

## □ چاقی و افزایش وزن :

☞ چاقی عبارت است از یک سری شرایط پزشکی که چربی اضافی در بدن به صورت وسیعی انباشته شده و می تواند با اثری زیان بار بر سلامتی، موجب کاهش میانگین طول عمر و یا افزایش مشکلات مربوط به سلامتی گردد. لازم است بدانید زمانی که شاخص جرم بدن ( BMI )، شاخصی که با تقسیم کردن وزن شخص بر حسب کیلوگرم بر توان دوم قد وی بر حسب متر بدست می آید؛ از ۳۰ بیشتر شود فرد چاق محسوب می شود.

☞ چاقی احتمال ابتلا به بیماری های گوناگون، به خصوص بیماری های قلبی، دیابت نوع دوم، انواع مشخصی از سرطان، آرتروز استخوان و آسم را افزایش می دهد. رژیم غذایی و تمرینات ورزشی راه حل های اصلی درمان چاقی می باشند. کیفیت رژیم غذایی را می توان با کاهش مصرف غذاهای پرانرژی مانند غذاهای پرچرب و شیرین و همچنین استفاده بیشتر از غذاهای گیاهی رژیمی افزایش داد.

چگونه وزن خود را در حد مطلوب حفظ کنیم؟

- وزن بدن به میزان فعالیت بدنی و غذای مصرفی بستگی دارد.

- برای رسیدن به وزن مناسب باید بین انرژی مصرفی (فعالیت بدنی، کارهای روزمره) و انرژی دریافتی (حاصل از مصرف مواد غذایی) تعادل برقرار گردد.

## □ توصیه برای اصلاح تغذیه :

☞ هر روز ۵ وعده غذا میل کنید (۳ وعده کامل و ۲ وعده میان وعده صبح تا ظهر و ظهر تا شب. در این صورت سوخت و ساز بدن افزایش یافته و کالری ها سوخته می شود.

☞ وقتی احساس کردید که اشتهایتان برطرف شده استف از روی میز بلند شوید، .

☞ از خوردن غذاهای سرخ کردنی اجتناب کنید، گوشت، مرغ و ماهی باید در کباب پز پخته شوند و با کمی روغن و مواد معطر آب پز شوند.

☞ از برنامه غذایی تان، مواد غذایی شور را حذف کنید.

☞ در مصرف نمک زیاده روی نکنید، چرا که نمک آب را در نسوج بدن نگاه می دارد.

☞ در صورت نداشتن منع مصرف آب به مقدار زیاد بنوشید، زیرا سموم زاید بدن و باقیمانده ی نمک موجود در بدن را دفع می کند. بهتر است یک لیوان آب قبل از خواب نوشیده شود.

☞ یک لیوان آب پرتغال، لیمو، گریپ فروت و ... قبل از غذا میل کنید. این موضوع به حفظ اندام کمک می کند.

☞ از غذا خوردنتان لذت ببرید و در حین غذا خوردن سعی کنید آرامش داشته و با نظاط غذا بخورید. تلاش کنید بعد از شام چیزی میل نکنید زیرا زمان لازم جهت هضم غذا قبل از خواب از میان می رود.

☞ از مصرف انواع شیرینی و نوشابه های گازدار اجتناب کنید .

## □ پیشگیری از سرطان :

سرطان معده، مثانه، پروستات، کولورکتال و سرطان مری از شایعترین سرطان ها در مردان است. هر چند درمان بیماری سرطان در مواردی ممکن است با دشواری هایی همراه باشد، مراجعه ی به موقع به پزشک متخصص می تواند موجب شناسایی به هنگام، بیماری سرطان شود.

## □ توصیه های برای پیشگیری از سرطان دستگاه

### گوارش:

- ♣ مقدار چربی را در رژیم غذایی کاهش دهید.
- ♣ عادات غلط بهداشتی مانند : مصرف الکل، سیگار و تنباکوی جویدنی و چای داغ را کنار بگذارید.
- ♣ مصرف غذاهای شور و دودی را محدود کنید.
- ♣ از مصرف سوسیس، کالباس، غذاهای آماده ی حاوی نیترات و مواد نگهدارنده اجتناب کنید.
- ♣ غذاهایی با فیبر و ویتامین بالا مصرف کنید
- ♣ برای غربالگری سرطان های کولورکتال توصیه می شود: تمام افراد بالای ۵۱ سال، سالانه از نظر وجود خون مخفی در مدفوع آزمایش شوند و هر ۱۰ سال کولونوسکوپی انجام دهند.



بیمارستان فوق تخصصی مدائن



سلامتی روز افزون شما آرزوی ماست

توصیه هایی برای

اصلاح شیوه زندگی

۱۷

واحد آموزش سلامت

### سیگار نکشید و در معرض دود سیگار هم قرار نگیرید:

- ✘ مصرف دخانیات عامل ۲۵ بیماری کشنده از جمله سرطان ها و بیماری های قلبی عروقی، ریه، کبد، گوارش، سقط جنین و نازایی مرتبط با استعمال دخانیات می باشد.
- ✘ استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون و خطر ابتلا به بیماری های فشارخون بالا و گرفتگی عروق و نهایتا ایجاد حمله قلبی و سکته می شود.
- ✘ استعمال دخانیات خطر ابتلا به زخم معده را افزایش می دهد و درمان آن در افراد سیگاری به سختی انجام می گیرد

### بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مدائن

تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به چهارراه ولی عصر،  
خیابان صبا جنوبی

تلفن: ۶۶۴۶۵۳۵۵ و ۸-۰۷۵۰۴۶۶

وب سایت: WWW.Madaen hospital .COM

منبع: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - معاونت  
بهداشت - دفتر آموزش و ارتقای سلامت

کد: ۹۵۰۱۷

### چند توصیه برای ایجاد زندگی پرتحرک:

- 👉 بعد از خوردن هر غذا یا در هر موقعیتی پیاده روی کنید و بدانید که پیاده روی تنش و اضطراب را کاهش می دهد.
- 👉 از ماشین شخصی تان کمتر استفاده کنید، به جای آن پیاده طی طریق کنید.
- 👉 یک ایستگاه قبل از مقصد و یک ایستگاه بعد از مبداء از اتوبوس سوار یا پیاده شوید.
- 👉 از آسانسور دوری کنید و از پله ها برای رسیدن به خانه یا ادره استفاده کنید.
- 👉 یک روش خوب باری یک روز خوب، انجام حرکات ورزشی به مدت ۳۰ دقیقه است.
- 👉 تنبل نباشید و از راه های میان بر و کوتاه برای رسیدن به مقصد خودداری کنید. بهتر است که از راه های طولانی تر استفاده کنید و در زمان تردد صرفه جو نباشید.

