



بررسی روش های نوین درمان چاقی

حواست به سبک زندگی باشد!

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه این مقاله:

یک برنامه غذایی سالم جهت کنترل وزن را شرح دهند.

عوامل موثر در داشتن وزن مناسب را بیان کنند.

روش های کاهش وزن را توضیح دهند.

مقدمه

ارزیابی و طبقه بندی چاقی، به ویژه بر اساس سبب شناسی، عوارض پزشکی، عملکردی و تأثیر روانی، گامی ضروری در تطبیق و شخصی سازی درمان است. درمان، ابتدا کاهش وزن و به دنبال آن حفظ وزن مناسب را هدف قرار می دهد تا کیفیت زندگی را بهبود بخشد و عوارض مرتبط با چاقی بیش از حد را کاهش دهد. تجزیه و تحلیل عوامل تعیین کننده پاتوفیزیولوژیک ما را قادر می سازد تا ابزارهای درمانی را برای بیمار به منظور دستیابی به هدف، به دقت تنظیم کنیم.



مریم کلاهدوز

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه
دانشگاه علوم پزشکی نیشابور



سارا قاراچشمه

کارشناس گروه بهبود تغذیه جامعه
معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی نیشابور



زهرا نقیبی نیکو

کارشناس گروه بهبود تغذیه جامعه
معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی نیشابور



سیما اخروی

کارشناس گروه بهبود تغذیه جامعه
معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی نیشابور

کلید اصلی

کلید کاهش وزن، انتخاب یک برنامه غذایی سالم است که بتوانید در طول زمان آن را حفظ کنید. فعال بودن از نظر جسمی به شما کمک می‌کند کالری بیشتری مصرف کنید و کاهش وزن خود را حفظ کنید. بنابراین باید از یک برنامه غذایی سالم پیروی کنید که در آن موارد زیر رعایت شده باشد:

- سبزی‌ها از همه نوع
 - میوه‌ها، به ویژه میوه‌های کامل به جای آب‌میوه‌ها
 - غلات کامل، مانند برنج قهوه‌ای، جو دوسر و نان گندم کامل
 - لبنیات، از جمله شیر، ماست و پنیر بدون چربی یا کم چرب یا محصولات مشابه مانند نوشیدنی‌های سویا با کلسیم، ویتامین A و ویتامین D اضافه شده
 - پروتئین موجود در غذاهایی مانند گوشت بدون چربی، مرغ و تخم مرغ؛ غذاهای دریایی؛ لوبیا، نخودفرنگی و عدس، دانه‌ها و محصولات سویا. روغن‌های خاص، مانند روغن زیتون و روغن‌های موجود در غذاهای دریایی، آجیل و آووکادو
- این نکات هم مد نظرتان باشد که بزرگسالان باید مصرف قندهای افزوده و همچنین چربی اشباع را به کمتر از ۱۰ درصد کالری در روز و سدیم یا نمک را به کمتر از ۲۳۰۰ میلی‌گرم در روز محدود کنند.

فعالیت بدنی منظم

فعالیت بدنی می‌تواند به شما در کاهش وزن اضافی و حفظ وزن سالم کمک کند. فعال بودن همچنین با بسیاری از مزایای سلامتی دیگر مرتبط است. فعالیت هوازی منظم می‌تواند به پیشگیری و کاهش مشکلات سلامتی مانند فشار خون بالا و گلوکز خون بالا که قند خون نیز نامیده می‌شود، کمک کند. فعالیت هوازی همچنین می‌تواند سلامت روان را بهبود بخشد.

دستورالعمل‌های فعالیت بدنی توصیه می‌کنند که بزرگسالان سالم حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته در فعالیت‌های هوازی با شدت متوسط مانند پیاده‌روی

سریع شرکت کنند. فعالیت هوازی با شدت متوسط باعث می‌شود قلب شما سریع‌تر بتپد و نفس کشیدن شما سخت‌تر شود اما شما را بیش از حد خسته نمی‌کند. فعالیت‌های تقویت عضلات که تمام گروه‌های عضلانی اصلی را در دو یا چند روز هفته درگیر می‌کنند نیز می‌توانند در کاهش وزن یا حفظ وزن مناسب مؤثر باشند.

در مجموع عوامل زیادی می‌توانند بر وزن تأثیر گذار باشند که به مواردی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

عادات سبک زندگی

به جز میزان فعالیت روزانه، غذاها و نوشیدنی‌هایی که معمولاً مصرف می‌کنید نیز می‌توانند بر وزن شما تأثیر بگذارند. عادات سبک زندگی که ممکن است منجر به افزایش وزن شوند عبارتند از:

- خوردن یا نوشیدن مقدار زیادی غذا و نوشیدنی که کالری، قند و چربی بالایی دارند.
- نوشیدن زیاد نوشیدنی‌هایی که قندهای افزوده زیادی دارند.
- صرف زمان زیاد در حالت نشسته یا دراز کشیده

میزان خواب

نداشتن خواب کافی نیز با افزایش وزن مرتبط است. متخصصان توصیه می‌کنند که بزرگسالان ۱۸ تا ۶۴ ساله، ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه داشته باشند. بزرگسالان ۶۵ سال به بالا باید ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه داشته باشند.

نداشتن خواب کافی ممکن است باعث شود احساس گرسنگی بیشتری کنید، کالری بیشتری مصرف کنید و احتمال بیشتری وجود دارد که به جای گزینه‌های سالم‌تر، غذاها و نوشیدنی‌های ناسالم را انتخاب کنید.

داروها

برخی داروها می‌توانند با ایجاد گرسنگی یا کاهش کالری سوزی بدن، بر تعادل انرژی شما تأثیر بگذارند. داروهایی که ممکن است به افزایش وزن



جراحی کاهش وزن

جراحی کاهش وزن که جراحی متابولیک و باریاتریک^۱ نیز نامیده می‌شود، شامل چندین نوع عمل جراحی است که با ایجاد تغییراتی در سیستم گوارش به شما در کاهش وزن کمک می‌کند. اگر شاخص توده بدنی (BMI) شما ۳۵ یا بالاتر باشد، پزشک ممکن است جراحی کاهش وزن را توصیه کند. برخی از پزشکان و گروه‌های حرفه‌ای، جراحی کاهش وزن را برای افرادی که BMI پایین‌تری دارند و مشکل جدی سلامتی مرتبط با چاقی، مانند دیابت نوع ۲ یا آپنه خواب دارند، توصیه می‌کنند.

برای درمان چاقی، انواع مختلفی از جراحی‌ها وجود دارد. برخی از این روش‌ها عبارتند از:

جراحی اسلیو معده: در این نوع جراحی‌ها، حجم معده از طریق برش و جداسازی قسمت عمده‌ای از آن کاهش می‌یابد تا مقدار غذای مصرفی توسط بیمار کاهش یابد و احساس پر شدگی در معده زودتر اتفاق بیفتد.

جراحی بای‌پس معده (Roux-en-Y): در این نوع جراحی، یک بخش از ناحیه فوقانی معده بسته شده و بخشی از روده کوچک به آن وصل می‌شود.

کمک کنند عبارتند از:

- برخی از داروهای مورد استفاده برای درمان صرع، افسردگی یا اختلالات روان‌پریشی
- کورتیکواستروئیدها، که استروئید نیز نامیده می‌شوند.
- برخی از داروهای دیابت، مانند انسولین و سولفونیل اوره‌ها - نوعی دارو که به لوزالمعده شما کمک می‌کند تا انسولین را در خون شما آزاد کند.
- برخی از داروهایی که برای درمان فشار خون بالا و بهبود جریان خون بدن شما استفاده می‌شوند، مانند مسدودکننده‌های بتا، مسدودکننده‌های آلفا و مسدودکننده‌های کانال کلسیم
- برخی از داروهای آنتی‌هیستامین که برای درمان علائم آلرژی استفاده می‌شوند.

برنامه کاهش وزن متناسب

در برخی موارد، کارشناسان مراقبت‌های بهداشتی شما ممکن است شما را به یک متخصص یا کارشناس تغذیه یا یک تیم مراقبت‌های بهداشتی آموزش‌دیده در مدیریت وزن ارجاع دهند. این متخصصان برنامه‌ای مخصوص شما طراحی کرده و به شما در اجرای برنامه‌تان کمک می‌کنند.

فعالیت بدنی منظم، همراه با تغذیه سالم، می‌تواند به شما در کاهش وزن و حفظ وزن سالم کمک کند.

داروهای کاهش وزن

کاهش وزن و حفظ آن می‌تواند دشوار باشد. وقتی تغییرات سبک زندگی کافی نباشد، متخصص تغذیه ممکن است داروهایی را برای درمان اضافه وزن و چاقی تجویز کند.

برخی از داروها نیز می‌توانند برای کمک به حفظ کاهش وزن شما استفاده شوند. شما باید سعی کنید به برنامه غذایی سالم خود پایبند باشید و در حین مصرف داروهای کاهش وزن، از نظر جسمی فعال بمانید.

۱. جراحی باریاتریک به مجموعه‌ای از جراحی‌های کاهش وزن گفته می‌شود که با ایجاد تغییر در ساختار دستگاه گوارش، به کاهش وزن پایدار و کنترل بیماری‌های مرتبط با چاقی کمک می‌کند.

دستگاه‌های لاغری

اگر با استفاده از سایر درمان‌ها نتوانسته‌اید وزن کم کنید یا وزن از دست رفته را حفظ کنید، متخصص تغذیه ممکن است دستگاه‌های کاهش وزن را در نظر بگیرد. از آنجا که دستگاه‌های کاهش وزن اخیراً توسط سازمان غذا و داروی ایالات متحده تأیید شده‌اند، محققان از خطرات و مزایای بلندمدت آن‌ها اطلاعی ندارند.

نتیجه‌گیری

صرف نظر از برنامه‌های مراقبتی اجرا شده در خصوص درمان چاقی که مداخلات سبک زندگی، درمان‌های دارویی و جراحی‌های چاقی را ترکیب می‌کنند، تنوع قابل توجهی بین افراد در پاسخ به برنامه‌ها و درمان‌های کاهش وزن وجود دارد. تجزیه و تحلیل عوامل پیش‌بینی‌کننده پاسخ به درمان، امکان ارزیابی یک برنامه مراقبتی شخصی‌سازی شده و متناسب را فراهم می‌کند. هدف از تحقیق در مورد اهداف دارویی جدید، حفظ توده بدون چربی بدن در طول مراحل کاهش وزن است. فراتر از رویکردهای دارویی یا جراحی، عواملی مانند ترویج رژیم غذایی سالم و محیط مناسب برای فعالیت بدنی در بهبود کیفیت زندگی و محدود کردن خطرات مرتبط با چاقی، نقش محوری دارند. فارغ از روش‌های درمانی دارویی و جراحی و... هیچ عاملی مؤثرتر از رعایت برنامه غذایی سالم و فعالیت بدنی در طولانی مدت نخواهد بود.

این باعث کاهش جذب غذا در روده می‌شود و در نتیجه منجر به کاهش وزن می‌شود.

مینی‌بای‌پس معده: مینی‌بای‌پس (Mini Gastric Bypass) یک روش جراحی معده است که برای کاهش وزن استفاده می‌شود. در این روش، یک بخش از معده جدا شده و به روده کوچک منتقل می‌شود تا غذا به بخش‌های بزرگ‌تری از روده عبور نکند و در نتیجه مقدار کمتری از کالری‌ها جذب شود.

عمل ساسی‌بای‌پس معده: جراحی «ساسی‌گاستریک بای‌پس» یک روش جراحی کاهش وزن است که در آن بخش بزرگی از معده بریده شده و تبدیل به یک لوله طولانی می‌شود و از سویی بخشی از روده به آن متصل می‌شود. این روش باعث کاهش حجم معده و احساس سیری زودرس پس از مصرف غذا می‌شود.

عمل حلقه معده: عمل حلقه معده (Gastric Banding) یک روش جراحی برای کاهش وزن است. در این روش، یک حلقه سیلیکونی اطراف قسمت بالای معده قرار می‌گیرد تا فضای موجود در معده را کاهش دهد و زودتر احساس سیری ایجاد کند.

جراحی بالون‌گذاری معده: در این روش، یک بالون سیلیکونی درون معده قرار می‌گیرد تا فضای موجود در معده را کاهش دهد و احساس سیری را ایجاد کند. توجه داشته باشید که با وجود استفاده از این روش‌ها، چاقی در دراز مدت برگشت‌پذیر بوده و درمان، همیشگی نیست.

منابع

- [1] Wadden TA, Tronieri JS, Butryn ML. Lifestyle modification approaches for the treatment of obesity in adults. *American Psychologist*. 2020;251-235:(2)75:
- [2] US Department of Health and Human Services, Office of Disease Prevention and Health Promotion. Physical Activity Guidelines for Americans. 2nd ed. US Department of Health and Human Services 2018. Accessed May 23, 2022. <https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines/current-guidelines> External link
- [3] Eisenberg D, Shikora SA, Aarts E, et al. 2022 American Society for Metabolic and Bariatric Surgery (ASMBS) and International Federation for the Surgery of Obesity and Metabolic Disorders (IFSO): indications for metabolic and bariatric surgery. *Surgery for Obesity and Related Diseases*. 2022;1356-1345:(12)18:
- [4] Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, et al. National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report. *Sleep Health*. 2015;243-233:(4)1. doi:10.1016/j.sleh.2015.10.004
- [5] van der Valk ES, van den Akker ELT, Savas M, et al. A comprehensive diagnostic approach to detect underlying causes of obesity in adults. *Obesity Reviews*. 2019;804-795:(6)20. doi:10.1111/obr.12836