

Akademi'de Obezite Eğitimi

Türk Eczacıları Birliği Eczacılık Akademisi'nin düzenlediği Mesleki Eğitim Programlarından biri olan Obezite Eğitimi, Gazi Üniversitesi Endokrinoloji Bilim Dalı'ndan Doç. Dr. Ayhan KARAKOÇ ve Uzm. Dr. Erdal KAN tarafından 24 Haziran 2006 tarihinde 32 eczacının katılımıyla gerçekleştirilmiştir.

İnsan yaşamını kısaltan ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen kronik bir hastalık olan Obezite'den, genetik yatkınlığa ilaveten besinlerle aşırı miktarda alınan kalori ve fiziksel aktivite eksikliği sorumludur.

% 25-40 oranında kalıtsal olarak geçtiği bilinen Obezite, Dünya Sağlık Örgütü WHO'ya göre, dünyanın resmi olarak tanınmamış en ciddi sağlık problemidir. WHO'nun 93 ülkeyi kapsayan çalışmasından sonra yaptığı açıklamaya göre, dünya üzerindeki obezite oranı, son yedi yılda, yüzde 12'den 18'e çıktı. Yeni Gine'den Güney Afrika'ya kadar tıpkı bulaşıcı bir hastalık gibi yayılmıştır.

RİSK FAKTÖRLERİ

Obezitenin en önemli risk etkenlerini;

- Yaş
- Cinsiyet
- Etnisite
- Eğitim Düzeyi
- Evlilik
- Gebelik
- Beslenme Alışkanlıkları
- Sigara ve Alkol alışkanlığı
- Fizik Aktivite
- Irksal faktörler
- Evlilik
- Genetik *oluşturmaktadır.*

OBEZİTE'NİN SEBEP OLDUĞU HASTALIKLAR

Obezite, beraberinde bir çok ciddi hastalıklara sebep olur. Obezlerde oluşma riski yüksek olan en önemli hastalıklar şunlardır: Koroner kalp hastalığı (kalp krizi gibi), yüksek tansiyon, kan yağlarının yükselmesi, damar sertliği, şeker hastalığı, inme, gut hastalığı, eklemelerde kireçlenme, topuk diken, bazı kanserler (meme, rahim, safra kesesi, kalın barsak, prostat kanserleri), yemek borusu iltihabı, mide fıtığı, safra kesesi taşları, karaciğerde yağlanma, cilt yırtılmaları, ciltte aşırı kıllanma (kadınlarda), uykuda nefes alamama.

Obezlerde kalp ve damar hastalıklarından ölüm oranı, obez olmayanlara göre 4 kat daha fazladır. Obezlerde hipertansiyon, obez olmayanlara göre 3 kat daha sık görülür. Görüldüğü gibi obezite sadece kültürel, ticari

ya da kozmetik/estetik bir sorun değildir ve mutlaka tedavi edilmesi gereken bir hastalıktır.



KİLO HESABI

VKI (Vücut Kitle İndeksi) hesaplanırken kilonun, boyun metre cinsinden karesine bölünmesi ile hesaplanır. VKI %30'dan büyük olan tüm hastalarda tedaviye başlanmalıdır. Şeker hastalığı ve kalp-damar hastalığı olanların tedaviye alınma şartı ise VKI'nın %27'den büyük olmasıdır. Obezite tedavisinin en önemli amaçlarını "kilo verilmesinin sağlanması, risk faktörlerinin iyileştirmesi, uygun süre içinde kilo verilmesi, tekrar kilo alınmasının uzun dönemde engellenmesi, aktif bir hayat düzeninin sağlanması, hayat kalitesinin artırılması" oluşturmaktadır.



BEL ÇEVRESİ

	Artmış risk	Yüksek risk
Erkek	> 94 cm	> 102 cm
Kadın	> 80 cm	> 88 cm

- Bel çevresi ile ilişkili metabolik hastalıklar için sağlık riski
- Erkeklerde bel çevresi kalınlığı 94 cm'den büyük olanlar için artmış risk, 102 cm'den büyük olanlar için yüksek risk; Kadınlarda ise 80 cm'den büyük olanlar için artmış risk, 88 cm'den büyük olanlarda ise Yüksek risk söz konusudur.

OBEZİTENİN TEDAVİSİ

Bu tedavinin ilkelerini eğitim, diyet, egzersiz, bozulmuş yeme alışkanlığının düzeltilmesi (davranış tedavisi), medikal tedavi ve cerrahi müdahaleler oluşturmaktadır. Bu nedenle hastalığın ve tedavinin temel taşları olan endokrin uzmanı, iç hastalıkları uzmanı, psikiyatri uzmanı, diyetisyenin uyum içinde ve sabırla çalışması gerekir.

Bu yazı Gazi Üniversitesi Endokrinoloji Bilim Dalı'ndan Doç. Dr. Ayhan KARAKOÇ ve Uzm. Dr. Erdal KAN tarafından hazırlanan ders notlarından derlenerek hazırlanmıştır.