

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



مدیریت چاقی

چاره جویی جدید از یافته های قدیمی



Mohammad Ansaripour

MD, MPH, PhD

Persian Medicine

Isfahan University of Medical Science

Integrative Medicine



فهرست

- تعریف
- هدف گذاری برای کاهش وزن
- گام های درمان
- چاقی به دلیل مشکلات گوارشی
- عوامل موثر غیر تغذیه ای
- موانع کاهش وزن



Obesity

تعریف در علوم نوین طبی

• در افراد بالای ۱۹ سال

• $BMI > 25$ معادل افزایش وزن

• $BMI > 30$ معادل چاقی





Obesity

تعریف در طب سنتی

- چاقی غیر مجاز
- اختلال در افعال طبیعی





Obesity

انواع وزن

- وزن طبیعی
- وزن تناسب اندامی





Obesity

وزن طبیعی

- وزنی که در آن همه اعضاء افعال درست و کاملی داشته باشند
- احساس خفت و نشاط هنگام فعالیت
- وجود نشاط جسمی و جنسی
- نشاط درونی و سلامتی





Obesity

وزن تناسب اندامی

- اندام ها با نسبت های مناسب
- توازن بین حجم عضلات و استخوان ها
- لزوما به معنی سلامتی نیست





Obesity

عوارض چاقی

- در علوم نوین طبی

- ریسک فاکتور بیماری های غیر واگیر و سندرم متابولیک، نازایی

- در طب ایرانی

- زمینه ساز بیماری های فالج، سکته، پارگی عروق، تنگی نفس، تپش قلب،

- مرگ ناگهانی، فساد مزاج روح به دلیل نرسیدن هوا

- سوء نفس، غشی، تب، نازایی و سقط جنین





Obesity

سایر عوارض

- عدم تحمل گرسنگی و تشنگی به دلیل تنگی مجاری روح، قلت دم و کثرت بلغم
- نرسیدن دارو به عضو بیمار به دلیل تنگی مجاری و عروق
- سختی فصد و خطر در اسهال
- خطر در حرکت اخلاط که بازگشتن آن به عروق سخت است و امکان مرگ دارد





Obesity

درمان گام به گام

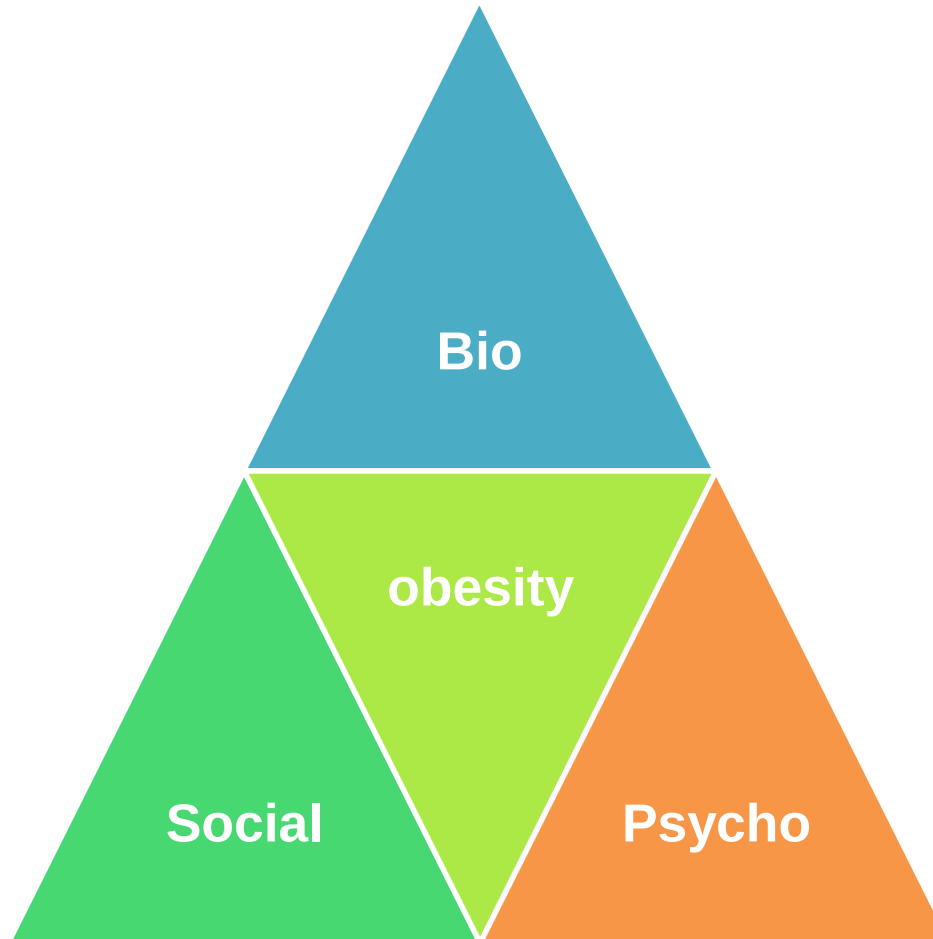
- تشخیص
- علت چاقی
- هدف گذاری
- همراهی با شرایط بیمار
- رفع موانع
- تشویق





Obesity

Obesity as a chronic disease





Obesity

منشا چاقی

• افزایش رطوبت





Obesity



اسباب و علل

- حرکت کم
- پر خوری
- خواب زیاد بخصوص در روز
- خواب کم شبانه
- هوای سرد و مرطوب
- تجمع سموم در بدن
- غم و اندوه
- مصرف زیاد میوه ها





Obesity

obesogens

Endocrine disruptors •

• بیس فنول A در محصولات پلاستیکی





Obesity

استراتژی های درمان

- رفع سبب
- رعایت سن، فصل، اقلیم
- رعایت شغل
- رعایت عادات
- تثبیت وزن





Obesity

برنامه ریزی

- تعیین هدف (SMART)
- تعیین وزن مطلوب
- زمان رسیدن به وزن مطلوب
- کاهش وزن سریع؟
- ۵ تا ۱۰ درصد کاهش وزن بسیاری از علائم را بهبود می بخشد
- پرخوری نقطه تعادل وزن را بالا می برد





Obesity

حرکت و سکون

- ورزش تشدید شونده
- رعایت حال افراد خیلی چاق و ممتلی
- رعایت عضو ماوف
- رعایت افراد ضعیف (تقویت)





Obesity

حرکت و سکون

- ورزش در آب و هوای مختلف
- گرم
- سرد
- توجه به شغل





Obesity

خوردنی ها و نوشیدنی ها

- کاهش مقدار غذا
- کمیت
- کیفیت: غذای خشک، کم انرژی (سوپ، کدو، هویج، آلو)
- متناسب با فصل
- غذای غیر عادت
- نان خشک و نان جو
- چاشنی ها و داروهای گیاهی





Obesity

خوردنی ها و نوشیدنی ها

- غذای لطیف
- قلیل الغذاء
- کاهش مصرف روغن ها و خامه و سرخ کردنی ها
- کاهش مصرف شیرینی
- کاهش مصرف میوه
- روزه گرفتن





Obesity

خواب و بیداری

- کاهش خواب روز
- در صورت زیاد بودن کاهش خواب شب





Obesity

اعراض نفسانی

- تغییر نگرش
- رفع غم و اندوه
- هدفمندی
- مباشرت با دوستان و اقوام
- معنویت
- خود آگاهی





Obesity

آداب تغذیه

- خوردن صبحانه
- حذف نکردن وعده های غذایی
- پرهیز از گرسنگی طولانی
- آهسته غذا خوردن
- سیری ناکامل
- تمرکز بر غذا / حذف تلوزیون و صحبت





Obesity

آداب تغذیه

- کاهش تنقلات (به میزان آن توجه نمی شود)
- نخوردن ته مانده ها
- استفاده از ظروف کوچک
- جدا کردن سهم غذا
- ریختن غذا از قابلمه مستقیماً به داخل ظرف غذا نه دیس
- وعده های غذایی منظم
- نگهداری غذای سالم و کم در منزل





Obesity

موانع کاهش وزن

- اشتهای کاذب ناشی از سودا یا سردی دهانه معده
- مشکلات روحی روانی
- عادات
- کم خونی
- سموم
- انگیزه نداشتن





Obesity

Eat better, live longer

- to be as healthy as you can be, choose a healthy diet



از توجه شما متشکرم

پاینده باشید و برقرار

