

Vücut kitle indeksi	Değerlendirme
18.5 kg / m ² 'nin altı	Zayıf
18.5 -24.9 kg / m ² arası	Normal Kilolu
25 - 29.9 kg / m ² arası	Fazla Kilolu
30 - 39.9 kg / m ² arası	Obez (şişman)
40 kg / m ² 'nin üzeri	İleri derecede obez

Obezitenin Tedavisi;

Obezite çok çeşitli hastalıklara neden olabildiği ve aynı zamanda bir çok hastalığında seyrini kötüleştirdiği için mutlaka tedavi edilmesi gereken bir durumdur. Tedavinin başarı ile gerçekleştirilmesi için bir faktör hasta istekliliği iken diğer bir faktör gereken yerde tıbbi destektir. Obez hastaya yapılacak öneriler;

- Diyet
- Egzersiz
- Davranış tedavisi
- İlaç tedavisi;

Diğer önerilerin yetersiz kaldığı hastalarda tercih edilebilir. İlaç seçimi hastanın özellikleri göz önüne alınarak doktor tarafından yapılmalıdır. İlaç kullanım süresince de mutlaka doktor kontrolü altında olmak gerekir.

■ Cerrahi tedavi;

Diyet ve ilaç tedavisine cevap alınamayan ve hasta sağlığını kötü yönde etkileyen durumlarda tercih edilebilir.

Bireyin yaş, cinsiyet, vücut ağırlığı, boy, aktivite düzeyi, sosyo-ekonomik durumu, çalışma koşulları, eğitim düzeyi ve beslenme alışkanlıklarına uygun,

**yeterli ve dengeli
beslenme obezite
tedavisinde önemlidir**



OBEZİTE (ŞİŞMANLIK)



Sağlık Mensupları Derneği



Uluslararası Sivil Toplum
Destekleme ve Geliştirme Derneği
www.usider.org

OBEZİTE (ŞİŞMANLIK)

Obezite ya da halk arasında bilinen adıyla şişmanlık, vücutta fazla miktarda yağ birikmesi sonucu ortaya çıkan ve mutlaka tedavi edilmesi gereken bir hastalıktır. Obezite, besinlerle alınan enerji miktarının, metabolizma ve fizik aktivite ile tüketilen enerji miktarını aştığı durumda ortaya çıkar. Obezite özellikle son 20 yılda, bütün dünyada süratle artmakta ve bir salgın hastalık gibi yayılmaktadır. Kadın nüfusumuzun yaklaşık üçte biri, erkek nüfusumuzun da yaklaşık beşte biri obez, yani şişmandır.

Obezite nedenleri;

- Alınan bazı ilaçlar ve hormonlar
- Aşırı yağlı ve kalorili beslenme
- Hormon hastalıkları
- Sosyoekonomik ve psikolojik faktörler
- Genetik faktörler
- Hareketsiz yaşam

Obezitenin Getirdiği Riskler;

Obezite basit bir fazla kilo sorunu değildir, yüksek sağlık riskleri taşıyan ciddi bir hastalık ve tehlikeli bir toplumsal sağlık sorunudur. Vücut Kitle İndeksi'ndeki (BMI) artışla beraber cinsiyet ve yaş faktörleri göz önüne alındığında, obez bireylerin yaşam sürelerinde 13 yıla kadar azalmalar olduğu görülmüştür. Obezitenin organlar üzerindeki etkileri şu şekilde sıralanabilir;

- Kalp damar sistemi:
Kalp Yetmezliği, kalp büyümesi, ritim bozukluğu, kalp ve akciğer damarlarının tıkanması, varisler
- Üriner Sistem:
İdrar kaçırma ve böbrek süzme fonksiyonunun hasarlanması
- Sindirim Sistemi:
Karaciğer yağlanması ve siroz, safra kesesi taşları, gastroözefageal reflü, bağırsak kanseri, sindirim fonksiyonunda bozukluklar

- Sinir Sistemi:
Baş ağrısı, sinir sıkışmaları, inme
- Kas İskelet Sistemi:
Hareket kısıtlılığı, Gut hastalığı, eklem kireçlenmesi ve bel fıtığı
- Psikolojik Bozukluklar:
Depresyon, kendine güvensizlik ve sosyal çevreden kopma
- Hormonal bozukluklar

Obezite tanısı ;

Vücut kitle indeksi (VKİ, Body Mass Index=BMI) insanlarda fazla vücut yağ fazlalığının değerlendirilmesi için en yaygın kabul edilmiş parametredir. VKİ = vücut ağırlığı (kg) / boy (m)² olarak hesaplanabilir. Bu değer yaş ve cinsiyetten bağımsızdır. Bununla beraber, VKİ kullanımı, çocuklarda, hamile kadınlarda ve çok adaleli kişilerde doğru sonuç vermez, bu nedenle kullanılmamalıdır.

