

# هفته سلامت گوارش

چاقی: یک همه گیری در حال وقوع

۱ لغایت ۸ فرورداد ماه ۱۴۰۰

**OBSESITY: AN ONGOING PANDEMIC**

May 22-29, 2021



www.iagh.org  
info@iagh.org  
telegram.me/iagh94  
instagram.com/iagh97

اعضای کمیته کشوری هفته سلامت گوارش سال ۱۴۰۰

- دکتر رضا ملک زاده - رئیس
- دکتر علیرضا دلاوری - دبیر علمی
- فرزانه اتحاد مروستی - دبیر اجرایی
- دکتر حسن وثوقی نیا - خراسان
- دکتر محمدحسین صومی - آذربایجان شرقی
- دکتر ایرج ملکی - مازندران
- دکتر صدیف درویش مقدم - کرمان
- دکتر فریبرز منصورقناعتی - گیلان
- دکتر شهریار سمنانی - گلستان
- دکتر احمد شواخی - اصفهان
- دکتر سیدعلیرضا هاشمی - فارس
- دکتر فرشاد شیخ اسماعیلی - کردستان

برنامه های علمی هفته سلامت گوارش در استان های:  
تهران، مازندران، آذربایجان شرقی، گیلان، گلستان، کرمان،  
فارس، خراسان، اصفهان و کردستان

انجمن متخصصین گوارش و کبد ایران

نشانی: تهران، خیابان کارگر شمالی، بالاتر از تقاطع جلال آل احمد،  
خیابان هفتم، بن بست اول، پلاک ۳۷  
تلفکس: ۲-۸۸۳۳۵۰۶۱

حامی هفته سلامت گوارش



جراحی معده مؤثرترین درمان چاقی

در حال حاضر، ۴/۵ درصد جمعیت ایران مبتلا به چاقی مفرط (مرضی) و نیازمند جراحی معده هستند. جراحی اسلیو معده (جراحی معده که طی آن قسمتی از معده برای کاهش مصرف غذا، برداشته و معده بیش از ۷۰ درصد از اندازه اصلی خود کوچکتر می شود) برای بیماران مبتلا به چاقی مفرط، مؤثرترین درمان در درازمدت است. طی ده سال گذشته میزان عوارض جراحی معده، ۷۵ درصد کاهش یافته است. پیگیری ۵ ساله بیماران چاق مبتلا به کبد چرب غیرالکلی (NASH) در یک مطالعه نشان داده است که اثرات مفید جراحی معده به وضوح ماندگار بوده و منجر به کاهش مداوم التهاب کبد شده است.



در افراد با چاقی مفرط که دچار دست کم یک عامل خطر دیگر هم باشند، جراحی معده می تواند علاوه بر کاهش وزن از عوارض دیگر چاقی نیز پیشگیری کند. این عوارض شامل بروز یا عود دیابت، پرفشاری خون، اختلال در چربی های خون، آپنه در خواب، اختلال های روانی و اجتماعی هستند. عوارض شدید پس از جراحی بسیار نادر است و کمتر از ۲ درصد افراد چاق که نیازمند جراحی و درمان دارویی هستند تحت درمان و مراقبت قرار دارند. بیشتر بیماران ۱۲ یا ۲۴ ماه پس از عمل جراحی معده به حداکثر کاهش وزن خود می رسند که تقریباً یک سوم وزن کلی بدن آنها خواهد بود.

به دلیل کاهش قابل توجه ظرفیت معده، بیماران باید ۳ وعده غذایی و حداکثر دو میان وعده در روز داشته باشند. رژیم غذایی باید متعادل و شامل ۸۰ تا ۱۰۰ گرم پروتئین باشد تا از کمبود پروتئین در بدن جلوگیری شود. به طور کلی بیماران پس از جراحی معده، نیازمند ارزیابی های آزمایشگاهی هستند.



## چاقی: یک همه گیری در حال وقوع

سال ۱۹۹۰ زنگ هشدار چاقی توسط سازمان بهداشت جهانی به صدا درآمد و اکنون با گذشت سه دهه از این هشدار، چاقی با وجود قابل پیشگیری بودن، نه تنها هیچ توقف یا حتی کاهش در روند افزایشی خود نداشته بلکه به شکل نگران کننده ای بر سرعت خود افزوده است.

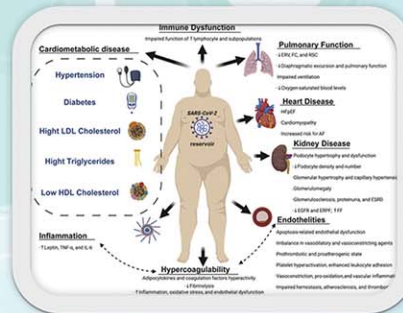
اهمیت اپیدمی چاقی در جهان موجب آن شده است که «سازمان جهانی گوارش» (WGO) «روز جهانی سلامت گوارش» امسال (۲۹ می ۲۰۲۱ / ۸ خرداد ماه ۱۴۰۰) را به «اپیدمی چاقی» اختصاص دهد. این سازمان با درخواست از همگان برای پیوستن به کمپین اجتماعی «اطلاع رسانی گسترده درباره پیشگیری از چاقی و کنترل این بیماری» در میانه بحران اپیدمی کووید-۱۹ به انسانی که در هراس از ابتلا به این بیماری و نگران روند واکسیناسیون علیه آن است، یادآوری کرده است: جهان به شکل دوره ای، با بروز همه گیرهای عفونی شوکه می شود؛ بدون شک، از سال ۲۰۲۰ به عنوان سال همه گیری کووید-۱۹ یاد می شود؛ بیماری که چنین تأثیرات خارق العاده ای بر جهان گذاشته است؛ با این همه ما می توانیم خوش بین باشیم که سرانجام یک واکسن، اقدامات دارویی و درمانی خاص و مطالعات اپیدمیولوژیک می توانند راهی برای کنترل این اپیدمی عفونی پیدا کنند؛ و باید بپذیریم که تأثیرات ویرانگر همه گیری مداوم چاقی اگر چه به آشکاری کووید-۱۹ خود را نشان نداده اما بدون شک این بیماری به اندازه بیماری های عفونی پاندمیک، در حال تخریب جهان است.

**OBSESITY IS NOW A GLOBAL EPIDEMIC!**



## وضعیت چاقی در ایران

بیماری چاقی در ایران نیز روند نگران کننده ای را طی می کند: در حال حاضر ۷۰ درصد ایرانیان به چاقی و اضافه وزن، (۴۷ درصد اضافه وزن و ۲۳ درصد چاقی) مبتلا هستند و ۴/۵ درصد جمعیت کشور نیز چاقی مفرط (مرضی) دارند. شمار افراد چاق در ایران از سال ۱۹۸۰ / ۱۳۵۹ تا کنون ۵/۵ برابر و تعداد افراد دارای اضافه وزن ۳/۵ برابر شده است. عمده ترین علت این میزان از رشد چاقی در ایران همانند بسیاری از کشورهای در حال توسعه، پرخوری و کم تحرکی است. میزان مصرف کالری روزانه ایرانی ها طی دو دهه گذشته از ۲ هزار به ۳ هزار کیلوکالری رسیده و این درحالیست که ۹۰ درصد ایرانیان (هر دو جنس) فعالیت فیزیکی کافی ندارند که سهم زنان در کم تحرکی بیش از مردان است. این روند نگران کننده در ایران به گونه ای است که کم تحرکی حتی در روستاها نیز به طرز چشمگیری افزایش یافته است.



## چاقی و بیماری های مزمن غیرواگیر

آمار نگران کننده اپیدمی چاقی در جهان و ایران درحالیست که چاقی پایه گذار و تشدید کننده بسیاری از بیماری هاست. سرطان ها (پستان، روده بزرگ، تخمدان، پروستات، کبد، کیسه صفرا، کلیه و غیره (بیماری های ایسکمیک قلبی، سکته های قلبی و مغزی، دیابت، کبد چرب غیرالکلی، بیماری انسداد مزمن ریوی، نارسایی مزمن کلیوی، فشار خون بالا، اختلال در چربی خون، اختلالات اسکلتی عضلانی و آرتروز، بیماری کیسه صفرا اختلالات روانشناختی و روانپزشکی، و اخیراً بیماری کووید ۱۹ و در نهایت ناتوانی ناشی از بیمار بهای مرتبط با چاقی و مرگ های زودرس (زیر ۷۰ سال) و خیلی زودرس (زیر ۵۰ سال) همگی با چاقی ارتباطی وسیع و عمیق دارند.

## راهکارهای پیشگیری و کنترل چاقی

مطالعات صورت گرفته، توصیه های ضروری و کافی را برای پیشگیری از چاقی و کنترل وزن مناسب در افراد ارائه کرده اند:

### پرهیز از پرخوری:

هر فرد بزرگسال به طور متوسط نیازمند دریافت روزانه ۱۵۰۰ کیلوکالری است. این درحالیست که دریافت کالری روزانه ایرانی ها در حال حاضر سه هزار کالری و دو برابر میزان مورد نیاز است.

### محدود کردن مصرف قند، نمک و چربی ها:

مصرف انواع قند باعث افزایش تولید چربی در کبد و منجر به ایجاد بیماری می شود. در حال حاضر سرانه مصرف قند در ایران ۶۶ گرم در روز است درحالی که بر اساس توصیه های سازمان بهداشت جهانی این میزان نباید بیشتر از ۲۵ گرم در روز باشد.

### مصرف سبزیجات تازه و میوه در طی روز:

مصرف سبزیجات تازه و میوه در طول روز، تأثیر مطلوبی در کاهش چاقی و پرخوری و کمک به حفظ سلامت بدن در برابر بیماری ها دارد. مصرف یک میوه در هر یک از وعده های چندگانه روزانه، بهتر از مصرف چند میوه همزمان در یک وعده است.

### مصرف حبوبات، غلات سبوس دار و مغزها:

حبوبات و غلات ارزش پروتئینی بالایی دارند. تحقیقات نشان داده اند که مصرف حبوبات، غلات سبوس دار و مغزها در پیشگیری از بیماری ها و سرطانها و اساساً در پیشگیری از پرخوری و چاقی مؤثرند.

### فعالیت بدنی منظم:

بیماری چاقی از عوارض کم تحرکی و بی تحرکی است و پرهیز از پرخوری و ورزش منظم بهترین راهکار پیشگیری از چاقی و کمک به درمان آن است. فعالیت بدنی منظم شامل ۴۰ دقیقه ورزش روزانه که موجب تعریق شدید بدن شود یا ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط به شکل هفتگی و مستمر است.