

دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل

راهنمای خودمراقبتی برای پیشگیری و کنترل سرطان

فصل چهارم: کاهش وزن

فصل چهارم: کاهش وزن



کاهش وزن

➤ خطر بسیاری از سرطان ها در افرادی که اضافه وزن دارند یا چاق هستند بیشتر می شود.

➤ برخی از سرطان ها رابطه تنگاتنگی با افزایش وزن بدن دارند.

➤ حدود نیمی از جمعیت مردان و زنان ایرانی اضافه وزن دارند.



نقش کاهش وزن در پیشگیری و بهبودی پس از سرطان



- حفظ وزن مناسب بدن در پیشگیری از سرطان مهم است.
- افزایش وزن در دوران بزرگسالی با افزایش خطر سرطان مرتبط است.
- بالا بودن وزن هنگام تولد احتمالاً رابطه مختصری با افزایش خطر بروز سرطان دارد.
- کاهش و افزایش وزن مکرر ممکن است رابطه ای با افزایش خطر بروز سرطان داشته باشد.
- افزایش وزن پس از درمان سرطان نیز مهم است در بیمارانی که سرطان آنها بهبود یافته افزایش وزن می تواند باعث ایجاد بیماری های دیگر شود.

مفهوم اضافه وزن

➤ چاقی یا اضافه وزن به این معنی است که مقدار چربی بدن نسبت به بافت کم چرب بدن مانند عضلات بسیار زیاد است. برای تعریف چاقی استفاده از شاخص توده بدنی (BMI) مورد قبول اکثر صاحب نظران است.

➤ BMI به این صورت محاسبه می شود: وزن فرد به کیلوگرم تقسیم بر مجذور قد به متر معمولاً بین $18/5$ تا $24/9$ طبیعی در نظر گرفته می شود کمتر از $18/5$ کمبود وزن و بیشتر از 25 به عنوان اضافه وزن در نظر گرفته می شود بیشتر از 30 چاقی و بیشتر از 40 چاقی بسیار شدید می باشد.



مفهوم اضافه وزن

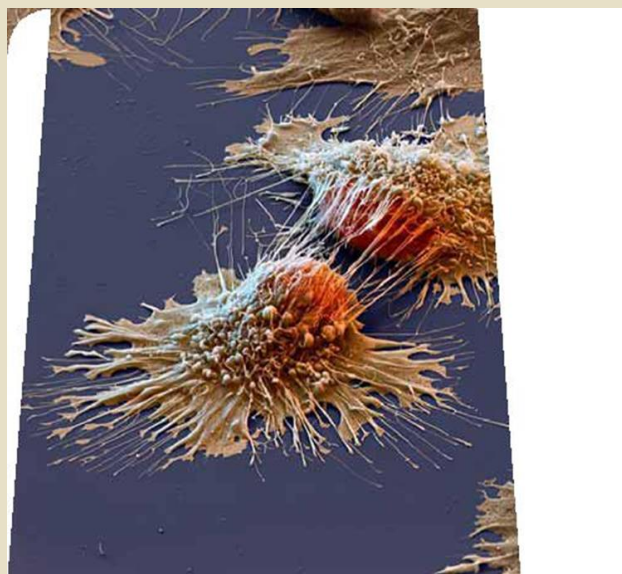
➤ یک شاخص دیگر برای تعریف چاقی اندازه دور کمر است یک اصل کلی وجود دارد که دور کمر بزرگتر از ۸۰ سانتی متر برای زنان و ۹۴ سانتی متر برای مردان ممکن است باعث افزایش خطر بیماری شود.

➤ افرادی که دور کمرشان زیادتر باشد در معرض خطر زیادتر ابتلا به بیماریهای مختلف از جمله بیماریهای قلبی عروقی و احتمالاً سرطان قرار دارند.



چرا چاقی خطر سرطان را افزایش می دهد؟

دلایل متعددی برای این مورد مطرح شده اند از جمله افراد چاق مقدار بافت چربی بیشتری دارند که این بافت چربی می تواند هورمون هایی مانند انسولین یا استروژن را تولید کند و امکان دارد باعث رشد سلول های سرطانی شود.



شیوه های کاهش وزن

تغییر در شیوه زندگی: اهداف دست یافتنی برای خود تعریف کنید که منجر به محدودیت دریافت کالری و افزایش فعالیت بدنی شود.

رفتار درمانی: تغییرات رفتاری شامل اقداماتی از جمله مدیریت استرس، شیوه های حل مسئله و حمایت اجتماعی است.

دارودرمانی: درمان های دارویی فقط در برخی موارد و آن هم اگر همراه با اصلاح شیوه زندگی مانند رژیم غذایی، افزایش فعالیت بدنی و رفتار درمانی باشد موثر است.

جراحی: جراحی یک انتخاب برای بیمارانی است که چاقی شدیدی دارند.



توصیه هایی برای تغییر در شیوه زندگی



- غذاهای مورد علاقه تان را حذف نکنید ولی تعادل را رعایت کنید.
- در طول روز مقادیر فراوانی آب یا دیگر نوشیدنی های فاقد کالری بنوشید.
- برای غذای اصلی و میان وعده ها مواد خوراکی کم کالری مانند سبزیجات ، میوه و غلات با سبوس را انتخاب کنید.
- سرعت غذا خوردن را کم کنید.
- اگر در طول روز به دفعات احساس گرسنگی می کنید یک راهکار مناسب کاهش میزان وعده اصلی غذا و در مصرف چند میان وعده کوچک در طول روز می باشد.
- پروتئین خاصیت سیرکنندگی دارد سعی کنید در هر وعده غذائی مقداری پروتئین بخورید.

توصیه هایی برای تغییر در شیوه زندگی



۱. صبحانه را حذف نکنید.
۲. فیبر بیشتری مصرف کنید.
۳. آهسته وزن کم کنید.
۴. به اندازه کافی بخوابید.
۵. سطح فعالیت بدنی خود را افزایش دهید.
۶. از کاهش و افزایش وزن مکرر پرهیزید.
۷. مصرف مواد نشاسته ای را کم کنید.
۸. غذا را در کمال آرامش صرف کنید و در حالت استرس و اضطراب غذا نخورید.

سپاس از توجه شما

