

SAĞLIKLI YAŞAM BİLİNCİNİN  
GELİŞTİRİLMESİ PROJESİ

# OBEZİTE



T.C Sağlık Bakanlığı yayınlarından faydalanılmıştır.

1

## Obezitenin Nedenleri?

- Aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları
- Yetersiz fiziksel aktivite
- Yaş
- Cinsiyet
- Eğitim düzeyi
- Sosyo-kültürel etmenler
- Gelir durumu
- Genetik etmenler
- Psikolojik problemler
- Sık aralıklarla çok düşük enerjili diyetler uygulama
- Sigara-alkol kullanma durumu
- Kullanılan bazı ilaçlar (anti depresanlar vb.)
- Doğum sayısı ve doğumlar arası süre

## Obezitenin Zararları

- \* Ağır bir vücudun taşınması güçtür. Özellikle yaşlılar ve orta yaşlıların ağır bir vücudu taşıması eklemlerde ağrılara yol açar.
- \* Şişmanlık kişilerin psikolojik olarak olumsuz etkilenmesine neden olur.
- \* Şişmanlık kas hareketlerinin verimini azaltır, fiziksel hareketsizliğe yol açar.
- \* Şişmanlık çeşitli hastalıklara zemin hazırlayarak, yaşam süresinin kısalmasına yol açar.

T.C Sağlık Bakanlığı yayınlarından faydalanılmıştır.

5

## Obezitenin Neden Olduğu Hastalıklar

- Kalp Hastalıkları
- Hipertansiyon
- Şeker Hastalığı
- Safra Kesesi Taşı
- Karaciğer Yağlanması
- Gut-Artrit
- Kanser
- Reflü-Ülser
- Psikolojik Sorunlar
- Adet Düzensizlikleri
- Felç-İnme
- Uyku Apnesi
- Adet Düzensizlikleri

## Obezitenin Tedavisi

- Diyet
- Egzersiz
- İlaç Tedavisi
- Cerrahi Tedavi
- Davranış Değişikliği

## Ne Yapmalıyız?

- \* Kısa mesafelerde taşıta binmeyin.
- \* Eşyalarınızı kendiniz taşıyın.
- \* Her gün en az 45 dakika hızlı yürüyüş yapın.
- \* Dört ve daha az katlı daireler için asansör kullanmayın.
- \* Yürüyen merdiven yerine merdivenleri kullanın.
- \* Ailenizle birlikte fiziksel aktivite yapabileceğiniz hafta sonu planları yapın.
- \* Daha uzun bir yürüyüş için arabanızı en uzak park yerine park edin.
- \* Otobüsten bir durak önce inin ve gideceğiniz yere yürüyün.

6

## Obezite (Şişmanlık) Nedir?

Vücutta fazla miktarda yağ dokusu birikmesi sonucu ortaya çıkan ve tedavi edilmesi gereken bir hastalıktır.

Erkeklerin %21.2'si

Kadınların %41.5'i



Türkiye'de  
OBEZ  
durumdadır.



## Obezite Nasıl Saptanır?

1- Kişinin boy ve ağırlığı ölçülerek Beden Kitle Endeksi standartlarıyla kıyaslanır.

Beden Kitle Endeksi= kilo / boyun karesi

2- Kişinin bel ve kalça çevresi ölçülerek standartlarla kıyaslanır.

bel çevresi / kalça çevresi= kadınlarda - 0,8  
erkeklerde - 1.0

T.C Sağlık Bakanlığı yayınlarından faydalanılmıştır.

2

## Obezite Nasıl Saptanır?

3- Kişinin bel ve kalça çevresi ölçülerek standartlarla kıyaslanır.  
Kadınlarda 88 cm  
Erkeklerde 102 cm

Beden Kitle Endeksi	Durum
18.5 >	Zayıf
18.5 - 25	Normal kilolu
25 - 30	Hafif şişman
30 - 35	Şişman
35 - 40	Ağır derece şişman
40 <	Süper şişman

3

## Obezite Tipleri

Yağların iç organlarda ve karında toplandığı şişmanlık  
Erkek tipi şişmanlık  
(elma tipi)

Yağların kalça ve uylukta toplandığı şişmanlık  
Kadın tipi şişmanlık  
(armut tipi)

## Obezite Tipleri

Çocukluk tipi şişmanlık

↓  
Yağ hücresi sayısı artar.

Erişkin tipi şişmanlık

↓  
Yağ hücresi hacmi artar.

4