

Elhízás tünetei és kezelése

Mi az elhízás?

Elhízásról akkor beszélünk, ha az egyén testsúlya a kívánatosnál 20%-kal nagyobb. Orvosi értelemben túlsúlyosságról beszélünk akkor, ha a magasabb testsúly megoszlik az izmok, csontok, zsír és víz tömege között. Az "elhízás" szó a szervezet egészségénél nagyobb zsírtartalmát jelenti. Sok sportoló, testépítő, nehéztöltők általában túlsúlyosak anélkül, hogy elhízás állapotáról lehetne szó. Az elhízás azért jelentős probléma, mert jelentős rizikófaktor számos halálos kimenetelű betegség kialakulásában, de a vele járó csökkent munkaképesség és a társadalomra nehezedő fokozott gazdasági teher sem elhanyagolandók.

Az elhízás ma legáltalánosabban elfogadott mérőszáma a testtömeg-index (BMI = body mass index). Egy 180 cm magas és 80 kg súlyú felnőtt esetében: $80 / 1,8 \times 1,8 = 24,96$

Ha a kapott szám kevesebb, mint 18, kóros soványságról beszélünk. A BMI alapján további sovány, normális, túlsúlyos, elhízott, végül 35-ös index fölött kórosan elhízott állapotról van szó. A "kórosan elhízott" kategória létjogosultságát nem mindenki ismeri el, ilyenkor már az elhízás kategóriáját is kórosnak tekintik.

	Férfiak	
Sovány	< 20,7	< 19,1
Normális	20,7 – 27,8	19,1 – 27,4
Túlsúlyos	27,9 – 32,3	27,4 – 31,2
Komolyan túlsúlyos	32,4 – 45,4	31,2 – 44,1
Veszélyeztetett	> 45,4	> 44,1

Az elhízás okai

Bár az elhízás hátterében lehetnek betegségek is, a túlsúly leggyakoribb okozója a helytelen életmód. Az ok egyszerű: testsúlyfelvevétel okoz, ha a kalória-bevitel tartósan meghaladja a fizikai aktivitással leadott kalóriát. A kalóriatöbblet következménye mégis egyénenként más és más, ebben pedig a következők játszhatnak közre.

1. Kétségtelen, hogy vannak családok, ahol a családtagok láthatóan elhízottabbak az átlagnál, ami genetikai tényezőkre enged következtetni. Mégis jelentősebb a szociális öröklődés szerepe: az egyes családtagok táplálkozási és életviteli szokásai rendszerint hasonlóak.

2. Környezeti tényezők: Nem csak a családi, a munkahelyi, társasági körülmények is nagymértékben befolyásolják, hogy az ember mit és mennyit iszik, illetve eszik. Egyes társadalmakban, szubkultúrákban - ma már többnyire csak fejlődő országokban - a kövérség státusz szimbólum, a nők kövérségét pedig a nőiesség, az anyaságra való alkalmasság jeleként kívánatosnak tartják.

3. Pszichés tényezők: Sokan rosszkedvüket, netán kóros hangulatváltozásait "kezelik" evéssel. Bánatukat, unalmukat vagy éppen indulataikat főként édességek fogyasztásával próbálják megszüntetni.

A kövérségre sokan úgy tekintenek, mint az akaratgyengeség, jellembeli fogyatékos jelére. Ezzel ellentétben a kövérség krónikus betegség és nem önként választott életmód.

4. Az alábbi betegségek jellemző kísérő tünete lehet kisebb-nagyobb túlsúly:

- Metabolikus-X szindróma
- Policisztás ovárium szindróma
- Cushing-szindróma
- Inzulint termelő daganat (inzulinóma)
- Pajzsmirigy elégtelenség
- Központi idegrendszeri betegségek: bulímia, agyvelőgyulladás, harmadik agykamrát érintő daganatok, a hipofízis hormonálisan inaktív daganata, a hipotalamusz szervi betegségei (gyulladás, daganat, érbetegség), hipotalamusz közeli kóros.

Bácsalmási Egészségfejlesztési Iroda
6430 Bácsalmás Hősök tere 14.
tel: +36706766430
e-mail: beszkft@beszkft.hu
web: bacsalmasszakrendelo.hu

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap

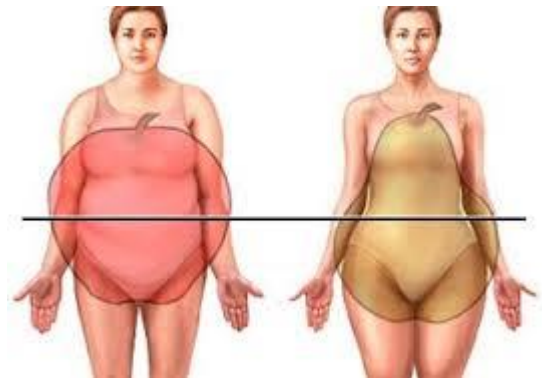


BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



A felesleges zsírszövetek megoszlása alapján ma két alaptípust szokás elkülöníteni:

•1./ Az **alma típusú** elhízás a hasra, mellre, nyakra és az arcra lokalizálódik. A kóros zsírlerakódás központja a köldöktáj. A végtagok a fartáj és a combok kevésbé érintettek.



•2./ A **körte típusú** elhízás központja a köldök és a szeméremcsont közötti alhas. A zsírlerakódás az alhason, a fartájon és a combokon legjelentősebb. A felsőtest, a karok és az arc érintettsége kevésbé jellemző.

Az elhízás tényének megállapítása nem kíván különösebb orvosi felkészültséget.

Fontos viszont a háttérben esetleg meghúzódó betegség kimutatása és célzott kezelése. Az elhízás teljes körű belgyógyászati kivizsgálást igényel az okok és a már kialakult következmények felméréséhez és eredményes gondozásához.

Elhízásról akkor beszélünk, ha az egyén testsúlya a kívánatosnál 20%-kal nagyobb.

Az elhízás legjellemzőbb szövődményei a következők:

- 1.Érelmeszesedés
- 2.Magas vérnyomás
- 3.Koszorúér-betegségek: angina pectoris, szívinfarktus, kardiomiopátia
- 4.Agyér-katasztrófa (stroke): agyvérzés, agytrombózis, agyembólia
- 5.Érelzáródások: végtagelhalás, lábszárfekély, trombózis, embólia, bélinfarktus, veseartéria elzáródás, stb.
- 6.Cukorbetegség (II. típus) annak minden következményével
- 7.Rák: Nőknél főként a méhtrák, epehólyag-, petefészek-, emlőrák és a vastagbél rákja, férfiaknál a prosztata és a végbél rákja mutat erős statisztikai összefüggést az elhízással.
- 8.Az alvási apnoe (alvási légzéskimaradás) súlyos állapot, mely az elhízás mértékével szorosan összefügg. Akár szívelégtelenséghez, szívinfarktushoz, stroke-hoz is vezethet.
- 9.Ízületek porckopásos betegségei (artrózis)
- 10.Köszvény
- 11.Epehólyag-betegségek: Epekő-betegség, epehólyag-gyulladás, epehólyagrák
- 12.Depresszió, öngyilkossági hajlam
- 13.Csökkent gyógyulási hajlam és túlélési képesség szinte valamennyi betegségnél és sérülésnél. Az elhízás alapvetően nem kozmetikai probléma, hanem egészségügyi kockázat.

Bácsalmási Egészségfejlesztési Iroda
6430 Bácsalmás Hősök tere 14.
tel: +36706766430
e-mail: beszkft@beszkft.hu
web: bacsalmasszakrendelo.hu

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Az elhízás kezelése

A kezelés célja az alapbetegség gyógyítása, a testsúly normalizálása, a szövődmények hatékony kezelése és az egészséges életmód fenntartásának megtanítása.

1. Az alapbetegség gyógyítása abban az esetben jön szóba, ha a kövérség okozója valamilyen szervi, többségében hormonális betegség.

2. A testsúly normalizálása:

◦ Fontos, hogy elérhető célt kell kitűzni a fogyáshoz. Ellenkező esetben a csalódás, reménytelenség miatt minden fáradozás kudarcra van ítélve.

◦ Határozzuk meg a szervezet kalóriaigényét az általunk meghatározott "optimális" eredmény mellett. A szervezet kalóriaigénye a fizikai aktivitástól függően naponta 25-50 kcal testsúly-kilogrammonként. Itt természetesen az elérendő testsúlyt kell figyelembe venni.



◦ Lehetőleg dietetikus szakember segítségével össze kell állítani a megfelelő étrendet. Az étrend legyen zsírban és szénhidrátokban szegény, rostokban, fehérjében, vitaminokban gazdag.

◦ A minőségi éhezés megelőzésére fontos a bőséges folyadékbevitel és vitaminpótlás.

◦ A megfelelő mozgásterv felállítása nélkülözhetetlen. Napi rendszerességgel 20 percet -1 órát kell mozgással tölteni, a megterhelést csak fokozatosan szabad emelni. A kertészkedés, gyaloglás, lépcsőzés lifthasználat helyett, a gyalogosan vagy kerékpárral végzett bevásárlás legalább olyan hasznos lehet.

◦ Gyógyszeres étvágycsökkentés: A gyógyszeres kezelés akkor javasolt, ha a beteg szenved a táplálék hiányától és nehezen áll ellen a finomságok kísértésének. Ezek közül azonban önmagában egyik sem hatékony!

Bácsalmási Egészségfejlesztési Iroda
6430 Bácsalmás Hősök tere 14.
tel: +36706766430
e-mail: beszkft@beszkft.hu
web: bacsalmasszakrendelo.hu

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Az elhízás megelőzése

- Fontos az anyatejes táplálás, mert az anyatejet helyettesítő tápszerek édesek, korán hozzászoktatják a babát az édes ízhez és a magas kalória-bevitelhez. A nem szoptatott gyermekek kövérebbek, fizikai teljesítőképességük és betegségekkel szembeni ellenálló-képességük csökkent.
- Az édességek kerülése a legfontosabb. Az édesség iránti természetes vágyat inkább gyümölcsökkel csillapítsuk. Iskoláskorban a testmozgás minden formája (sport, balett, tánc, kertészkedés, barkácsolás, stb.) megfelelő lehet a hízás megakadályozásához.
- Felőttkorban már nem elegendő a fizikailag aktív életmód, a táplálkozás is ésszerű kontrollt igényel mind mennyiségi, mind minőségi szempontból.

Hasznos tudnivalók

Az elhízás könnyen megelőzhető és nagyon nehezen gyógyítható, életveszélyes idült betegség, mely már gyermekkorban elkezdődik. Megelőzése, kezelése nem egyszeri, hanem egy életre szóló program.

Az elhízás csak bizonyos határig gyógyítható. Az elhízás gyógyítása alkoholfogyasztás mellett nem lehetséges.

Rövid idő alatt nem lehet tartósan lefogyni, mert az inzulin-receptorok érzékenysége éhezés hatására fokozódik. A koplalás utáni időszakban tehát minden falat duplán fog hasznosulni.

A legrosszabb fogyókúra a koplalás! A leghatékonyabb az egészséges fizikai aktivitás és a táplálkozás közötti összhang megtalálása.

Elhízás szempontjából a legveszélyesebb időszakok a fogamzásgátló tabletták szedésének első hónapjai, a terhesség és a dohányzásról való leszokás időszaka.

Az orvos által megfelelően megválasztott hormonális fogamzásgátló tabletták megfelelő életmód mellett nem hizlal.

Terhesség alatt szedjen vitaminokat és ásványi sókat tartalmazó gyógyszerári készítményeket. A hazánkban szokványos vegyes táplálkozás mellett legalább 3200 kcal ételt kell elfogyasztani ahhoz, hogy az anya és a magzat szervezete is megkapjon minden vitamint és ásványi sót.

Bácsalmási Egészségfejlesztési Iroda
6430 Bácsalmás Hősök tere 14.
tel: +36706766430
e-mail: beszkft@beszkft.hu
web: bacsalmasszakrendelo.hu

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE