زنانی که دور کمر خود چربی ذخیره می کنند و شکم بزرگ دارند دو برابر بیشتر از دیگر زنان در سنین سالمندی با خطر مبتلا به کاسته شدن عقل و اختلال حواس مواجه هستند.

انباشته شدن چربی دور شکم در سنین میانسالی با بروز آلزایمر در دوران سالمندی ارتباط مستقیم دارد. هر فردی که مقدار زیادی چربی در اطراف شکم خود داشته باشد بیشتر با خطر مرگ زود هنگام ناشی از حمله قلبی و یا مغزی مواجه می شود.

آدرس: خرم آباد- کمالوند- روبروی کهریز- مجتمع پردیس دانشگاه علوم پزشکی لرستان-مرکز آموزشی درمانی روانپزشکی مهر

تلفن: ۸۵-۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۳

دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

مرکز آموزش درمانی روانپزشکی مهر

واحدآموزش سلامت

خطرات چربی، چاقی برای سالمندان

شناسنامه بروشور آموزش به بیمار
عنوان:خطرات چربی، چاقی برای سالمندان
تایید کننده:دکتر احد فاضلی (روانپزشک)
تهیه کننده:خدیجه فرضی(سوپروایزر آموزش سلامت)

تدوین:۱۴۰۰/۶/۳۱	**بازنگری:۱۴۰۱/۶/۳۱**

کم تحرکی گاه در حد بی تحرکی زندگی مسمومی را برای ما رقم زده است و سوخت و ساز بدن را دچار مشکل کرده است.

زندگی امروز راحت شده است، آنقدر راحت که می شود گفت دیگر خطرناک است،

عدم تحرک و زندگی ماشینی

عدم تحرک و زندگی ماشینی باعث شده که از توده های عضلانی کاسته و برعکس به توده های چربی بدن افزوده شود.

باید بدانید: اگر وزن بدنتان در حد نرمال باشد معنی اش این نیست که شما سالم هستید، بعضی از افراد از نظر وزنی دارای وزن طبیعی می باشند اما درصد چربی بدنشان بالاتر از حد استاندارد است .

که این افراد در واقع چاق نیستند، بلکه تنها توده چربی بویژه در ناحیه شکم دارند و از توده عضلانی آنها کاسته می شود. برای چنین اشخاصی رژیم لاغری تجویز نمی شود بلکه توصیه می شود با داشتن یک رژیم متعادل و کافی از نظر مواد پروتئینی با انجام تمرینات ورزی به توده های عضلانی خود افزوده می شود و در مقابل از توده چربی خود بکاهند.

افرادی که هم اضافه وزن دارند و هم توده چربی بدنشان دارند باید بدانند:

این مشکل در همه سنین می تواند بوجود آیدکه با افزایش سن این حالت بیشتر دیده می شود برای حدود هر ۱۰ درصد افزایش وزن بالاتر از حد طبیعی طول عمر بیش از یک سال کاهش می یابد.

نکته ها و توصیه های مهم

عامل اصلی مرگ و میر در افراد چاق در هر دو جنس دیابت، بیماری های صفراوی و بیماری های قلبی و عروقی بوده است.

یک روش برای تشخیص چاقی

روش ها برای تشخیص چاقی و بیماری های آن اندازه دور شکم است که نقش ویژه ای در بالا بردن سلامت دارد عوارض چاقی معمولاً در زنان با دور شکم بیش از ۸۰ سانتی متر و در مردان با دور شکم بیشتر از ۹۴ سانتی متر شروع می شود.

علائم چاقی

با خستگی، تنگی نفس، کمر درد، کم خونی، اضطراب و نگرانی و عروق زیاد ظاهر می شود و بعد از آن بیماری هایی نظیر دیابت، فشارخون و چربی خون دیده می شود.