

بسمه تعالی



درمان اضافه وزن و چاقی



تهیه کننده: زهره سادات نوایی

کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

پژوهشکده قلب و عروق اصفهان

مرکز تحقیقات قلب کودکان

تلفن: ۳۶۱۱۵۲۱۲

☞ سایر روش ها:

استفاده از وسایل و شیوه های مخصوص مانند: سونا، ترموتراپی (استفاده از گرمای موضعی)، ماساژ درمانی، کمربند لاغری، کرم ها، پمادها، ژل ها، گوشواره لاغری و... که همه این ها صرفا برای حمایت روحی فرد و تشویق وی به پیروی از رژیم غذایی صحیح و فعالیت جسمی است و بدون اصلاح شیوه زندگی هیچ کدام از این وسایل مثر ثمر نخواهد بود.

تغذیه صحیح و افزایش فعالیت
بدنی منظم تنها راه درمان
موثر، بدون عارضه و دائمی
اضافه وزن و چاقی در نوجوانان
می باشد.

تیرماه ۱۳۹۸

☞ درمان دارویی:

باید در نظر داشت حتی در بزرگسالان هم تعداد محدودی دارو جهت درمان اضافه وزن و چاقی به کار می رود، زیرا بیشتر این دارو ها نه تنها اثر مفیدی ندارند، بلکه خالی از عارضه هم نیستند. بنابراین درمان دارویی (جز در موارد خاص) در گروه کودکان و نوجوانان به علت عوارض جانبی داروها، جایگاه کمتری دارد.



☞ جراحی:

جراحی فقط در موارد چاقی بسیار شدید کاربرد دارد و شامل برداشتن قسمت های از روده یا معده، قرار دادن بالون داخل معده برای کاهش حجم آن و برداشتن چربی زیر پوست شکم می باشد، که همه این ها به دلیل عوارض شدید و بازگشت سریع اضافه وزن در کودکان و نوجوانان چندان مورد توجه نمی باشند.

مقدمه:

چاقی و اضافه وزن این روزها به یکی از اصلی ترین دغدغه های مردم تبدیل شده است. هر روز یک رژیم غذایی تازه و یا یک داروی جدید برای کاهش وزن تبلیغ و وارد بازار می شود. بسیاری از افراد که از چاقی خود به تنگ آمده اند و نمی دانند چطور می توانند از شر اضافه وزن خلاص شوند، فوراً تحت تاثیر این تبلیغات قرار می گیرند و سراغ خرید این محصولات می روند، غافل از اینکه این محصولات، رژیم های نادرست و شایعات بی اساس می توانند حتی سلامتی فرد را در معرض خطر قرار دهند و گاهی صدمات جبران ناپذیری به آن ها وارد کنند. با توجه به افزایش روز افزون اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان لازم است خانواده ها در این مورد آگاه شوند تا هرچه سریع تر اقدامات لازم را برای کنترل اضافه وزن آغاز کنند، نوجوانان مبتلا به اضافه وزن و چاقی نباید به دنبال رژیم های غذایی غیر معقول و کاهش وزن سریع باشند. روند کاهش وزن باید متعادل باشد.

راهکارهای کاهش وزن در نوجوانان

برای کاهش وزن به روش صحیح باید چندین راهکار را در کنار هم قرار داد تا بتوان نتیجه بهتری را به دست آورد. اجزاء مناسب در رسیدن به وزن ایده آل عبارتند از:

عادات غذایی سالم

فعالیت بدنی منظم

رفتار درمانی

خانواده

عادات غذایی سالم:

یک رژیم غذایی سالم باید شامل مجموعه ای از همه گروه های غذایی باشد و مواد مغذی و انرژی کافی و در عین حال متناسب با فعالیت فرد را به بدن برساند.

فعالیت بدنی منظم:

برای نوجوانان ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی منظم با شدت متوسط تا شدید هر روز یا دست کم ۵ بار در هفته توصیه می شود.

رفتار درمانی:

امروزه تغییر و اصلاح رفتارهای غلط تغذیه ای برای پیشگیری و درمان اضافه وزن و چاقی از طریق اصلاح عوامل رفتاری و محیطی، در اولویت است. تلاش برای کنترل میزان غذای مصرفی، آشنایی با اصول تغذیه سالم، برنامه ریزی مناسب و خودداری از مصرف غذا در زمان استرس، اضطراب و تنش های عصبی از اساس درمان اضافه وزن و چاقی است.



نقش خانواده:

رفتار والدین و عادات خانوادگی از عوامل مهم کاهش وزن در نوجوانان می باشد، ایجاد عادات غذایی صحیح، فعالیت بدنی منظم، تنظیم ساعات تماشای تلویزیون، خودداری از مصرف غذا های ناسالم و به طور کلی اصلاح شیوه زندگی در خانواده برای درمان کاهش وزن در کودکان و نوجوانان ضروری است.