

بسم الله الرحمن الرحيم

چاقی (علل، عوارض و درمان)

برای عموم

نویسندگان:

دکتر باقر لاریجانی

دکتر شیرین حسنی رنجبر

سرشناسه: اردشیر لاریجانی، باقر، ۱۳۴۰ -
 عنوان و نام پدیدآور: جافی (علل، عوارض و درمان) برای عموم / نویسندگان باقر لاریجانی، شیرین حسینی رنجبر.
 مشخصات نشر: تهران: نوآوران سینا، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری: ۷۱ ص.
 شابک: ۹۷۸ ۶۰۰ ۶۶۹۹ ۶۹ ۱
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 موضوع: جافی
 موضوع: سبب شناسی جافی
 موضوع: پیشگیری جافی
 موضوع: درمان جافی
 شناسه فروده: حسینی رنجبر هرمز دابادی، شیرین، ۱۳۵۲ -
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۴۴۲/ج۲ / RC۵۵۲
 رده بندی دیویی: ۶۱۷/۳۹۸.۰۶
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۱۲۶۶۰

جافی (علل، عوارض و درمان)

نام کتاب:

دکتر باقر لاریجانی، دکتر شیرین حسینی رنجبر

گردآوری و تدوین: به ترتیب حروف الفبا

آسمانه ماهری محمد یوسف مهرجوری

ویراستار:

اول، ۱۳۹۴

نسخه:

نوآوران سینا

نوبت چاپ:

۶۰۰۰

سمایگان:

دانش

استوگرافی، چاپ و صحافی:

۹۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

بها:



پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم
 دانشگاه علوم پزشکی تهران

پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی تهران:

تهران-خیابان کرکر شمالی، بیمارستان دکتر شریعتی، طبقه پنجم، کد پستی ۱۳۱۳۷-۱۴۱۱۴، تلفن: ۸۸۲۰۰۵۳۷-۸
 نمابر: ۸۸۲۰۰۵۳۷، وب سایت: emrc.tums.ac.ir، پست الکترونیکی: emrc@tums.ac.ir



فهرست مطالب

۱	فصل اول: تشخیص، علل و عوارض چاقی
۲	مقدمه
۲	تعریف چاقی
۳	علل بروز چاقی
۳	تعبیرات وزن در سنین مختلف
۵	عوارض چاقی
۵	سوال‌های رایج
۹	فصل دوم: اثرات چاقی بر ساختار و عملکرد قلب و عروق
۱۰	اثر چاقی بر عوامل خطر قلبی عروقی
۱۰	فساد خون و چاقی
۱۱	چاقی و اختلالات حربی خون
۱۱	چاقی و دیابت نوع دو
۱۱	چاقی و عروق مغذیه کشته قلب
۱۱	چاقی و نارسایی قلبی
۱۲	چاقی و سکته قلبی
۱۲	چاقی و سکته مغزی
۱۲	چاقی و اخته شدن خون
۱۰	چاقی و اختلالات تنفسی
۱۵	فصل سوم: تغذیه و رژیم درمانی در چاقی
۱۶	وزن طبیعی، اضافه وزن و چاقی
۱۶	آیا شما چاق هستید؟
۱۸	درمان چاقی
۲۰	رژیم درمانی
۲۱	فهرست حائشی مواد غذایی و نکات سودمند مربوط به هر گروه
۲۹	نوعیه‌های انریجش در رژیم کاهش وزن
۳۱	فصل چهارم: ورزش و کاهش وزن

۳۲	جافی و فعالیت فیزیکی
۳۳	بخود نامن گازی مورد نیاز بدن هنگام ورزش
۳۳	گاهش موضعی جراحی
۳۴	فعالیت‌های ورزشی مناسب جهت گاهش وزن
۳۵	فصل پنجم رفتار درمانی در جافی
۳۶	مقدمه
۳۶	تغییرات نحوه زندگی
۳۶	رفتار درمانی
۳۹	روان درمانی
۴۱	فصل ششم دارودرمانی در جافی
۴۲	مقدمه
۴۲	داروهای متداول در درمان جافی
۴۲	نتیجه گیری
۴۵	فصل هفتم جافی و درگیری دستگاه گوارش
۴۶	مقدمه
۴۶	برگشت اسید و معده به مری
۴۷	گند خرد
۴۸	بجای سنگ در کسبه صفرا
۴۹	افزایش حشر ابتلا به سرطان رودد بزرگ
۵۰	افزایش حشر ابتلا به سرطان لوزالمعده
۵۱	چند نکته دیگر
۵۲	فصل هشتم درمان‌های جراحی جافی
۵۴	مقدمه
۵۴	واحدهای سرانجام جراحی‌های گاهش وزن
۵۵	انواع روش‌های جراحی
۶۳	درمان و خطرات جراحی‌های گاهش وزن در نیمه کلی
۶۳	درمان‌های پس از جراحی چیست؟
۶۵	منابع

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمه

امروزه دو عامل عادات غذایی نادرست و عدم تحرک و فعالیت بدنی، بیماری چاقی را به یکی از مهم‌ترین چالش‌های سلامت در دنیا تبدیل کرده است. طبق برآورد سازمان بهداشت جهانی، در سال ۲۰۱۵ میلادی، ۲/۲ بیلیون بزرگسال دچار افزایش وزن و ۷۰۰ میلیون نفر مبتلا به چاقی هستند.

در بررسی‌های انجام شده در ایران، فراوانی توأمان اضافه وزن و چاقی در سال ۲۰۰۵ میلادی در قالب مطالعه کشوری سلامت، ۸/۴۲ درصد در مردان و ۵۷ درصد در زنان برآورد شد که در سال ۲۰۱۵ با روندی رو به افزایش به ۵۴ درصد در مردان و ۷۴ درصد در زنان می‌رسد.

در بررسی بار متناسب به بیماری‌ها که در سال ۲۰۱۰ انجام گرفت، نشان داده شد که بالا بودن نمایی توده بدنی به عنوان معیار تشخیص ابتلا به اضافه وزن و چاقی در بین ۳ عامل خطر ابتلا به بیماری‌ها و مرکومیر در ایران، جایگاه نخست را دارد.

چاقی عامل خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن دیگر مانند بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت، سکنه، استئوآرتریت و سرطان است و مهم‌ترین عامل خطر سلامتی برای مردم جامعه در تمام گروه‌های سنی محسوب می‌شود و از سوی دیگر بار زیادی بر وضعیت اقتصادی، اجتماعی و هزینه‌های سلامتی کشور به همراه دارد تحمیل می‌کند.

کتاب حاضر با عنوان «چاقی، علل، عوارض و درمان» برای عموم کتابی است که به بحث و بررسی بیماری چاقی از دیدگاه‌های مختلف و ارائه راه کارهای درمانی جهت افزایش آگاهی عموم جامعه در مورد اهمیت پیشگیری و لزوم درمان چاقی می‌پردازد. امید است این کتاب بتواند به عنوان گامی مؤثر در افزایش آگاهی و بهبود نگرش مردم جامعه به چاقی و پاسخ‌گویی به پرسش بیماران باشد.

دکتر باقر لاریجانی

رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم

دانشگاه علوم پزشکی تهران