

بسم الله الرحمن الرحيم

---

# چاقی (علل، عوارض و درمان)

برای پزشکان و پیرایزشکان

---

نویسندگان:

دکتر باقر لاریجانی

دکتر شیرین حسینی رنجبر

نیرشدند:

۱۳۴۰: ردسیر لاریجانی، باقر

عنوان و نام پدیدآور:

حاقی (علل، عوارض و درمان): برای پزشکان و پیرایشگران / نویسندگان باقر لاریجانی، شیرین حسینی رنجبر

مشخصات نشر:

تهران: نوآوران سینا، ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری:

۱۳۲ ص: مصور (بخشی رنگی)، جنور

شابک:

۹۷۸ ۶۰۰۰۰۰۶۶۹۹-۷۰ ۷ ۱۵۰۰۰۰ ریل

و تسعیت فهرست نویسی: قیما

یادداشت:

کتابخانه

موضوع:

حاقی

موضوع:

تسخین

موضوع:

حاقی

موضوع:

حاقی

موضوع:

سوارض و عواقب

موضوع:

حاقی

موضوع:

روزیم شدیدی

شناسه افزوده:

حسینی رنجبر حمزه، بادی، شیرین

رده بندی کنگره:

۱۳۹۴ ۴ ۵۵۲RC/ج

رده بندی دیویی:

۶۱۷/۳۹۸۰۶

شماره کتبشناسی:

۳۸۶۸۷۱۰

نام کتاب:

حاقی (علل، عوارض و درمان)

گردآوری و تدوین:

آیدین آیدین، ترتیب حروف الفبا:

دکتر باقر لاریجانی، دکتر شیرین حسینی رنجبر

ویراستاران:

احسانه دانهری

محمد نوبت مهرجوری

تألیف:

اول / ۱۳۹۴

نوبت چاپ:

نوآوران سینا

مشارکت:

۳۰۰

ایزوگرافی، چاپ و صفحه‌آرایی:

دانش

بند:

۱۵۰۰۰۰ ریل



پژوهشگاه علوم و خدمات وزارت بهداشت  
دانشگاه علوم پزشکی تهران

پژوهشگاه علوم و خدمات و کتابخانه، دانشگاه علوم پزشکی تهران

تهران- خیابان کرکر شمالی، تهرانستان دکتر شریعتی، طبقه پنجم، کد پستی ۱۳۱۱۳۷-۱۴۱۱۴، تلس: ۸۸۲۲۰۰۳۷-۸۰  
تلفن: ۸۸۲۲۰۰۵۲، وبسایت: emri.tums.ac.ir، پست الکترونیکی: emri@tums.ac.ir



## فهرست مطالب

|    |                                                 |
|----|-------------------------------------------------|
| ۱  | فصل اول: مروری بر شیوع چاقی و اداره آن در ایران |
| ۲  | مقدمه                                           |
| ۳  | تعریف چاقی                                      |
| ۴  | اهمیت چاقی در نظام سلامت                        |
| ۶  | عوامل مسبب چاقی                                 |
| ۸  | پیسدهای بلند مدت مرتبط با چاقی                  |
| ۸  | پیشگیری و درمان چاقی                            |
| ۹  | نتیجه گیری                                      |
| ۹  | منابع                                           |
| ۱۳ | فصل دوم: تشخیص، علل و عوارض چاقی                |
| ۱۴ | مقدمه                                           |
| ۱۴ | مکانیزم چاقی                                    |
| ۱۵ | عمر و سیر طبیعی چاقی                            |
| ۲۱ | عوارض چاقی                                      |
| ۲۲ | غیربالگرمی و رژیم غذایی چاقی در افراد بزرگسال   |
| ۲۵ | درمان چاقی در بزرگسالان                         |
| ۲۸ | منابع                                           |
| ۳۱ | فصل سوم: عوارض قلبی و عروقی چاقی                |
| ۳۲ | مقدمه                                           |
| ۳۲ | اثرات چاقی بر ساختار و عملکرد قلب و عروق        |
| ۳۳ | اثر چاقی بر عوامل خطر قلبی عروقی                |
| ۳۶ | سرادوکس یا تنگی چاقی                            |
| ۳۸ | نتیجه گیری                                      |
| ۳۹ | منابع                                           |
| ۴۳ | فصل چهارم: تغذیه و رژیم درمانی در چاقی          |
| ۴۴ | تشخیص چاقی                                      |
| ۴۶ | زمان مناسب و نحوه اندازه گیری وزن               |

|    |                                               |
|----|-----------------------------------------------|
| ۴۷ | درمان چاقی                                    |
| ۶۰ | فهرست جانشینی مواد غذایی                      |
| ۶۵ | منابع                                         |
| ۶۷ | فصل پنجم: دارودرمانی در چاقی                  |
| ۶۸ | مقدمه                                         |
| ۶۸ | داروهای مؤثر بر هضم و جذب چربی‌ها             |
| ۷۰ | اگونیست‌های سروتونین                          |
| ۷۲ | داروهای تقهید کننده سمپاتیک                   |
| ۷۳ | داروهای ضد افسردگی                            |
| ۷۵ | منابع                                         |
| ۷۹ | فصل ششم: راهنمای ورزشی در درمان چاقی          |
| ۸۰ | فعالیت جسمانی به تیریکی چیست؟                 |
| ۸۰ | چگونه نسخه ورزشی را برای کاهش وزن تنظیم کنیم؟ |
| ۸۲ | منابع                                         |
| ۸۳ | فصل هفتم: رفتار درمانی در چاقی                |
| ۸۴ | مقدمه                                         |
| ۸۵ | توضیح برنامه‌های درمان شناختی رفتاری رایج     |
| ۸۶ | خودبایستی                                     |
| ۸۷ | کنترل محرک                                    |
| ۸۸ | هدف‌گذاری                                     |
| ۸۸ | حل مسئله                                      |
| ۸۸ | بازسازی شناختی                                |
| ۸۹ | خودبازرسی                                     |
| ۹۰ | جلوگیری از بازگشت                             |
| ۹۰ | مدیریت استرس                                  |
| ۹۱ | حمایت اجتماعی                                 |
| ۹۱ | حفظ کاهش وزن: پیش‌بینی‌های موفقیت درازمدت     |
| ۹۲ | ملاحظات آینده در کنترل چاقی                   |
| ۹۶ | موقعیت در نگهدارندگان وزن                     |
| ۹۶ | تفاوت بین نگهدارندگان و بازگشت کنندگان وزن    |

|     |                                                               |
|-----|---------------------------------------------------------------|
| ۹۷  | مقایسه نگهدارندگی، برگشت‌کنندگی و افراد با وزن مناسب بیدار    |
| ۹۸  | منابع                                                         |
| ۱۰۳ | فصل هشتم: جافی و دستکده غوازی                                 |
| ۱۰۴ | غوازی غوازی جافی                                              |
| ۱۰۴ | برگشت اسب از معدده به موی (رئفلاکس)                           |
| ۱۰۵ | کبد جرب                                                       |
| ۱۰۶ | سنگ کسمه جفرا                                                 |
| ۱۰۶ | افزایش خملر اینلا، به سرطان روده بزرگ                         |
| ۱۰۷ | افزایش خملر اینلا به سرطان لوزالمعده                          |
| ۱۰۸ | منابع                                                         |
| ۱۰۹ | فصل نهم: درمان‌های جراحی جافی                                 |
| ۱۱۰ | مقدمه                                                         |
| ۱۱۰ | کنترل‌اندیکاسیون‌های جراحی                                    |
| ۱۱۲ | ارزیابی قبل از عمل                                            |
| ۱۱۳ | انواع اعمال جراحی جافی                                        |
| ۱۲۱ | مراقبت‌های پس از جراحی و بستری بیمار                          |
| ۱۳۱ | اثر جراحی بر بتریک بر میزان کاهش وزن و مرگ و میر بعد از جراحی |
| ۱۳۲ | اثر جراحی بر بتریک بر بیماری‌های مرتبط با جافی                |
| ۱۳۴ | غوازی جراحی جافی                                              |
| ۱۳۶ | نتیجه‌گیری                                                    |
| ۱۳۶ | منابع                                                         |

روند رو به افزایش ابتلا به اضافه وزن و چاقی، چاقی را به یکی از مهم‌ترین چالش‌های سلامت در دنیا تبدیل کرده است. طبق برآورد سازمان بهداشت جهانی، در سال ۲۰۱۵ میلادی، ۳/۲ بیلیون بزرگسال دچار افزایش وزن و ۷۰۰ میلیون نفر مبتلا به چاقی هستند. در بررسی‌های انجام شده در ایران، فراوانی توامان 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 منتسب به بیماری‌ها که در سال ۲۰۱۰ انجام گرفت، نشان داده شد که بالا بودن نمایه‌ی توده بدنی به عنوان معیار تشخیص ابتلا به اضافه وزن و چاقی در بین ۳ عامل خطر ابتلا به بیماری‌ها، مرگ و میر در ایران، جایگاه نخست را دارد.

چاقی عامل خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن دیگر مانند بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت، سکت، 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 تحمیل می‌کند.

مهمترین عوامل ابتلا به چاقی، عادات غذایی نادرست و فقدان فعالیت بدنی مناسب است. گرچه عوامل دیگری نیز در کنار این موارد، روند ابتلا به چاقی را تسریع می‌نمایند.

با توجه به اینکه بیماری چاقی یک بیماری چند علیتی است و درمان آن نیز نیاز به همکاری و هماهنگی تخصص‌های مختلف پزشکی دارد. کتاب حاضر با عنوان «چاقی، علل، عوارض و درمان» برای پزشکان و پیرایشگران تهیه و تألیف شد. این کتاب از دیدگاه‌های مختلف پزشکی و پیرایشگری به بررسی، علل‌یابی و درمان بیماری چاقی پرداخته است. امید است نشر این مجموعه گامی هر چند کوچک در جهت ارتقای دانش پزشکی و تسکین آلام بیماران دردمند باشد.

دکتر باقر لاریجانی

رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم

دانشگاه علوم پزشکی تهران