

چاقی یکی از مشکلات جوامع می باشد که باید برای آن راه حلی علمی و منطقی یافت. درمان های موجود شامل موارد ذیل است:



### درمان دارویی:

- **داروهای دیورتیک (ادرار آور):** که به سرعت با از دست رفتن آب بدن شخص دچار کاهش وزن (دقت کنید: کاهش وزن نه لاغر شدن) می شوند که از نظر علمی نه تنها صحیح نیست بلکه خطرناک نیز می باشد. اکثر مؤسساتی که در تبلیغات خود کاهش وزن سریع را نوید می دهند از این روش استفاده می کنند.
- **داروهای هورمونی:** مثل داروهایی که باعث پرکاری غده تیروئید می شوند. این داروها نیز با افزایش کاتابولیسم (مصرف انرژی یا سوخت) باعث کاهش وزن و همچنین لاغر شدن می شوند که این روش نیز به دلیل اینکه در روند طبیعی بدن اختلال ایجاد می کند، از نظر علمی صحیح نبوده خطرناک می باشد.
- **داروهای ملین:** این داروها با دفع مواد غذایی بدن و جلوگیری از جذب مواد باعث کاهش وزن می شوند که واضح است در دراز مدت باعث سوء تغذیه و کمبود بعضی

مواد مورد نیاز بدن خواهند شد. ضمن اینکه خود نیز عوارضی از قبیل شکم درد و ... دارند.

- **آمفتامین ها:** این داروها کاهش دادن اشتهاى شخص باعث کم خوردن و کاهش دریافت انرژی می شوند. عوارض آنها بیشتر سوء تغذیه، ریزش مو، ضعف و افسردگی و بیماری های حاد اعصاب و روان می باشد. این داروها مصرفشان به دلیل ایجاد عوارض مصرفشان ممنوع می باشد.

- **داروهای که مانع جذب چربی می شوند:** این داروها که امروزه مورد مصرف زیادی پیدا کرده و تبلیغات زیادی در مورد آن انجام می شود با اتصال به چربی مواد غذایی مانع جذب آنها می شود و بدینوسیله کالری کمتری به بدن می رسد. به دلیل اینکه در رژیم غذایی افراد ایرانی بر خلاف غربی ها مواد نشاسته ای بیشتر است، مصرف آنها کاملاً مؤثر نبوده همچنین این داروها برخلاف تبلیغات انجام شده روی چربی بافت های بدن تأثیری ندارد. لذا فقط تا زمان مصرف مؤثر بوده ضمن اینکه به دلیل عدم جذب ویتامین های محلول در چربی مثل ویتامین K, A, D, E شخص دچار کمبود این ویتامین ها شده و همچنین این داروها قیمت بالایی دارند. در حال حاضر تحقیقات روی این داروها انجام می شود که دارویی ساخته شود که روی چربی بافت بدن هم مؤثر باشد. اگر چنین دارویی ساخته شود جای تمامی رژیم های تغذیه ای را خواهد گرفت.

**استفاده از وسایل و شیوه های مخصوص:** عبارتند از: سونا، ترموتراپی (استفاده از گرمای موضعی) ماساژ درمانی، کمر بند

لاغری، طب سوزنی، کرم ها، پمادها، ژل ها، گوشواره لاغری که اثر بخشی همگی اینها از نظر علم پزشکی مورد تردید می باشند .

**درمان های جراحی:** در موارد چاقی های بسیار شدید انجام می شود. شامل برداشتن قسمت هایی از روده یا معده، بالون گذاری داخل معده برای کاهش حجم آن و برداشتن چربی زیر پوست شکم با ساکشن یا لیزر که همگی اینها به دلیل عوارض شدیدی که دارند زیاد مورد توجه نیستند.

**آب درمانی:** نوشیدن آب به جای و صرف مواد غذایی یکی از روش های قدیمی است و بعد از پایان دوره به دلیل محرومیت شدید غذایی اختلالات گوارشی بهمراه دارد. علاوه بر عوارض شدید جسمانی فقط برای مدت کوتاهی می تواند قابل تحمل باشد.



**کاهش وزن از طریق ورزش:** ورزش یکی از روش های بسیار مناسب برای برخورداری از جسم سالم و وزن ایده آل است. کاهش وزن فقط از طریق ورزش مشکل و دشوار است چرا که مثلاً برای کاهش یک کیلوگرم وزن باید ۲۰ ساعت پیاده روی کرد.



سازمان تأمین اجتماعی

بیمارستان شهید دکتر لبافی نژاد

## درمان چاقی



نشریه شماره ۶۰

شماره تماس: ۲۳۶۰۱

با توجه به موارد فوق بهترین و سالمترین راه حل ارائه شده در

مورد درمان چاقی این موارد می باشد:

(الف) رژیم غذایی صحیح

(ب) ورزش مناسب و کافی

(ج) تغییر رفتار و اصلاح عادات بد غذایی

در هر رژیم غذایی صحیح باید این گروه های غذایی وجود داشته

باشد: شیر و لبنیات، حبوبات و غلات، میوه و سبزیجات، گوشت.

### رژیم غذایی باید:

- تأمین کننده انرژی مورد نیاز روزانه باشد.

- تأمین کننده ریزمغزها باشد. (موادی که به مقدار بسیار کم باید در

غذا وجود داشته باشد)

- تنوع لازم را داشته باشد.

در یک رژیم غذایی اصولی کاهش وزن تدریجی است.

بطوریکه حداکثر یک کیلوگرم در هفته مجاز به کاهش وزن

می باشیم. به همین دلیل باید حوصله داشته و با دقت برنامه

خود را اجرا کنید.

ضمناً اگر قبل از رژیم عکسی از خود داشته باشید بهتر

خواهد بود. توجه داشته باشید با کاهش وزن

(در حقیقت رسیدن به وزن ایده آل) جوانتر هم به نظر

خواهید رسید.



کاهش وزن از طریق رژیم غذایی: حذف یک وعده غذایی مثل

صبحانه یا شام از جمله این روش هاست که با حذف صبحانه فرد

دچار افت قند خون طی روز می گردد و ممکن است باعث کاهش

کارایی روزانه و پرخاشگری شده و درضمن در وعده های بعدی با

پرخوری جبران شود. ضمن اینکه سوءتغذیه نیز از عوارض آن

است. بهترین شیوه در این مورد، رژیم غذایی بر مبنای علمی آن

است که در آن تمام مواد مورد نیاز بدن در رژیم غذایی تأمین می

شود.

کاهش وزن از طریق رژیم غذایی همراه با ورزش: این روش

بهترین و اصولی ترین روش برای کاهش وزن و داشتن وزن ایده آل

است. در این روش از یک رژیم غذایی برنامه ریزی شده همراه با

ورزش متعادل (مانند پیاده روی) استفاده می شود. این روش سلامت

جسم و روح را به ارمغان می آورد و عوارضی مانند ریزش مو و

چروکیدگی پوست و ... را در پی نخواهد داشت. در طی رژیم باید

عادات غذایی گذشته را ترک کنید و به عادات غذایی جدید انس

بگیرید که این مهمترین اصل در درمان چاقی است.