

# از چاقی تا فشارخون



۳

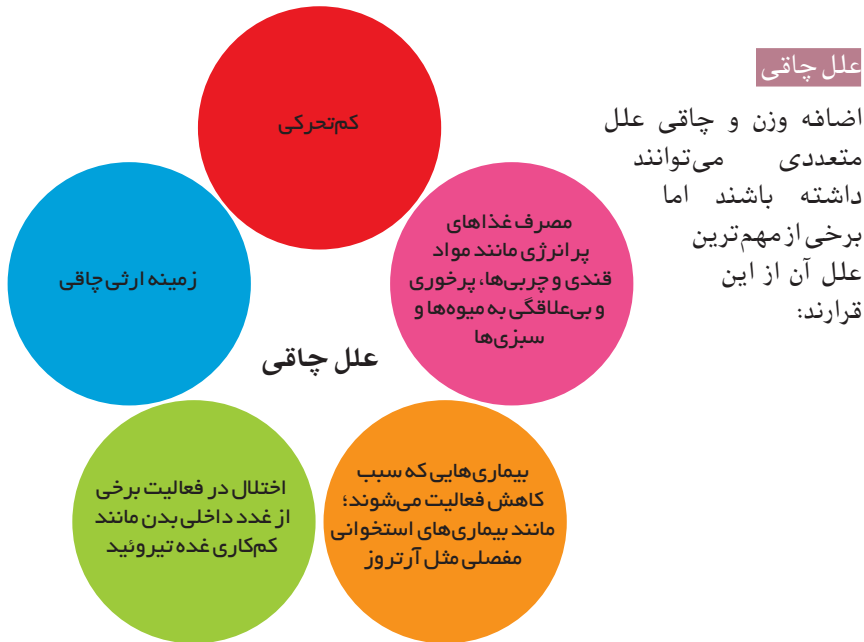
## از چاقی تا فشار خون

اگر فشار خون شما بالا باشد و در عین حال، اضافه وزن داشته باشید؛ احتمالاً یکی از نخستین توصیه‌هایی که از پزشکتان خواهید شنید، این است که وزن کم کنید. واژه‌های چاقی و اضافه وزن در ادبیات عامه معمولاً معادل یکدیگر گرفته می‌شوند و گاهی به جای همدیگر مورد استفاده قرار می‌گیرند. اما این دو واژه برای پزشکان معنای متمایزی دارند. اضافه وزن، حالتی است که در آن، وزن شما از مقدار وزن استاندارد بر حسب قد تجاوز کند ولی چاقی حالتی است که در آن، چربی ذخیره در بدن شما آنقدر افزایش یافته که تهدیدی جدی برای سلامت شما محسوب می‌شود. در هر صورت، اضافه وزن و چاقی از مهم‌ترین عوامل خطر ساز فشار خون بالا به شمار می‌روند و می‌توانند زمینه‌ساز ابتلا به بیماری‌های غیر واگیری مانند سکنه‌های قلبی و مغزی، دیابت نوع ۲ و برخی سرطان‌ها باشند. به همین دلیل، آشنایی با راه‌های کنترل و کاهش وزن می‌تواند به پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا کمک کند و در صورتی که به آن مبتلا شده باشید، از پیشرفت و تشدید آن جلوگیری نماید.

### نمایه توده بدنی (BMI) و وزن ایده‌آل

نمایه توده بدنی (BMI) شاخص ساده‌ای برای ارزیابی نسبت وزن به قد است که برای طبقه‌بندی چاقی و اضافه وزن در افراد بزرگسال مورد استفاده قرار می‌گیرد. این شاخص از تقسیم وزن (بر حسب کیلوگرم) بر مجذور قد (بر حسب متر) به دست می‌آید.

- ◀ اگر نمایه توده بدنی شما بین ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ باشد، وزن شما طبیعی تلقی می‌شود.
- ◀ اگر نمایه توده بدنی شما بین ۲۵ تا ۲۹/۹ باشد، شما دچار اضافه وزن هستید.
- ◀ اگر نمایه توده بدنی شما بین ۳۰ تا ۳۴/۹ باشد، شما دچار چاقی متوسط (چاقی درجه یک) هستید.
- ◀ اگر نمایه توده بدنی شما بین ۳۵ تا ۳۹/۹ باشد، شما دچار چاقی شدید (چاقی درجه دو) هستید.
- ◀ اگر نمایه توده بدنی شما بیشتر از ۴۰ باشد، شما دچار چاقی خیلی شدید (چاقی درجه ۳) هستید.



## علل چاقی

اضافه وزن و چاقی علل متعددی می‌توانند داشته باشند اما برخی از مهم‌ترین علل آن از این قرارند:

## اندازه دور کمر

تعیین اندازه دور کمر، به تنهایی، شاخص مهمی برای تعیین توزیع چربی شکمی و بیماری‌های وابسته به آن است. چربی شکمی نسبت به چربی محیطی (در منطقه باسن و ران) برای سلامتی خطر بیشتری دارد. اگر اندازه دور کمر فرد کمتر از ۹۰ سانتی‌متر باشد، فاقد مشکل است و اگر ۹۰ سانتی‌متر یا بیشتر باشد، تجمع چربی شکمی زیاد محسوب می‌شود و دارای مشکل (در معرض خطر) است.

## عوارض چاقی و اضافه وزن

چاقی یکی از علل مهم مرگ و میر و ابتلا به بیماری‌های مزمن محسوب می‌شود. خطر نسبی مرگ و میر در افراد چاق، در مقایسه با افراد لاغر، تقریباً ۲ برابر است. چاقی عامل مهمی در ابتلا به بیماری‌های زیر به حساب می‌آید:

◀ **بیماری‌های قلبی:** چاقی باعث بروز مشکلات قلبی نظیر بزرگ شدن قلب، نارسایی قلبی و تجمع مایعات در بافت‌های بدن، به خصوص در پا، ریه، شکم و سکنه قلبی می‌شود.

◀ **افزایش فشار خون:** فشار خون بالا در افراد چاق بین ۲ تا ۶ برابر بیشتر از افرادی است

که اضافه وزن ندارند. چاقی‌های مرکزی یعنی چاقی‌هایی که در قسمت شکم متمرکز است (چاقی نوع مردانه) در ایجاد فشار خون بالا اهمیت بیشتری دارند. هر چه وزن شما بیشتر شود، بافت چربی شما نیز بیشتر می‌شود. این بافت برای زنده ماندن نیاز به اکسیژن و سایر مواد غذایی دارد که باید توسط جریان خون تأمین شود. هر چه نیاز به اکسیژن و مواد مغذی بیشتر شود، حجم خون و مقدار فشاری که روی سیستم گردش خون وارد می‌شود، افزایش می‌یابد و هر چه حرکت خون در سیستم گردش خون بیشتر شود، فشار بیشتری بر دیواره سرخرگ‌های شما وارد می‌شود.

◀ **افزایش قند خون یا دیابت:** چاقی عامل اصلی ایجاد دیابت نوع ۲ است، زیرا افزایش چربی باعث افزایش مقاومت بدن به اثر هورمون انسولین می‌شود. لذا این هورمون نمی‌تواند با مقدار طبیعی قبلی، وظیفه خود را که کنترل قند خون است، به درستی انجام دهد و در نتیجه، قند خون بالا می‌رود که خود یکی از عوامل خطر ساز مهم برای سلامتی فرد محسوب می‌شود.

◀ **درگیری عروق مغزی به صورت سکته مغزی:** چاقی باعث تصلب شرایین و رسوب چربی در جدار سرخرگ‌ها می‌شود که می‌تواند سرخرگ‌های مغزی را نیز درگیر کند و باعث تنگ شدن عروق مغزی شود. حال اگر لخته خونی در این عروق باریک ایجاد شود، می‌تواند به طور ناگهانی باعث انسداد جریان خون به منطقه‌ای از مغز شما شود و به سکته مغزی بینجامد.

◀ **اختلال در چربی‌های خون:** رژیم‌های غذایی که دارای مقدار زیادی چربی‌های اشباع شده مثل گوشت قرمز یا غذاهای سرخ شده هستند، می‌توانند علاوه بر ایجاد چاقی، باعث بالا رفتن کلسترول بد خون شوند. چاقی همچنین باعث پایین آمدن سطح کلسترول خوب خون و بالا رفتن سطح تری گلیسیرید خون می‌شود. تری گلیسیریدها بیشترین میزان چربی در غذاهای شما و همچنین بیشترین درصد چربی در بدن شما را شامل می‌شوند و در طولانی مدت اختلال در سطح چربی‌های خون، باعث تصلب شرایین می‌شود.

◀ **درگیری کیسه صفرا:** به علت تجمع چربی اضافی در بدن افراد چاق، کلسترول بیشتری نیز در بدن آنها وجود دارد که این کلسترول اضافی می‌تواند در کیسه صفرا رسوب کند و باعث سنگ کیسه صفرا شود.

◀ **سرطان‌ها:** انواع متنوعی از سرطان‌ها با اضافه وزن همراه هستند که در زنان می‌توان به سرطان پستان، سرطان رحم، سرطان تخمدان، سرطان گردن رحم و سرطان کیسه صفرا اشاره کرد. مردان چاق نیز نسبتاً در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به سرطان‌های کولون، رکتوم و پروستات هستند.

## برنامه کاهش وزن

برنامه‌های استاندارد کاهش وزن معمولاً شامل موارد زیر هستند:

- ◀ رژیم غذایی مناسب شامل رژیم کم‌کالری
- ◀ افزایش فعالیت بدنی و ورزش
- ◀ تغییر در سبک زندگی
- ◀ دارودرمانی در صورت نیاز
- ◀ جراحی در صورت نیاز و طبق نظر پزشک معالج

## ۸ توصیه عملی برای کاهش وزن

اگر با توجه به خطرات و عوارضی که برای چاقی و اضافه وزن خوانده‌اید، مصمم به کاهش وزن شده‌اید؛ می‌توانید برنامه کاهش وزن خود را با رعایت این ۸ توصیه عملگرایانه شروع کنید:

❶ **هدف خود را مشخص کنید:** هدف خود را از کاهش وزن مشخص و معلوم کنید؛ برای مثال، در مدت زمان مشخصی که مد نظر دارید، می‌خواهید چقدر وزن کم کنید؟ در تعیین هدف خود ایده‌آل‌گرا نباشید و قدم‌های کوچک را ارج بنهید: «می‌خواهم فعالیت بدنی خودم را افزایش بدهم.» این هدف خوبی است اما مشخص نیست چقدر و به چه میزان. بنابراین، به عنوان مثال، بهتر است بگویید: «می‌خواهم روزی ۶۰ دقیقه پیاده‌روی کنم.»

❷ **از تمام غذاهای مورد علاقه‌تان دست نکشید:** اگر در راه کاهش وزن، به خودتان خیلی سخت بگیرید؛ خیلی زود کم می‌آورید و تسلیم می‌شوید. پس برای دستیابی به تناسب اندام در طولانی مدت، از رژیم غذایی خود لذت ببرید. در این میان، این هنر شماس است که بتوانید یک رژیم غذایی خوشایند ولی سالم و کم‌کالری را برای خود تدارک ببینید تا بتوانید برای همیشه از رژیم غذایی مورد علاقه‌تان لذت ببرید. در این زمینه می‌توانید از راهنمایی‌های متخصصین تغذیه کمک بگیرید.

◀ می‌توانید اقلام کم‌چرب‌تر از خوراکی‌های مورد علاقه خود را مصرف کنید؛ مثلاً پنیر کم‌چرب، گوشت بدون چربی، طبخ خانگی غذاهای مورد علاقه به روش‌هایی کم‌چرب و سالم و...

◀ می‌توانید هر چند وقت یک بار، کمی از کالری رژیم غذایی خود را کاهش دهید و به جای آن، کمی از خوراکی پرکالری مورد علاقه‌تان را مصرف کنید تا در درازمدت

احساس محرومیت از خوراکی‌های دلخواه را پیدا نکنید. البته می‌توانید با انجام فعالیت بدنی بیشتر، کالری مازاد دریافتی را نیز بسوزانید و جبران کنید.

۳۳ **غذاهای مصرفی و عملکرد خود را ثبت کنید:** حتی روزهای بدی را که در آنها افراط و پر خوری کرده‌اید، یادداشت کنید. این کار باعث می‌شود که شما متوجه کارهایی که انجام می‌دهید، باشید و رشته امور از دست‌تان خارج نشود. البته منظور این نیست که نباید هیچ وقت هیچ افراط یا خللی در کار شما پیش آید، بلکه هدف این است که رشته امور از دست‌تان خارج نشود و همواره متوجه آنچه در حال اتفاق افتادن است، باشید. این روش به شما کمک می‌کند به موقع هوشیار شوید و ناگهان زمانی به خودتان نیابید که جبران آن دشوار شده باشد.

۳۴ **با خودتان صادق باشید:** بسیار خوب است که با خودتان صادق باشید و اگر بیش از مقدار نیازتان کالری دریافت کردید، آن را ثبت کنید. متوسط دریافت کالری شما در درازمدت است که اهمیت دارد و بنابراین می‌توانید در وعده غذایی بعدی یا روزهای بعد، از طریق کاهش کالری دریافتی و افزایش فعالیت بدنی، جبران کنید. پس بهتر آن است که همیشه با خودتان صادق باشید و هر زمان که پر خوری کردید، با آن رو به رو شوید.

۳۵ **همیشه به پشت سر خود نگاه کنید:** وقتی در مسیر کاهش وزن گام بر می‌دارید، هر چند وقت یک بار خودتان را با گذشته مقایسه کنید. این حرف به آن معناست که هر چند وقت یک بار خودتان را با روز اولی که کاهش وزن را شروع کردید، مقایسه کنید. این که چقدر وزن کم کرده‌اید؟ این که لباس‌ها چقدر بهتر از گذشته بر تن شما برازنده شده‌اند؟ چقدر سطح انرژی و سلامت شما ارتقا یافته است؟ اکنون چه اقدامی را می‌توانید انجام دهید که قبلاً نمی‌توانستید؟

۳۶ **هرگز تسلیم نشوید:** شما در مسیر کاهش وزن و تناسب اندام راهی طولانی در پیش دارید و به هر حال روزها و هفته‌هایی در راه خواهد بود که در آنها کنترل رژیم غذایی از دست شما خارج می‌شود. این اتفاقی است که به هر حال محتمل است. شما فقط باید به مسیر قبلی بازگردید و اشتباه خود را محدود و مهار کنید و تلاش خود را از سر بگیرید و به راه خود ادامه دهید.

۳۷ **به خودتان پاداش دهید:** پاداش و تشویق می‌تواند نقش مهمی در ادامه راه برای کاهش وزن داشته باشد. برای پاداش، چیزی را قرار دهید که واقعاً آن را دوست دارید. این پاداش می‌تواند خریدن چیزی باشد که دوست دارید و یا گذراندن یک عصر دلنشین با دوستانتان و... اما هرگز غذا را به عنوان پاداش قرار ندهید.

۳۸ **از اطرافیان خود کمک بگیرید:** کاهش وزن، اراده و تلاش زیادی می‌خواهد. معمولاً

افرادی که به خوبی خود را لاغر کرده‌اند و عادت‌های غذایی سالمی در پیش گرفته‌اند، افرادی هستند که از حمایت دوستان و خانواده‌های خود برخوردار بوده‌اند. تصمیم خود را به دوستان و خانواده‌تان نیز اطلاع دهید و از آنها کمک بخواهید. از آنها بخواهید که شما را تشویق کنند و به شما دلگرمی بدهند.

### روش اندازه‌گیری دور کمر

برای اندازه‌گیری دور کمر، فرد باید بایستد و دو دست خود را آزادانه در دو سمت بدن قرار دهد. محل تقاطع خط عمومی میانی (خط پهلو که از زیر بغل تا لبه بالایی استخوان لگن ادامه می‌یابد) در محل مربوط به آخرین دنده قفسه سینه و لبه فوقانی استخوان لگن خاصره سمت راست فرد را پیدا کنید و علامت بزنید. سپس دقیقاً وسط این دو نقطه را با نوار اندازه‌گیری تعیین کنید و علامت بزنید و نوار را روی آن قرار دهید و به طور افقی به دور شکم حلقه کنید. قبل از خواندن اعداد نوار اندازه‌گیری، ابتدا مطمئن شوید که نوار تا خوردگی و چرخش نداشته و به صورت مماس بر روی پوست شکم قرار گرفته باشد و به آن فشار نیاورد. این نوار باید موازی سطح زمین باشد. اندازه‌گیری دور کمر باید در انتهای یک بازدم طبیعی انجام شود.





## روش اندازه‌گیری قد

- فرد باید بر روی سطحی بایستد که آن سطح، صاف و سفت باشد (سطح سیمانی، موزائیک) و توسط فرش یا کفیوش‌های نرم پوشیده نشده باشد. در چنین مواقعی بهتر است از یک تخته چوبی صاف در زیر پا استفاده شود.
- فرد باید کفش خود را درآورد و وسایل سنگین به همراه نداشته باشد.
- فرد باید پشتش را به قدسنج تکیه دهد. پشت سر، پشت تنه، باسن، ساق و پاشنه پاها باید به طور مستقیم به قدسنج تکیه داده شود. فرد باید سر را مستقیم به سمت جلو نگه دارد و به یک نقطه در مقابل نگاه کند.
- یک خط‌کش باید روی سر گذاشته شود تا بر موی فرد فشار آورد. سپس از محل تقاطع خط‌کش با دیوار تا پایین را اندازه بگیرید و یا از خط‌کش قدسنج استفاده کنید.
- قد را بر حسب سانتی‌متر و با یک رقم اعشار بنویسید.
- گفته خود فرد، ملاک نیست. فقط در مورد افرادی که قادر به حرکت نیستند، می‌توان اندازه‌قد را از خود فرد پرسید و یادداشت کرد.



## روش اندازه‌گیری وزن

- در اندازه‌گیری استاندارد وزن، سطح زمین باید سفت و صاف باشد و مفروش نباشد.
- وزنه باید به طور دقیق بر روی صفر تنظیم شده باشد.
- فرد باید کفش و لباس‌های اضافی خود را درآورد و وسایل سنگین به همراه نداشته باشد.
- فرد باید به طور مستقیم و در مرکز ثقل بایستد.
- اگر وزنه از نوع دیجیتالی است، پس از ثابت شدن، عدد را بخوانید.
- میزان وزن را بر حسب کیلوگرم و با یک رقم اعشار بنویسید.
- فرد نباید خودش وزنش را بخواند، بلکه حتماً باید وزن توسط پرسشگر یا شخص دیگری خوانده شود، چون با خم شدن برای خواندن وزن، مقدار آن اندکی تغییر می‌کند.