



GÜNÜMÜZDE OBEZİTE

Yunus KIRDALI, Burak BRVENİK, Mesud MUHARREMI



AMAÇ

Çalışmamızın amacı günümüzdeki en yaygın hastalıklardan biri olan Obezite hakkında bilgi vermek ve bu hastalık hakkında farkındalık yaratmaktır.

OBEZİTE NEDİR ?

Obezite, alınan kalori miktarının harcanan kalori miktarından fazla olması sonucu, biriken fazla vücut yağının sağlık üzerinde olumsuz bir etkisi olabilecek seviyede çok olması nedeniyle kullanılan tıbbi bir durumdur.[1]

OBEZİTENİN TANISI

Obezite tanısı için antropometrik ölçümler yeterlidir. Beden Kütle İndeksi (BKİ) en sık ve güvenilir olarak kullanılan ölçüttür.[2] Dünya Sağlık Örgütü tarafından belirlenmiş sınıflamaya göre;

- 18.5 altında BKİ Az kilolu
- 18.5 - 24.9 Normal Kilo
- 25.0 - 29.9 Fazla Kilo
- 30.0 - 39.9 Obez
- 40.5 'in üzeri Morbid (ciddi)
- 50 ve üstü Süper obez olarak belirlenmiştir.[1]

Ayrıca endokrin (hipotiroidi, Cushing sendromu, insülinoma, polikistik over sendromu, erkekte hipogonadizm), genetik nedenler ve ilaç kullanımı düşünülmelidir. Olanak varsa, açlık ve tokluk kan şekeri, serum lipidleri (trigliserid, total kolesterol, LDL-kolesterol, HDL-kolesterol) değerlendirilmelidir.[2]

OBEZİTENİN TEDAVİSİ

- Tıbbi beslenme (diyet) tedavisi,
- Egzersiz tedavisi,
- Davranış değişikliği tedavisi,
- Farmakolojik tedavi,
- Cerrahi tedavi.[3,4,7]

OBEZİTENİN YOL AÇTIĞI HASTALIKLAR

Obezitenin çeşitli hastalıklarla ilişkisi bilinmekte olup morbidite ve mortaliteyi artırıcı etkisi de ortaya konulmuştur. Fazla kilolu olma Avrupa Bölgesinde her yıl 1 milyondan fazla ölümün ve hasta olarak geçirilen 12 milyon yaşam yılının sorumlusudur.[3,4,6]



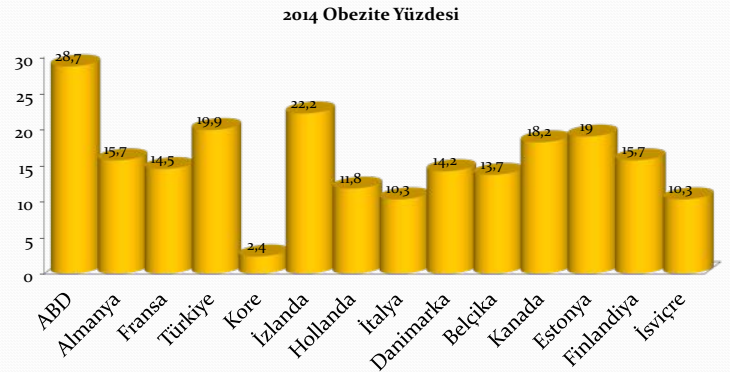
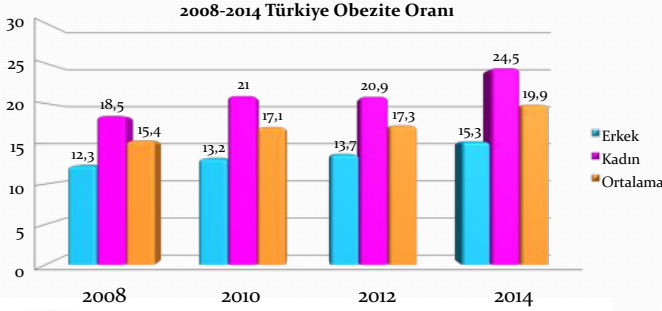
OBEZİTENİN RİSK FAKTÖRLERİ

Obezitede görülen artışın nedenleri,

- Artan teknoloji,
- Üretim ve tarım alanlarında kolaylaşan yaşam biçimi,
- Fiziksel aktivitede azalma,
- Modern yaşamdaki beslenme alışkanlıklarının değişimi,
- Ayaküstü (fast-food), hızlı yenen sağlıksız besinlerle karbonhidrattan ve rafine şekerden zengin, bitkisel liflerden fakir, aşırı yağlı beslenme şekli,
- İleri teknolojik araçların (cep telefonu, televizyon, bilgisayar, ev sineması vb.) kullanımının yaygınlaşması.[3,4]

MADDİ ZARARI

Atina'da yapılan 14'üncü Avrupa Obezite Kongresi'nde açıklanan rakamlara göre, sağlık bütçelerinin Fransa ve Avustralya'da yüzde 2'si, Japonya ve Portekiz'de yüzde 3'ten fazlası, Hollanda'da yüzde 4'ü obeziteden kaynaklanan hastalıkların tedavilerine gidiyor. 2003 yılında Amerika'nın obezite sorunlarına 96.7 milyon dolar para harcadığı belirtiliyor.[5]



KAYNAKLAR

1. <https://tr.wikipedia.org/wiki/Obezite>
2. <http://www.ilacabak.com/bilgigoster.php?id=66>
3. <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=45>
4. <http://www.sabah.com.tr/saglik/2015/12/14/obezite-nedir-nasil-tedavi-edilir>
5. <http://www.hurriyet.com.tr/obezite-en-cok-para-harcanan-sorun-38736230>
6. <http://t24.com.tr/haber/turkiyede-obezite-oranlari-3-katina-cikti,382761>
7. <http://www.diyetebasliyorum.com/obezite-tedavisi-4908>