت نوع ۲، حملات قلبی و گرفتگی رگ‌هاست؛ زیرا به این وسیله اسیدهای چرب در معرض رادیکال‌های آزاد که از طریق غذا، هوا و نوشیدنی وارد بدن شده‌اند، اکسید شده و چربی‌های مضر (LDL) را ایجاد می‌کنند.

منشکلات متابولیکی از چاقی شکمی می‌آید: بررسی‌ها نشان داده است چاقی‌های شکمی با عوارضی مانند دیابت، فشار خون بالا، ناراحتی‌های عروقی و با افزایش چربی زردی ارتباط دارد. در واقع فشار خون بالا و ناراحتی‌های قلبی - عروقی بیشتر در کسانی بروز می‌کند که نسبت دو کمر به لگن در آنها بیشتر است. چنین افرادی بیشتر در خطر پارگی ناگهانی عروق مغزی نیز قرار دارند. بنابراین از طریق اندازه چربی شکمی در مقایسه با (شاخص وزن بدن)، بهتر می‌توان احتمالاً بروز سکنه را پیش‌بینی کرد. دلیل آن‌که چربی شکمی یک تهدید جدی برای سلامت محسوب می‌شود این است که با افزایش فشار خون و افزایش کلسترول بد (LDL) و دیابت ارتباط دارد. همچنین افرادی که شکم بزرگ‌تری دارند، سطوح بالاتری از مواد التهابی در خونشان دیده می‌شود. التهاب دائم در عروق دارد. بیماری‌های عروقی، حمله قلبی، سرطان و سکنه مغزی دخالت دارد.

چگونه شکم‌های بزرگ را آب کنیم؟ دوره برای کاهش چربی‌های انباشته‌شده در بالاتنه و به‌ویژه شکم وجود دارد؛ یکی آن‌که باید از ورود چربی‌ها به بدن با اصلاح تغذیه‌ای جلوگیری و کالری دریافتی را کاهش داد.

عمومی کاهش خواهد یافت.

مقدار چاقی یکی از شاخص‌های مهم اندازه‌گیری سلامت است که معمولاً با شاخص توده بدنی سنجیده می‌شود، اما مهم‌تر از شاخص چاقی چگونگی توزیع این مقدار از چربی در بدن است.

منظور از چاقی مردانه چیست؟ اصولاً هرچه تجمع چربی در پایین تنه بیشتر باشد تأثیر آن در سلامت متابولیسم کمتر و هرچه این تجمع به بالاتنه نزدیک تر باشد احتمال خطر بیماری‌ها در متابولیسم از قبیل دیابت، فشار خون، گرفتگی عروق کرونر قلب و کبد چرب بیشتر است. در مردان چاق، چربی زیر پوست شکم بیشتر جمع می‌شود. به این نوع چاقی، نوع مرکزی، بالاتنه، مردانه یا چاقی سببی شکل گفته می‌شود. در زنان، چربی بیشتری در نواحی پانه شکم و لگن و ران‌ها جمع می‌شود. به این نوع چاقی، چاقی محیطی، زاننه یا گلابنی شکل می‌گویند. پس می‌توان نتیجه گرفت چاقی مردانه همان چاقی سببی شکل است.

چربا سیاری از زنان شکم بزرگ دارند: بعد از ناحیه زیر پوست، چربی در احشاء پشت صفاق و دور کلیه ها جمع می شود. میزان سوخت و ساز این چربی ها بیش از شکم و ناحیه سرینی و ران هاست. این ترتیب اهمیتی خاص از نظر سوخت و سازی دارد. نتایج مطالعات نشان داده است سلامت کبد به طور مستقیم تحت تاثیر چربی جمع شده در اعضای داخلی بدن است. به علاوه چربی احشایی بدن به عنوان سوخت در فعالیت بدنی بیش از سایر قسمت ها مصرف می شود. البته در برخی شرایط این ترتیب تغییر پیدا می کند. مثلا در زنان شیرده فعالیت سوخت و سازی چربی ناحیه سرینی - رانی بیشتر می شود.



مهرداد رحیم زاده
مشاور تغذیه
ورژیم درمانی

1			λ	ρ	ς			q				γ			ρ	ς	q			μ	
			μ		1										ω		ν				
ω	μ		ν		λ			q	ς					ς	ω		λ		ν	1	ρ
ρ				ω					1					q		ρ				ς	
ν	ς		ρ			q		ω	μ					ρ	λ		μ		ς	γ	ν
										ρ	1	μ									
			1		ω					ω		ς					q		μ		
μ			γ	λ	ν												ς	ν	1		q

۴			۲	۹	۱								۴	۹	۷			۸	
			۳		۶				۳		۷				۵		۲		
									۲	۸	۵								
۵	۳		۶		۷		۲	۴				۹	۵		۲	۳		۸	۱
۸				۱				۹				۸			۵			۷	
۱	۴		۵		۹		۷	۸				۱	۴		۷		۶	۵	۲
			۸		۵										۸		۵		
۶			۹	۳	۴			۲				۶		۳	۱	۴		۵	