

راه های درمان چاقی

طب سوزنی:

از طریق کنترل مرکز اشتها عمل کرده و در مورد بیمارانی که به هیچ وجه اراده و کنترل غذایی ندارند، به شرطی که از رژیم های مخصوص متخصصین تغذیه استفاده کنند (نه از رژیم های پر پروتئین یا بسیار کم کالری که خطرات بی شماری را به دنبال دارد) می تواند مورد استفاده قرار گیرد.

لیپوسالکشن:

عبارت است از خارج کردن چربی ها. روش انجام کار به این ترتیب است که شکلافی به اندازه ۱ تا ۲ سانتی متر از طریق لوله ای که از بافت چربی به بیرون متصل است، ایجاد می کنند و از این طریق چربی ها را خارج می کنند. این روش با خطر احتمال خونریزی، آمبولی و عفونت های داخلی همراه است.

ورزش و فعالیت بدنی:

ادامه در شماره بعد

دانشگاه امام صادق (علیه السلام) پردیس خاوران

معاونت دانشجویی و فرهنگی

کاری از: اداره تربیت بدنی

این روش شامل استفاده از داروهایی است که می توانند منجر به لاغری شوند. لازم به یادآوری است که کلاً داروهای لاغری فقط تا زمانی موثرند که فرد آن ها را مصرف می کند و چون این داروها عوارض جانبی دارند نمی توان به مدت طولانی از آن ها استفاده کرد، در نتیجه با قطع دارو وزن دوباره افزایش می یابد. داروهای مورد استفاده در درمان چاقی به چند دسته تقسیم می شوند:

الف- داروهایی که بر اشتها تاثیر می گذارند و از طریق تاثیر بر سیستم مرکزی اعصاب باعث کاهش اشتها می شوند.

ب- دسته دوم داروهای افزایش دهنده سوخت و ساز بدن هستند.

ج- دسته سوم داروهای مدر و ملین که از طریق افزایش دفع ادرار یا مدفوع باعث کاهش وزن و در نتیجه کاهش مواد مغذی می شوند.

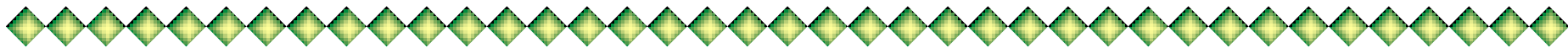
د- دسته چهارم داروهای جدیدی هستند که از طریق کاهش جذب چربی رژیم غذایی عمل می کنند.

تمام این داروها دارای اثرات جانبی هستند که می تواند بر سیستم گوارش، کلیه ها، قلب، کبد و مغز اثرات جبران ناپذیری بگذارد.



اگر به چاقی بعنوان یک عامل تهدید کننده سلامتی نگاه کنیم، می توان نام بیماری را به آن نسبت داد و همانطور که در صورت بروز سرماخوردگی شما بدنبال راه های درمانی خواهید رفت، در صورت بروز پدیده چاقی و اضافه وزن نیز شما نیاز به راه های درمانی و بازگشت به حالت طبیعی خواهید داشت.

توجه به اینکه چاقی و اضافه وزن اثرات منفی بر سیستم قلبی-عروقی، احتمال بروز دیابت و مشکلات گوارشی و مشکلات مفصلی دارد، لذا توجه به این پدیده و درمان آن نیز امری ضروری است.



رژیم ها با اسامی مختلف مانند رژیم سواحلی شامل مصرف زیاد میوه های استوایی، رژیم پر پروتئین شامل مقادیر زیادی از گوشت، مرغ و تخم مرغ در برنامه غذایی، رژیم کانادایی، رژیم خام گیاه خواری، رژیم آب و ... وجود دارند. این نوع رژیم ها معمولا اثر موقت دارند و قابلیت اجرا بیش از یک تا دو دوره را ندارند و معمولا افراد آن ها را نیمه کاره رها می کنند.

در این میان متخصصان تغذیه با بررسی بالینی فرد و با توجه به شرایط سنی، جنسیت، سلامت و ... اقدام به تنظیم برنامه غذایی ویژه ای برای فرد می کند که به مراتب مناسب تر از برنامه های غذایی از پیش تعریف شده و عمومی است و این دست برنامه ها در بازه های ۱۵ تا ۴۵ روزه با نظر متخصص جهت جلوگیری از توقف روند کاهش وزن، اصلاح می گردد.

رژیم های غذایی در صورت حذف مواد ضروری مورد نیاز بدن بشدت آسیب زا خواهند بود.



از معایب این روش درمانی عوارض شدید آن و نیاز به مصرف مکمل های غذایی بصورت مادام العمر و قابل بازگشت بودن برخی روش ها بعلت خاصیت ارتجاعی بافت معده و همچنین مشکلات تغذیه ایی مانند تهوع بعد از غذا، احساس ضعف و کمبود انرژی، احتمال بروز زخم های گوارشی می باشد.



رژیم های غذایی:

سالیان سال است بر اساس این ایده که کاهش دریافت انرژی در مقابل میزان مورد نیاز بدن، موجب کاهش وزن می گردد افراد دست به ابداع شیوه های مختلف رژیم یا همان برنامه غذایی، زده اند. این رژیم ها در انواع مختلف و با اسامی گوناگون در واقع هدف اصلی شان اصلاح الگوی تغذیه فرد می باشد تا بتواند میزان کالری دریافتی از مواد غذایی را با میزان مورد نیاز بدنش هماهنگ کند.

بزرگترین مشکل افراد چاق اشتها و تمایل بیش از حد آن ها برای خوردن و سیری ناپذیری است. برخی از روش های درمانی جدید با ایجاد تغییراتی در معده فرد، مانع از زیاده روی در خوردن و آشامیدن می شود. در واقع با به کار گیری روش های جراحی تهاجمی و کم تهاجمی حجم معده فرد را کاهش می دهند تا فرد با وجود تمایل به خوردن به دلیل احساس پری که در معده خود می کند، خیلی سریع تر از قبل و حتی اطرافیان دست از خوردن می کشد. به طور طبیعی با کم شدن مواد غذایی مصرفی، میزان کالری دریافتی بدن کاهش می یابد. این تغییر می تواند به کم شدن اختلاف میان کالری دریافتی و کالری مصرفی بدن کمک کند.

روش های مختلفی برای کوچک کردن معده افراد وجود دارد. بعنوان نمونه در روش بالن گذاری حجم عظیمی از معده را با بالون هوا یا آب پر می کنند، در روش حلقه معده، آن را تنگ و با اسلیو معده باریک و با بای پس معده بخشی از معده و روده را بر می دارند. هر کدام از این روش ها خطرات و عواض خاص را دارند. که البته در صورت وجودی چاقی بیمارگونه به بیمار توصیه می شود.

