



روش ها برای تشخیص چاقی و بیماری های آن اندازه دور شکم است که نقش ویژه ای در بالا بردن سلامت دارد. عوارض چاقی معمولاً در زنان با دور شکم بیش از 80 سانتی متر و در مردان با دور شکم بیشتر از 94 سانتی متر شروع می شود.

علائم چاقی

با خستگی، تنگی نفس، کمر درد، کم خوابی، اضطراب و نگرانی و عرق زیاد ظاهر می شود و بعد از آن بیماری هایی نظیر دیابت، فشار خون و چربی خون دیده می شود.

نتایج تحقیقات جدید



توده چربی بویژه در ناحیه شکم دارند و از توده عضلانی آنها کاسته می شود. برای چنین اشخاصی رژیم لاغری تجویز نمی شود بلکه توصیه می شود با داشتن یک رژیم متعادل و کافی از نظر مواد پروتئینی با انجام تمرینات ورزشی به توده های عضلانی خود افزوده می شود و در مقابل از توده چربی خود بکاهند.

افرادی که هم اضافه وزن دارند و هم توده چربی بدنشان دارند باید بدانند:

این مشکل در همه سنین می تواند بوجود آید که با افزایش سن این حالت بیشتر دیده می شود بطور کلی چاقی یک مشکل بهداشتی و جهانی است که باعث افزایش مرگ و میر می شود. برای حدود هر 10 درصد افزایش وزن بالاتر از حد طبیعی طول عمر بیش از یک سال کاهش می یابد.

نکته ها و توصیه های مهم

عامل اصلی مرگ و میر در افراد چاق در هر دو جنس دیابت، بیماری های صفراوی و بیماری های قلبی و عروقی بوده است.

یک روش برای تشخیص چاقی

زندگی امروز راحت شده است، آنقدر راحت که می شود گفت دیگر خطرناک است. کم تحرکی گاه در حد بی تحریکی زندگی مسمومی را برای ما رقم زده است و سوخت و ساز بدن را دچار مشکل کرده است.

عدم تحرک و زندگی ماشینی

عدم تحرک و زندگی ماشینی باعث شده که از توده های عضلانی کاسته و برعکس به توده های چربی بدن افزوده شود.

باید بدانید:



اگر وزن بدنتان در حد نرمال باشد معنی اش این نیست که شما سالم هستید. بعضی از افراد از نظر وزنی دارای وزن طبیعی می باشند اما درصد چربی بدنشان بالاتر از حد استاندارد است که این افراد در واقع چاق نیستند، بلکه تنها



مرکز آموزشی درمانی امین

خطرات چربی، چاقی

برای سالمندان



منبع : برونر و سودارث

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه
نمایید. www.amin.mui.ac.ir

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	خطرات چربی، چاقی برای سالمندان
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	خانم دکتر شمعی
سمت	متخصص داخلی
تاریخ تهیه	1399
کد پمفلت و بازنگری	1402 PE-OLD-07

نتایج یک تحقیق جدید در یک آکادمی سوئدی نشان داده که زنانی که دور کمر خود چربی ذخیره می کنند و شکم بزرگ دارند دو برابر بیشتر از دیگر زنان در سنین سالمندی با خطر مبتلا به کاسته شدن عقل و اختلال حواس مواجه هستند.

گزارش سرویس بهداشت و درمان ایسنا

محققان تأکید کردند، انباشته شدن چربی دور شکم در سنین میانسالی با بروز آلزایمر در دوران سالمندی ارتباط مستقیم دارد. هر فردی که مقدار زیادی چربی در اطراف شکم خود داشته باشد بیشتر با خطر مرگ زود هنگام ناشی از حمله قلبی و یا مغزی مواجه می شود.