

نیم ساعت؛ حداقل زمان فعالیت فیزیکی روزانه
 کوروش اعتماد، مدیر کل دفتر مدیریت بیماری‌های غیر واگیر وزارت بهداشت، ضمن تأکید بر ضرورت فعالیت بدنی گفت، در کشور ما ۵۰ درصد جمعیت بالای ۳۰ سال فعالیت فیزیکی کافی ندارند که منجر به افزایش پر فشاری خون و دیابت در افراد می‌شود. وی افزود، حداقل زمان مورد انتظار فعالیت فیزیکی روزانه برای هر فرد، نیم ساعت و در هفته، دو نیم ساعت است.

کدام جراحان صلاحیت انجام جراحی‌های چاقی را دارند؟
 دکتر شهاب شهبایی، مدیر کلینیک چاقی بیمارستان رسول اکرم (ص)، می‌گوید، جراحی‌های چاقی عوارض کوتاه مدت مثل یک عمل جراحی کیسه صفر دارند، البته اگر پزشک دارای صلاحیت انجام دهد. در حال حاضر بیش از ۱۰۰ فلوشیپ آموزش دیده جراحی چاقی در کشور داریم که انواع عمل‌های چاقی را انجام می‌دهند چون برای همه افراد نباید یک نسخه بیچید.

نوزاد ۷ کیلوگرمی در مشهد به دنیا آمد
 ننگار رمضان‌پور، متخصص زنان و زایمان بیمارستان رضوی اظهار داشت، مادری در بشارداری پنجم خود، با سابقه دیابت بارداری کنترل نشده و وزن حدود ۱۰۰ کیلوگرم نوزاد ۶ کیلو و ۹۰۰ گرمی به دنیا آورد. وی ادامه داد، با توجه به وزن بالا و بزرگی شکم مادر، او تحت عمل سزارین قرار گرفت و عمل با موفقیت انجام شد.

رنگ خطر افزایش دیابت در جوانان
 دکتر مرجان موعودی، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل، از افزایش دیابت در جوانان به علت اضافه وزن، کاهش تحرک و تغذیه نامناسب خبر داد و گفت، افراد چاق، بی تحرک، دارای سابقه خانوادگی دیابت، سابقه بیماری‌های قلبی و عروقی، سابقه دیابت بارداری و افراد بالای ۳۵ سال بدون علامت حتماً تست‌های غربالگری دیابت را انجام دهند.

ویژه‌نامه تندرستی + ۱۱ آذر ۱۴۰۲ + شماره ۹ + دوره جدید

هشدار +

بوتاکس معده

چه خطراتی برای لاغری دارد

دکتر کامران باقری لنگرانی
 فوق تخصص گوش و گدو و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

کامران باقری لنگرانی، فوق تخصص گوش و کبد و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، ویژگی‌های روش جدید لاغری با تزریق بوتاکس به معده را توضیح داد و در مجموع آن را پر مخاطره، موقت و کم اثر دانست. وی به مهر گفت: روش جدید تزریق بوتاکس از طریق آندوسکوپی به ۱۰ تا ۱۴ نقطه از معده است که بر اساس مطالعات انجام شده حداکثر ۱۰ درصد وزن را برای ۳ ماه کاهش داده و سپس وزن به میزان قبلی با خواهد گشت.

لنگرانی افزود: تبحر پزشکی که از این روش برای بیماران خود استفاده می‌کنند نقش مهم در یافتن نقاط مناسب و انجام تزریق به میزان مطلوب است.

وی ادامه داد: بر اساس گزارشی که اخیراً در اروپا منتشر شده است، بیش از ۶۰ نفر از افرادی که برای درمان چاقی به این اقدام تن داده بودند به بیماری مسمومیت بوتولیسم مبتلا شدند. بیشتر این موارد به علت تزریق بوتاکس به میزان بیش از حد یا در عمق نامناسب بافت رخ داده بود.

به گفته عضو فرهنگستان علوم پزشکی، بوتاکس همان سم کلاستریدیوم بوتولینوم است که ورود مقادیر زیاد آن به بدن می‌تواند عوارضی همچون نارسایی تنفسی و فلج برخی از اعصاب را پدید آورد.

وی افزود: اگر قرار بر استفاده از این درمان با هدف لاغری باشد باید در مراکز خاص توسط افراد فوق تخصص گوش و کبد یا تبحر ویژه انجام شود و با وجود این از بوتاکس معده نمی‌توان انتظار آثار ماندگار داشت.

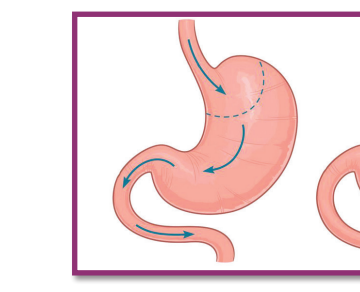
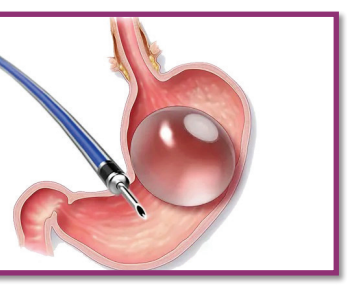
گفتنی است مدت ماندگاری بوتاکس معده ۴ تا ۶ ماه است و با وجود اینکه گفته می‌شود بیمار طی این مدت می‌تواند نزدیک به ۲۰ کیلو از وزن خود را از دست بدهد، اما مطالعات نشان می‌دهد که تنها منجر به کاهش ۱۰ تا ۱۵ درصد از اضافه وزن فرد می‌شود.

همچنین برخی محققان پس از بررسی تمامی مقالات منتشر شده در این زمینه عنوان کردند که هیچ مدرکی مبنی بر کاهش وزن طولانی مدت مؤثر پس از تزریق بوتاکس پیدا نکرده‌اند.

بوتاکس معده

بوتاکس معده یکی از تکنیک‌های کاهش وزن سریع شناخته می‌شود و برای انجام آن از آندوسکوپی و تزریق سم بوتولیسم به معده استفاده می‌شود. ممکن است پس از انجام آندوسکوپی معده کمی خور بزی داشته باشد که طبیعی است. اما اغلب شش ماه اثر دارد و بعد از آن کم می‌شود و با رژیم غذایی باید آن را ادامه داد.

به‌طور کلی عوارض ناشی از بوتاکس معده شامل مشکلات جراحی مانند خونریزی، عفونت، تورم و درد در محل تزریق بوتاکس و همچنین مشکلات گوارشی مانند مشکلات هضمی، نفخ، اسهال یا تغییر در چگونگی دفع، التهاب معده یا زخم معده است. (مورد تأیید انجمن چاقی و فدراسیون نیست)

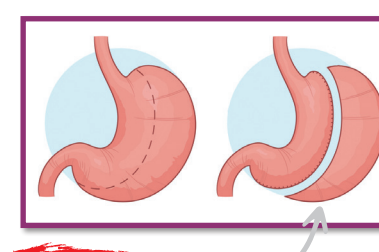


حلقه گذاری

حلقه گذاری یا باندینگ کار راحتی است و می‌توان بعد از مدتی آن را برداشت. البته ممکن است گاهی هم چسبندگی بدهد و نتوان آن را برداشت. در این عمل، حلقه سیلیکونی قابل تنظیمی اطراف بالاترین قسمت معده قرار می‌گیرد؛ به گونه‌ای که یک کیسه کوچک در بالای حلقه ایجاد می‌کند. باندینگ معده برای کاهش اندازه معده و محدود کردن غذای مصرفی انجام می‌شود. در نتیجه فرد پس از مصرف مقدار کمی غذا احساس سیری می‌کند.

اگر باندینگ معده به درستی قرار نگیرد باعث کمبود ویتامین می‌شود و ممکن است هیچ وقت احساس سیری را دیگر تجربه نکنید یا وجود حلقه باعث عفونت دیواره معده شود.

اگر عوارض ناشی از حلقه معده در فرد زیاد باشد باید هر چه سریع‌تر از بدن خارج شود که این کار باعث می‌شود فرد با اضافه وزنی بیشتر از زمان قبل جراحی مواجه شود. (منتسوخ شده است)



اسلیو

در عمل اسلیو معده قسمت زیادی از معده برداشته می‌شود. ولی روده با یک دست نمی‌خورد که غیر قابل برگشت هم هست، اما اگر بیمار دچار عارضه‌ای شود کار مهمی نمی‌توان برای او انجام داد. در این عمل حدود ۷۵ درصد از حجم معده برداشته می‌شود؛ در نتیجه فرد پس از خوردن مقدار کمی غذا احساس سیری می‌کند. اسلیو معده عمل خطرناکی است چون بخش بزرگ یک اندام حیاتی بدن برداشته می‌شود. عوارض جانبی اسلیو معده می‌تواند شامل خونریزی زیاد، عفونت، لخته خون، مشکلات تنفسی و نشت از لبه معده و در محل برش باشد.

دور کمربیش از ۱۰۲ سانتی متر مردان و بیش از ۸۸ سانتی متر در زنان به عنوان مشخصه چاقی و عامل خطر ساز محسوب می‌شود.

پیشیمانی سودی ندارد همه عوارض لاغری با جراحی!

هر آنچه درباره عوارض جراحی چاقی به شما نگفته‌اند!

چه چیزی شما را واجد شرایط جراحی چاقی می‌کند؟

برخی شرایط که بهتر است عمل جراحی چاقی بدن انجام دهید شامل موارد زیر می‌شود:

- ✓ BMI حداقل ۴۰ و شرایط پزشکی مرتبط با چاقی.
- ✓ BMI حداقل ۳۵ و یک بیماری شدید مرتبط با چاقی.
- ✓ BMI به راحتی اندازه گیری می‌شود، ممکن است مجبور شوید برخی از آزمایش‌های پزشکی را برای تشخیص بیماری‌های مرتبط با چاقی خود انجام دهید.

فرمول محاسبه شاخص توده بدنی

$$BMI = \frac{وزن}{قد^2}$$

منظور از فرمول بالا این است که وزن به مقدار قد ضربدر قد، تقسیم می‌شود. باید واحد وزن کیلوگرم و واحد قد متر باشد.

این فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی متذکر شد: از مهم‌ترین عوارضی که طی انجام عمل لیپوساکشن توسط فرد غیر فوق تخصص انجام شده، می‌توان به بروز تکرز، آمبولی چربی، آمبولی لخته خون، کم‌خونی، صدمه احشای داخل شکمی، عفونت و آبسه محل تزریق چربی، اغمارفتن و حتی در برخی موارد فوت بیمار اشاره کرد.

نجات حسینی افزود: علت بروز عوارض عمل لیپوساکشن توسط افراد غیر فوق تخصص را در اغلب موارد می‌توان ساعات طولانی بیهوشی، صدمه به کبد و طحال و احشای شکمی و کشیدن چربی بیش از حد در یک مرحله اشاره کرد.

راهنمای شاخص توده بدنی و میزان چاقی

به کسانی که شاخص توده بدنی BMI آنها بین ۲۵ تا ۳۰ کیلوگرم بر متر مربع باشد، افراد دارای اضافه وزن و به آنها بی که این شاخص به بیش از ۳۰ کیلوگرم بر متر مربع برسد چاق گفته می‌شود. افرادی که شاخص توده بدنی آنها بیش از ۴۰ کیلوگرم بر متر مربع باشد بیماران دچار چاقی مفرط (چاقی مرضی و یا چاقی بدخیم) هستند. البته علاوه بر شاخص توده بدنی از عوامل دیگری مانند «درصد چربی بدن» و «اندازه دور کمر» نیز برای تعریف چاقی استفاده می‌شود.

تقسیم‌بندی	بالمین تر از وزن نرمال
BMI کمتر از ۱۸	کمتر از ۱۸
BMI ۱۸/۵ تا ۲۵	۲۵ تا ۱۸/۵
BMI ۲۵ تا ۳۰	۳۰ تا ۲۵
BMI ۳۰ تا ۳۵	۳۵ تا ۳۰
BMI ۳۵ تا ۴۰	۴۰ تا ۳۵
BMI ۴۰ تا ۶۰	بالاتر از ۴۰