

WSAKZÓWKI EDUKACYJNIE DLA PACJENTÓW Z OTYŁOŚCIĄ

Otyłość jest chorobą, którą trzeba leczyć. Powikłania otyłości znacznie pogarszają jakość życia i prowadzą do wielu schorzeń.

Czym jest otyłość?

Jest chorobą przewlekłą, zależną od wielu czynników. Według definicji WHO otyłość to nieprawidłowe lub nadmierne nagromadzenie tłuszczu wpływające niekorzystnie na stan zdrowia.

Otyłość jest chorobą, w której jemy za dużo kalorii i nie zużywamy ich, bo jesteśmy za mało aktywni fizycznie. Organizm gromadzi nadmiar spożytej energii w tkance tłuszczowej.

Rozwojowi otyłości sprzyjają

- ✓ mała aktywność fizyczna
- ✓ nadmierne spożycie kalorii
- ✓ nieregularne i pospieszne jedzenie posiłków
- ✓ stres
- ✓ niedostateczna ilość snu
- ✓ zaburzenia emocjonalne — obniżenie nastroju i samooceny, brak samoakceptacji
- ✓ zaburzenia odżywiania — kompulsywne objadanie się, zespół nocnego jedzenia, bulimia, uzależnienie od jedzenia
- ✓ czynniki genetyczne
- ✓ zaburzenia endokrynologiczne
- ✓ choroby psychiczne.

Jak rozpoznaje się otyłość?

Lekarz rozpoznaje otyłość na podstawie wywiadu i badań. Sam możesz kontrolować niektóre wskaźniki. Pomiary masy ciała i wzrostu są jednym z podstawowych badań kontrolnych.

Wykonuj je co najmniej raz w roku. Do rozpoznania otyłości służy wskaźnik BMI. Obliczysz wg wzoru: masa ciała [kg] : (wzrost [m])²



KLASYFIKACJA BMI wg WHO

mniejsze niż 18,5 – niedowaga

od 18,5 do 24,9 - waga prawidłowa

od 25 do 29,0 – nadwaga

od 30,0 do 34,9 - otyłość I stopnia

od 35,0 do 39,9 - otyłość II stopnia

powyżej 40 - otyłość III stopnia, zwaną też olbrzymią lub złośliwą.



Typy otyłości

Do określenia typu otyłości, w zależności od miejsca nagromadzenia tkanki tłuszczowej, używa się wskaźnika talia-biodra WHR (Waist-Hip Ratio). Wyznacza się go jako stosunek obwodu talii do obwodu bioder w cm. Jest uzupełnieniem wskaźnika BMI. Na tej podstawie wyróżnia się:

- otyłość brzuszna, typu „jabłko” — $WHR > 0,85$ dla kobiet, $WHR > 0,9$ dla mężczyzn
- otyłość pośladkowo-udową, typu „gruszka” (gynoidalną) — $WHR \leq 0,85$ dla kobiet, $WHR \leq 0,9$ dla mężczyzn.

Kryterium rozpoznania otyłości brzusznej według IDF (International Diabetes Federation) jest obwód talii ≥ 80 cm u kobiet i ≥ 94 cm u mężczyzn.

Otyłość brzuszna zwiększa ryzyko nadciśnienia tętniczego, cukrzycy typu 2, miażdżycy.

Natomiast otyłość pośladkowo-udowa zwiększa ryzyko nowotworów przewodu pokarmowego i hormonozależnych (macicy, piersi, jajnika).

Do czego może prowadzić otyłość?

Otyłość powoduje wiele powikłań. Ich rodzaj zależy od ilości tkanki tłuszczowej, jej rozmieszczenia i czasu trwania choroby. Oto niektóre z nich:

- cukrzyca typu 2
- nadciśnienie tętnicze
- zaburzenia gospodarki lipidowej — wysoki poziom cholesterolu całkowitego i „złego” cholesterolu LDL, niski poziom „dobrego” cholesterolu HDL
- choroby układu sercowo-naczyniowego np. miażdżyca, udar mózgu, niewydolność serca
- przewlekła choroba nerek

- choroby pęcherzyka żółciowego
- niealkoholowe stłuszczenie wątroby
- ostre zapalenie trzustki
- powikłania oddechowe — np. zespół bezdechu sennego
- choroby układu ruchu — stawów, kości
- zespół policystycznych jajników (PCOS)
- niepłodność
- niektóre nowotwory — np. jelita grubego, piersi, macicy
- depresja i zaburzenia nastroju.

Leczenie otyłości

Jeśli lekarz rozpoznał u Ciebie otyłość – działaj, nie czekaj. Otyłość nie ustąpi sama i może nawracać. Podstawą terapii powinna być trwała zmiana stylu życia. Na początek z pomocą specjalistów zmień nawyki żywieniowe i zwiększ swoją aktywność fizyczną.

Dietetyk:

- przeprowadza dokładny wywiad
- układa dopasowaną indywidualnie dietę ze zmniejszoną kalorycznością w stosunku do zapotrzebowania: jedz produkty pełnoziarniste, warzywa, owoce oraz rośliny strączkowe. Ogranicz nadmierne spożycie cukru, soli, czerwonego mięsa i alkoholu.
- motywuje, wspiera
- zwiększa wiedzę żywieniową pacjenta
- układa praktyczne wskazówki dotyczące zmian stylu życia
- monitoruje proces odchudzania
- dostosowuje zalecenia do efektów odchudzania
- upewnij się, że dietetyk, do którego się wybierasz ma kierunkowe wykształcenie i doświadczenie w pracy z pacjentami
- waż się regularnie, na czczo, nie częściej niż raz w tygodniu, zawsze o tej samej porze.

Zadbaj o regularną aktywność fizyczną

Wykonuj ćwiczenia wzmacniające mięśnie o umiarkowanej intensywności minimum 2 – 3 razy w tygodniu, po około 30 minut.

Czy leki są konieczne?

Leki są potrzebne tylko wtedy, gdy oprócz otyłości masz inne choroby. Jeśli nie, lekarz skieruje Cię na badania w kierunku zaburzeń i chorób, które występują z nadmierną masą ciała. W bardziej zaawansowanej otyłości, gdy BMI przekracza 40, czasami też w otyłości II stopnia lekarz zaleca leczenie chirurgiczne.

Informacje uzyskano: www.nfz.gov.pl oraz serwisu Ministerstwa Zdrowia

Przygotowała: piel. Beata Kaczmarczyk