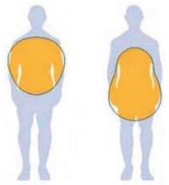
# فصل چهارم: کنترل وزن و تناسب اندام

## کنترل وزن و تناسب اندام

☑ **زندگی صنعتی و شهرنشینی** ← تغییراتی در سبک زندگی ← چاقی و اضافه وزن

☑ **تاثیر چاقی بر ظاهر افراد** ←



مشکلات روحی مثل کاهش اعتمادبه‌نفس

روند چاقی در ایران سیر [ ] دارد.

☑ **تعریف چاقی:** تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی به طوری که سلامت فرد رو به خطر بندازه.

☑ **تجمع چربی در شکم** ← الگوی سیب ← شایع در مردان (خطر بیماری‌های قلبی عروقی بیشتر) (خرداد ۱۴۰۰)

☑ **تجمع چربی در ران و باسن** ← الگوی گلابی ← شایع در زنان (دی ۹۹)

### عوامل چاقی:

☑ **عامل ژنتیک:** بروز چاقی در نزدیکان افراد چاق، نشونه زمینه ژنتیکی چاقیشونه.

☑ **عامل محیطی:** نحوه زندگی، عادت‌های غذایی و میزان فعالیت بدنی

☑ **عامل روانی:** اختلالاتی مثل افسردگی، افراد رو مستعد ابتلا به چاقی می‌کنه. بعضی افراد هم موقع اضطراب و خشم و ناراحتی بیش از حد غذا می‌خورن.

☑ **بیماری‌های جسمی:** کم‌کاری تیروئید، سندرم کوشینگ (اختلال عملکرد غدد فوق کلیه) (شهریور ۱۴۰۱)

☑ **داروها:** کورتون (دی ۱۴۰۰ و خرداد ۱۴۰۱)

### عوارض چاقی

☑ **مشکلات روانی**
- ☑ کاهش اعتمادبه‌نفس
- ☑ افسردگی
- ☑ پرخوری عصبی
- ☑ وقفه تنفسی در خواب

☑ **مشکلات تنفسی**
- ☑ آسم
- ☑ عدم تحمل فعالیت بدنی

(خرداد ۱۴۰۲)

☑ **مشکلات گوارشی**
- ☑ سنگ صفرا
- ☑ التهاب کبد

☑ **مشکلات عضلانی - استخوانی**
- ☑ تضعیف استخوان ران
- ☑ صافی کف پا
- ☑ افزایش خطر شکستگی

☑ **مشکلات غددی (دی ۱۴۰۰)**
- ☑ دیابت نوع ۲
- ☑ بلوغ زودرس
- ☑ سندرم تخمدان پلی کیستیک در دختران
- ☑ کم کاری غدد جنسی در پسران

☑ **مشکلات قلبی - عروقی**
- ☑ اختلالات چربی خون
- ☑ افزایش فشار خون
- ☑ اختلالات انعقاد خون
- ☑ التهاب مزمن (خرداد ۹۹)

☑ مشکلات سیستم عصبی ← تومور مغزی

☑ مشکلات کلیوی

## مدیریت وزن

☑ **وزن مطلوب** ← محدوده‌ای از وزن که مرگ و میر کمتری اتفاق میوفتد و افراد تندرستی مطلوبی دارن.

☑ **وزن مطلوب** ← به سن، قد و جنس مرتبطه.

| BMI | وضعیت فرد |
|---|---|
| کمتر از ۱۸/۵ | لاغر (کمبود وزن) |
| ۱۸/۵ _ ۲۴/۹ | معمولی |
| ۲۵ _ ۲۹/۹ | اضافه وزن |
| ۳۰ _ ۳۴/۹ | چاقی درجه یک |
| ۳۵ _ ۳۹/۹ | چاقی درجه دو |
| مساوی و بالاتر از ۴۰ | چاقی درجه سه |

شاخص توده بدنی (BMI) یک روش برای تعیین وزن مناسبه که مبنای تصمیم‌گیری‌های پزشکیه. با BMI، افراد رو به این گروه‌ها تقسیم می‌کنیم.

$$\text{شاخص توده بدن} = \frac{\text{وزن (kg)}}{\text{مجذور قد (m)}}$$

### موارد استثناء

☑ استخوان‌بندی درشت

☑ ورزشکار

☑ زن باردار و شیرده

☑ افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه

@DaneshSad

**اگر کسی**

- ☑ با توجه به BMI اضافه وزن داره یا چاقه.
- ☑ سابقه خانوادگی فشار خون داره.
- ☑ باید برای کاهش وزن اقدام کنه
- ☑ دیابت یا بیماری قلبی داره

چربی خون بالا یا الگوی چاقی سیب داره. (هر چه سریع‌تر)

☑ **روش درست کاهش وزن** ← مراجعه به مشاور تغذیه

☑ **روش غلط کاهش وزن** ← دوره مکرر رژیم‌های سخت و محدودکننده - درمان دارویی - جراحی (شهریور ۱۴۰۱)

**این روش‌های زود بازده باعث کاهش وزن میشن ولی وزن از دست رفته برمیگرده**

- ☑ اگر تغییری در سبک زندگی ایجاد نشه.
- ☑ فرد احساس سرخوردگی می‌کنه که آثار روانی زیادی در درازمدت داره.

**عوارض جانبی کاهش سریع وزن**

- ☑ ریزش مو
- ☑ چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن
- ☑ ضعف اعصاب
- ☑ افت فشار خون و ضعف و بی‌حالی
- ☑ پوسیدگی دندان
- ☑ سنگ کیسه صفرا
- ☑ ورم و زخم معده
- ☑ یبوست
- ☑ افسردگی

## اصول کاهش وزن و تنظیم آن

**قانون تعادل انرژی**

- ☑ کالری دریافتی > کالری مصرفی ← افزایش وزن (دی ۱۴۰۲)
- ☑ کالری دریافتی = کالری مصرفی ← وزن بدون تغییر
- ☑ کالری دریافتی < در کالری مصرفی ← کاهش وزن

☑ طبق این قانون برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل و [ ] بستگی داره (خرداد ۱۴۰۱)

**افراد چاق باید**

- ☑ کاهش کالری دریافتی
- ☑ افزایش فعالیت بدنی
- ☑ رعایت دو اصل
- ☑ پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن
- ☑ افراط نکردن در کاهش وزن

**کاهش وزن مجاز**

- ☑ در یک هفته ← ۷۰۰ - ۵۰۰ گرم (خرداد ۹۹)
- ☑ در یک ماه ← ۳ - ۲ کیلوگرم

☑ **کاهش وزن سریع‌تر از این** ← پایدار نیست، کمبود تغذیه‌ای و عوارضش ایجاد میشه (شهریور ۹۹)

☑ برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت [ ] هم کمک می‌کند. (خرداد ۱۴۰۰)

### سوال‌های درس چهارم

۱- افرادی با شاخص توده بدنی ۲۹/۹ - ۲۵ در وضعیت (معمولی - اضافه وزن) طبقه‌بندی می‌شوند.

۲- از عوارض جانبی کاهش سریع وزن، (افت فشارخون - اختلال انعقاد خون) می‌باشد.

۳- به چه کسی توصیه می‌شود هر چه سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام کند؟ (دی ۱۴۰۰)

۴- از عوارض جانبی کاهش افزایش سریع وزن بدن میتوان به سنگ کیسه صفرا اشاره کرد. (دی ۱۴۰۱)

۵- چاقی با الگوی (سیب – گلابی – هر دو) خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهند. (دی ۱۴۰۳)

۶- هر نوع تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن، چاقی محسوب می‌شود. (خرداد ۱۴۰۲)

۷- بلوغ زودرس و پرخوری عصبی مربوط به ..... و ..... از عوارض چاقی می‌باشد.

@DaneshSad