

دکتر هوشنگ گیلک،  
متخصص غدد و متابولیسم

# بیماری چاقی

تعریف: چاقی نمایانگر وضعیتی است که چربی بدن بطور فاحشی ازدیاد می‌یابد. دانش پزشکی همانند بیشتر دانش‌ها بطور مداوم در حال تکامل و تعادل است و هر چند گاه توسط دانش پژوهان تحولی در این امر داده می‌شود. در زمانی کمتر از یکصد سال، چاقی نشانه‌ای از تندرستی کامل بود و مردم برای دست‌یابی به آن کوشش می‌کردند که وزن خود را بالا ببرند؛ حتی در راه رسیدن بدان نه تنها از مصرف دارو خودداری نمی‌کردند بلکه در پی آن بودند که دارویی بهتر بیابند تا زودتر به آرزوی خویش برسند. شاید گروهی از خوانندگان چنین زمانی را شاهد بوده و داروهائی را که برای این منظور بکار می‌رفته، بخاطر داشته باشند به مانند دارویی بنام «گاودارو».

در شصت‌سالگی که گذشت، دانشمندان بدین نکته برخوردند که چاقی نه تنها نشانه‌ای از تندرستی نیست بلکه خود بیماری هولناکی است که منشاء بروز و یا تشدید بسیاری از بیماری‌های دیگر می‌باشد، به مانند بیماری‌های قلبی و عروقی، بیماری قند بزرگسالان، بیماری‌های کیسه صفرا، ازدیاد فشار خون، آرتروز مفاصل (زانو - لگن - کمر)، سرطان بویژه سرطان کولون و اختلالات قاعدگی در بانوان. رابطه چاقی با برخی از بیماری‌ها مثل قند به خوبی ثابت شده است.

در دو دهه گذشته، چاقی، چه در کودکان و نوجوانان و چه در بزرگسالان، بطور متناهی افزایش یافته است. بر طبق گزارش مرکز کنترل بیماری‌ها در آمریکا، Center for Disease Control (CDC)

۱۶.۸ درصد از نوجوانان به این بیماری گرفتارند و این عدد از دهه ۱۹۸۰ تاکنون سه برابر شده است. تعداد افراد مبتلا به چاقی در کودکان بین ۶-۱۱ سال در عرض ۲۰ سال گذشته از دو برابر نیز بیشتر شده است. در سال ۱۹۸۰ این تعداد ۶.۵ درصد افراد را تشکیل می‌داد و در سال ۲۰۰۶ به ۱۷ درصد رسید. چاقی نوجوانان بین سنین ۱۲ - ۱۹ در همین مدت بیش از سه برابر گردید یعنی از ۵ درصد به ۱۷.۶ درصد رسید.

هم چنین سی-سی-دی-سی گزارش داد که در سال‌های ۱۹۹۰-۲۰۰۰، تعداد افراد چاق بزرگسال در آمریکا از ۱۲ درصد به ۱۹.۸ درصد رسید و بیماری قند در همان زمان ۴۹ درصد افزایش یافت (از ۴.۹ درصد



## هموطنان عزیز:

یکی از اهداف انجمن پزشکی ایرانیان مقیم آمریکا شعبه تگزاس، ارتقاء سطح اطلاعات عمومی، آموزش و کمک‌های پزشکی به ایرانیان عزیز است. جامعه پزشکی ایرانی همانند بسیاری از جوامع مهاجر در آمریکا، دارای نیازهای خاص فرهنگی، اجتماعی و پزشکی است. پاسخ‌گویی به این نیازهای خاص است که باعث ایجاد گروه‌ها و انجمن‌های مختلف از جمله انجمن پزشکی و پیراپزشکی ایرانیان مقیم تگزاس شده است. در راستای ایفای این نقش، اعضای انجمن با همکاری ماهنامه عاشقانه تعهد نموده‌اند که هر ماه مطالبی در رابطه با مسائل مهم و شایع پزشکی، یا متنی ساده، برای هم میهنان عزیز تهیه نمایند. از خوانندگان این مقالات خواهشمندیم که نظریات و سؤالات خود را به آدرس انجمن IAMA، P.O.Box 570233, Houston, TX 77257 بفرستید و یا از طریق تلفن ۲۴ ساعته، با شماره:

281-773-3900 انجمن با ما در میان بگذارید. نظریات شما مطمئناً به کیفیت این مقالات کمک بسیار خواهد کرد.

دکتر شروین اساسی

رئیس انجمن پزشکی ایرانیان

مقیم آمریکا؛ شعبه تگزاس

tx@iama.org

که تقریباً مشکل و نسبتاً گران قیمت است و باید در مراکزى که دارى چنین تسهیلاتى هستند، انجام گیرد و به همین برهان در زمان حال مورد استفاده قرار ندارد.

۲ - روش اندازه گیری ضریب توده جسمانى بدن که به BMI (Body Mass Index) معروف است، روشى بسیار راحت و بدون هیچ گونه خرج است. هرکسى مى تواند بى ام آى خودش را به راحتی اندازه گیری کند. اگر سیستم متریک را به کار بریم، بى ام آى، فرآورده تقسیم وزن بر قد به توان دو است مانند:

$$\text{بی - ام - آى} = \text{قد}^2 : \text{وزن}$$

$$24/98 = 2 \text{ (متر } 1.65 \text{)} : \text{کیلو } 68$$

و اگر از سیستم اینچ و پوند استفاده کنیم، مى توانیم معادله زیر را بکار بریم:

$$\text{بی ام آى} = 703 \times \text{قد}^2 : \text{وزن به پوند}$$

$$24/96 = 703 \times (65)^2 : 165$$

جدول زیر بى ام آى هاى مختلف و رابطه آن را به چاقى و سلامتى نشان مى دهد:

ارزش بالینی	بی - ام - آى
وزن فرد پائینتر از حد طبیعى است	کمتر از ۱۸/۵
وزن طبیعى	۱۸/۵-۲۴
اضافه وزن	۲۵-۲۹/۵
بیمارى چاقى	۳۰-۳۴/۹
بیمارى چاقى نسبتاً "پیشرفته"	۳۵-۳۹/۹
چاقى بسیار زیاد	بالاتر از ۴۰

۳ - اندازه گیری دور شکم: روشى دیگر برای تعیین چاقى است. اگر بخواهیم این روش را بکار بریم باید به نکات زیر توجه کنیم:  
الف - نوار اندازه گیری باید طوری نرم باشد که به آسانى به دور شکم بچرخد.

ب - محل اندازه گیری باید از بالای استخوان لگن خاصره و از روی تاج آن استخوان باشد. (Iliac Crest)

ج - در موقع اندازه گیری، شخص نباید نفس خود را نگه دارد و بهترین وقت هنگام پایان یک بازدم طبیعى است.

دور شکم نباید در زنان از ۳۵ اینچ و در مردان از ۴۰ اینچ بالاتر باشد و اگر از این اعداد گذشت، نشانه چاقى است.



**اندازه گیری دور شکم روشى است برای تعیین چاقى . دور شکم در زنان نباید از ۳۵ اینچ و در مردان از ۴۰ اینچ بالاتر باشد.**

به ۷.۳ درصد). چنانکه دیده مى شود، چاقى در این زمان باعث گردید که بیماری قند بزرگسالان تقریباً به صورت همه گیری در آید. در حال حاضر ۹۰ درصد بزرگسالان مبتلا به دیابت از چاقى رنج مى برند. در دوره پایانى سده بیستم، بر طبق پژوهش هاى انجام یافته، بیماری چاقى ۷۴ درصد و دیابت ۶۱ درصد زیادت یافت. همین پژوهش ها نشان داده است که در ازاء اضافه شدن یک کیلوگرم وزن، احتمال ابتلا به دیابت ۴.۵ درصد زیادت مى یابد. در حال حاضر مبتلایان به بیماری قند بزرگسالان در آمریکا به ۷.۵ درصد کلیه افراد کشور مى رسد.

روش هاى تشخیص چاقى: برای تشخیص چاقى چندین روش در دسترس است که مى توان از آنها بهره گرفت. برخى از این روش ها مشکل، و نسبتاً خرج زیادى در بر دارند و برخى دیگر را مى توان به راحتی، بدون هیچگونه خرج اضافى، در دفتر پزشک انجام داد.

روش هاى موجود به قرار زیر مى باشد:

۱- استفاده از اشعه ایکس بنام (Dual Energy X-Ray Absorptiometry)

**افرادی که از چاقی رنج می برند باید اول برای درمان چاقی خود مصمم و آماده باشند و بدانند که مدت این درمان به درازا خواهد کشید و از طرفی، زمانی که به وزن مطلوب خود دست یافتند، آن را دلیلی برای توقف درمان نبینند.**

**علل چاقی:** امروزه پزشکان متخصص، چاقی را به دو بخش تقسیم می کنند:

نخستین، مرحله ای است که وزن از حد طبیعی بالاتر ولی به اندازه شدید نبوده است و آن را مرحله اضافه یا ازدیاد وزن می دانند (بی ام ای بین ۲۵ تا ۲۹.۹) و دیگر مرحله چاقی است که از جدول بالا به میزان آن می توان پی برد.

ایجاد چاقی دلایل زیادی دارد که برخی از این دلایل نادرند ولی پزشک باید همیشه آن ها را در مد نظر داشته باشد:

۱- عوامل ژنتیکی که خیلی نادر هستند.

۲- بیماری های غدد درون ریز (Endocrine): بیماری های تیروئید، غدد فوق کلیوی (Adrenals)، هیپوفیز (Hypophyses) لوزالمعده (Pancreas)

۳- برخی از داروها: کورتیزون، داروهایی که برای درمان بیماری قند از آن ها استفاده می شود (انسولین و سولفانیل اوره ها)، برخی از داروهایی که برای درمان بیماری های روانی بکار می روند، برخی از داروهایی که برای درمان (HIV) استفاده می شود و هم چنین گروهی از داروهایی که برای درمان ازدیاد فشار خون بکار می روند.

۴- بزرگترین عامل ایجاد بیماری چاقی، پرخوری است بویژه اگر با ورزش نکردن همراه گردد.

**درمان چاقی:** از آنچه که بدان اشاره شد باید این نتیجه را گرفت که چاقی بیماری بسیار خطرناکی است که باید برای درمان آن کوششی تمام نمود. پزشک درمان کننده می بایست هر شخص بیماری را جداگانه مورد آزمایش قرار دهد و برنامه ای که برای آن بیمار مناسب باشد تنظیم کند و برای این کار، باید وضع اجتماعی، کاری، مالی و بیماری های دیگری را که بیمار به آن ها مبتلا می باشد، دقیقاً مورد بررسی قرار گیرند. مهمترین امر این است که بیمار حاضر باشد در چنین راهی گام بر دارد. این امر شرط نخستین است و اگر وجود نداشته باشد هیچ درمانی موثر نخواهد بود.

**انواع درمان های موجود:**

**الف: رژیم غذایی:** بزرگترین و مهمترین عامل درمانی است که باید مطابق وضع بیمار، همانطوری که در بالا بدان اشاره شده است، معین گردد. رژیم های بسیار زیادی در بازار وجود دارد که بیشتر

آن ها کوچکترین اثری در درمان چاقی ندارند. بررسی بسیار وسیعی که توسط دانشمندان فن در انواع این رژیم ها به عمل آمده نشان می دهد که رژیم های کم نشاسته - کم چربی و یا با مقدار زیاد مواد نشاسته ای تقریباً دارای اثر مشابه می باشند ولی بهترین آن ها شاید همان رژیم کم نشاسته ای است که ما آن را بنام رژیم دکتر اتکینز می شناسیم. این تحقیقات در نتیجه درمان ۸۱۱ نفر از افراد چاق که به مدت دو سال انجام یافته، به دست آمده است.

بطور کلی اگر درمان با ورزش مناسب و بطور مداوم همراه باشد، نسبت به آمارهای مختلف، ۳-۸ درصد از وزن را پائین می آورد.

**ب: درمان دارویی:** داروهای چندی از سوی اداره تغذیه و داروئی آمریکا (Food & Drug Administration (FDA برای درمان چاقی مجاز شناخته شده اند که عبارتند از: ۱- داروئی بنام سی بوترامین (Sibutramine) که به صورت خوراکی است و مقدار آن در روز ۱۰-۱۵ میلیگرم می باشد. این دارو اشتها را کم می کند و بطور متوسط وزن را در حدود ۵ درصد در سال پائین می آورد.

۲- اورالیست (Oralist) که جذب مواد غذایی را از روده ها کاهش می دهد و مقدار روزانه آن ۶۰-۱۲۰ میلیگرم، سه دفعه در روز است. با مصرف این دارو، مقدار کم شدن وزن پس از یک سال بطور متوسط در حدود ۸.۸ کیلوگرم بوده است. عارضه جانبی این دارو علائم عدم جذب مواد غذایی است یعنی حالت روانی شکم و گاهی پیدایش اسهال.

۳- فنترمین که FDA اجازه مصرف آن را برای درمان چاقی آزاد کرده است. مقدار مصرف این دارو در روز بین ۱۵-۳۰ میلیگرم است و وزن را در حدود ۵ درصد پائین می آورد. عوارض جانبی آن بیش از همه، بروز سردرد و عصبانیت می باشد.

**ج - ورزش و حرکات بدنی:** ورزش برخلاف آنچه که بیشتر مردم تصور می کنند به خودی خود در پائین آوردن وزن نقش مهمی ندارد مگر با شدت زیاد انجام گیرد. از دست دادن وزن با ورزش های معمولی که بدان آشنا هستیم، بین ۶ صدم درصد تا یک دهم درصد می باشد که بسیار ناچیز است.

آن چیزی که مسلم است، این است که ورزش باعث تقویت عضلات بدن و بهبود وضع قلب و عروق می شود که دارای اهمیت شایانی در زندگی روزمره ماست. اگر بخواهیم وزن بدن را با ورزش پائین بیاوریم باید در هفته بین دو ساعت و نیم تا پنج ساعت به آن

عمل کنیم . ورزش ممکن است با شدت متوسط و یا شدت زیاد انجام گیرد . جدول زیر بطور خلاصه این دو نوع را توجیه می‌کند: مواردی عبارتند از :

- ۱- بیماری غیر قابل کنترل قلب و عروق
- ۲- بیماری های پیشرفته ریوی
- ۳- کسانی که بیهوشی برای آنان خطرناک باشد
- ۴- کسانی که دارای قدرت دراکه کامل نباشند و نتوانند چگونگی عمل جراحی را به خوبی درک کنند.

انواع ورزشی	
ورزش با شدت زیاد	ورزش با شدت متوسط
دوندگی - دوچرخه سواری بیش از ده مایل در ساعت شنا- راه رفتن بیش از ۴٫۵ مایل و وزنه برداری	کوهپیمایی - باغبانی رقص - راه رفتن در حدود ۳٫۵ مایل در روز دوچرخه سواری کمتر از ده مایل در ساعت

آنچه که در این مقاله بدان اشاره گردید، مختصری درباره بیماری چاقی و اهمیت درمان آن است. افرادی که از این ناراحتی رنج می‌برند باید اول برای درمان آن مصمم و آماده باشند و بدانند که مدت این درمان به درازا خواهد کشید و از طرفی، زمانی هم که به وزن مورد نظر خود رسیدند آن را دلیلی برای توقف درمان نبینند زیرا این درمان کم و بیش باید تا آخر عمر ادامه یابد، مثل افرادی که به بیماری ازدیاد فشار خون و یا بیماری قند مبتلا هستند. با در نظر گرفتن نکات بالا با پزشک خود و یا پزشک متخصصی که دارای تجربه در این زمینه باشد، مشورت نمائید و زیر نظر او درمان را آغاز کنید.

د- درمان با عمل جراحی: جراحی آخرین حربه در درمان چاقیست که البته برای هر کسی که اضافه وزن دارد، قابل انجام نیست. جراحی را می‌توان در موارد زیر برای درمان در نظر گرفت:

- ۱- بی‌ام‌ای بیشتر از ۴۰
- ۲- بی‌ام‌ای بین ۳۰ و ۴۰ و هنگامی که فرد مبتلا از بیماری دیگری نیز رنج می‌برد، به مانند بیماری های قلبی و دیابت.
- ۳- جواب ندادن به دیگر درمان های پزشکی
- ۴- در صورتی که احتمال خطر عمل جراحی بیمار در شرایط موجود زیاد نباشد.



# چلوکبابی کسری

کبابهای خوشمزه ما شما را به یاد کبابهای شاه عبدالعظیم می‌اندازد

## Kasra Persian Grill

با مدیریت مرتضی افشار

با سابقه چندین نسل در تهیه کباب در ایران

آماده پذیرائی ایرانیان عزیز در محیطی گرم و خانوادگی می‌باشد

**طعم واقعی کباب داغ، نان داغ تنها در رستوران کسری**

سرویس کترینگ برای جشنها و میهمانیهای شما، حمل غذا به محل کار و منازل با مناسبترین قیمت

تعدادی Waiter و کمک آشپز استخدام میشود

**713-975-1810**

9741 Westheimer, Houston, Tx 77042




