



کد سند: PEBRO138/A

تاریخ تدوین: ۱۴۰۳/۱۲/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۱۲/۰۱

تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۱۲/۱۰

آموزش به بیمار

چاقی موضعی



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز، مراقبت های پس از جراحی) می باشد:

(داخلی ۲۰۲۷) ۰۵۱۳۸۰۴۲۰۰۰



من را اسکن کنید
واحد آموزش به بیمار
بیمارستان ولایت

آهسته غذا خوردن را تشویق کنید
مصرف غذاهای ناسالم را در خانه محدود کنید
عالیت بدنی سرگرم کننده و هیجان انگیز را در
برنامه روزانه خود جای دهید
زمان استفاده و مشاهده تلویزیون خود و
فرزندتان را محدود کنید
مطمئن شوید که همه به اندازه کافی می خوابند
کمتر غذاهای فرآوری شده و شیرین مصرف کنید
وعده های بیشتری از سبزیجات و میوه ها بخورید
مقدار زیادی فیبر رژیمی بخورید
به فعالیت های هوازی منظم بپردازید



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir/>

منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>



کویتیشن

مزوتراپی

مزوتراپی + کویتیشن

رادیوفرکانسی (RF)

لیپوساکشن به وسیله لیزر

کرایولیپولیز

آبدومینوپلاستی (جراحی زیبایی شکم)

براکیوپلاستی (لیفت بازو)

عوارض چاقی موضعی

امروزه از چاقی به عنوان یک عامل بیماری زا یاد می کنند زیرا به بیماری های قلبی عروقی، دیابت، فشار خون و مشکلات اسکلتی همچون آرتروز منجر می شود. بیماری های مزمن با درمان های سخت و حتی بعضی از سرطان ها و مرگ های زودرس از عوارض دیگر چاقی مفرط هستند.

راه های جلوگیری از چاقی موضعی در کودکان و

بزرگسالان

در صورت امکان به نوزادان شیر دهید
به کودکان در حال رشد به اندازه مناسب غذا
بدهید



در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم در رابطه با چاقی موضعی به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ کرده و بهبود بخشید.



چاقی موضعی

این نوع چاقی به تجمع چربی در نواحی خاصی از بدن اشاره دارد که معمولاً به صورت ناهموار است. چاقی موضعی بیشتر در نواحی مانند شکم و ران ها مشاهده می شود که به دلایل مختلفی همچون هورمون ها و سبک زندگی ایجاد شود. برخی افراد به طور طبیعی تمایل بیشتری به ذخیره چربی در نواحی خاص دارند.

علت چاقی موضعی

رژیم غذایی نامتعادل مصرف بیش از حد مواد غذایی پرچرب، نمک، شکر و کربوهیدرات ساده می تواند منجر به افزایش وزن و چاقی شکمی شود. ...



عدم فعالیت بدنی ...
عوامل ژنتیکی ...
استرس و کم خوابی ...
تغییرات هورمونی ...
بیماری ها و داروها ...
رژیم غذایی سالم ...
تنظیم اندازه سرویس غذا

انواع چاقی موضعی

چاقی موضعی دارای انواع بسیار زیادی است که عبارتند از:

چاقی در ناحیه شکم
چاقی در ناحیه پهلوها
چاقی در ناحیه ران
چاقی در ناحیه باسن
چاقی در ناحیه گلو و غبغب

تشخیص چاقی موضعی

به وسیله سونوگرافی می توان حجم چربی انباشته شده زیر جلدی را اندازه گیری نمود و تجمع غیر طبیعی چربی را در نواحی مختلف بدن تشخیص داد.



آزمایش های خاصی وجود دارد که با استفاده از ارسال صداهای با فرکانس بالا و پژواک آنها در بافت ها و تبدیل این اصوات به عکس می توان اندازه بافت چربی را میلی متری ارزیابی کرد. این روش در مواردی که فرد قصد دارد با روش درمانی تجزیه موضعی چربی، چربی های موضعی بدن خود را از بین ببرد به کار می رود و همچنین برای ارزیابی نتیجه درمان مورد استفاده قرار می گیرد.

درمان چاقی موضعی

چاقی های موضعی براساس سائز چربی با روش های سنتی و تهاجمی و با تجزیه بافت های چربی در قسمت هایی که مرکز تجمع چربی است، قابل درمان است. این روش ها عبارتند از:

