



# Παχυσαρκία

## «Μια σύγχρονη επιδημία»

- Αννίτα Χαπέση
- Τμήμα Νοσηλευτικής
- Σχολή Επιστημών Υγείας
- Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου



## Τί είναι η παχυσαρκία

### Παχυσαρκία

Παθολογικά αυξημένη συσσώρευση λίπους

Υγεία  $\equiv$  σε κίνδυνο!

**ΈΝΑ ΚΡΑΥΓΑΛΕΟ ΚΑΙ ΠΑΡΑΜΕΛΗΜΕΝΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ...**



## Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI)



$$\text{BMI} = \frac{\text{Βάρος (kg)}}{\text{Υψος (m}^2\text{)}}$$

Κατηγοριοποίηση	BMI	Κίνδυνος
Ελλιποβαρής	<18.5	Αυξημένος
Φυσιολογικού Βάρους	18.5 - 25	Χαμηλός
Υπέρβαρος	25 - 30	Μέτριος
Παχύσαρκος	30 - 40	Αυξημένος
Βαρέως παχύσαρκος	>40	Πολύ Αυξημένος

World Health Organization, 1998

## Δείκτης Μάζας Σώματος



- **Η σημασία του Δείκτη Μάζας Σώματος:**
- Υπολογίζει σωματικό λίπος
- Όσο ψηλότερος είναι ο ΔΜΣ τόσο μεγαλύτερος είναι και ο κίνδυνος νόσου


 Οι γυναίκες συγκεντρώνουν το λίπος στα ισχία και τους γλουτούς  
**σχήμα αχλαδιού**


 Οι άντρες συγκεντρώνουν στην κοιλιά  
**σχήμα μήλου**  
 (συμβαίνει στις γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση)



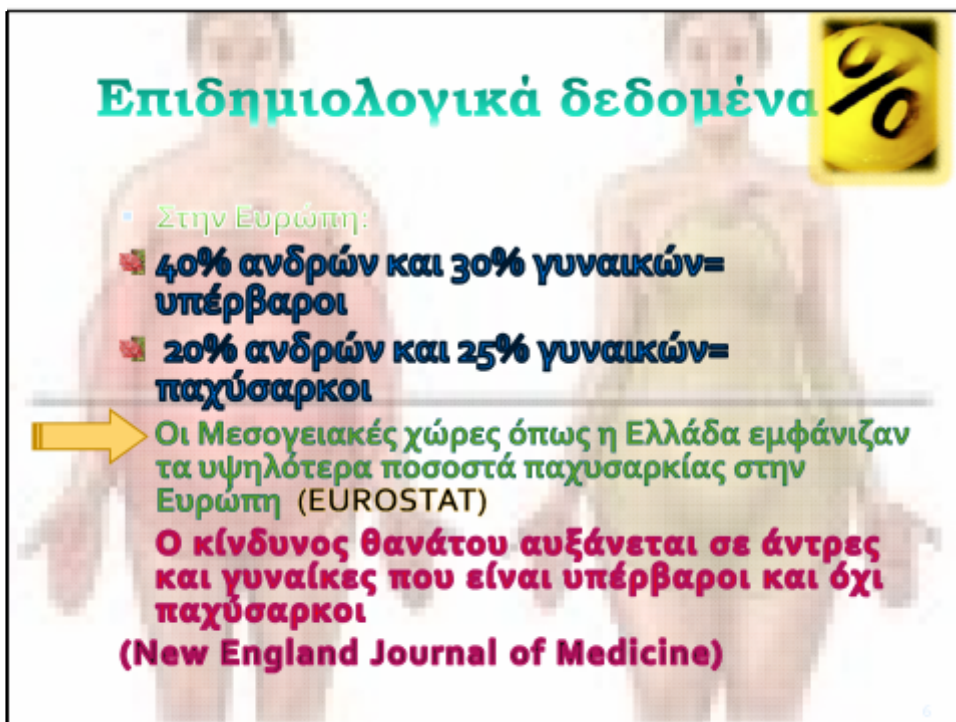
## Επιδημιολογικά δεδομένα %

Μελέτες του Π.Ο.Υ το 2005 έδειξαν ότι:

- 1,6 δις ενήλικες υπέρβαροι
- 400 εκατ. ενήλικες παχύσαρκοι
- Μέχρι το 2015 περίπου 2,3 δις ενήλικες υπέρβαροι + πάνω από 700 εκατ. παχύσαρκοι.

Άντρες = ψηλά ποσοστά **υπερβολικού βάρους**

Γυναίκες = ψηλά ποσοστά **παχυσαρκίας**




## Επιδημιολογικά δεδομένα %

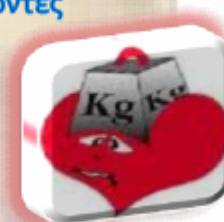
- Στην Ευρώπη:
  - ✚ 40% ανδρών και 30% γυναικών= υπέρβαροι
  - ✚ 20% ανδρών και 25% γυναικών= παχύσαρκοι

➔ Οι Μεσογειακές χώρες όπως η Ελλάδα εμφάνιζαν τα υψηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας στην Ευρώπη (EUROSTAT)

**Ο κίνδυνος θανάτου αυξάνεται σε άντρες και γυναίκες που είναι υπέρβαροι και όχι παχύσαρκοι**  
(New England Journal of Medicine)

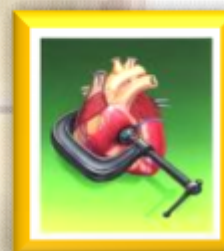
## Ποιά είναι τα αίτια της παχυσαρκίας;

- Βασική αιτία  ανισορροπία θερμίδων που καταναλώνονται και αυτών που δαπανώνται
- Μειωμένη φυσική δραστηριότητα
- Γενετική προδιάθεση/ οικογενειακό ιστορικό
- Προβλήματα υγείας
- Φάρμακα
- Συναισθηματικοί και κοινωνικοί παράγοντες
- Διακοπή καπνίσματος
- Ηλικία
- Εμμηνοπαυση στις γυναίκες
- Εγκυμοσύνη
- Έλλειψη ύπνου



## ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ:

- ⊗ Καρδιαγγειακά νοσήματα
- ⊗ Αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο
- ⊗ Μυοσκελετικές παθήσεις
- ⊗ Υπέρταση
- ⊗ Δυσλιπιδαιμία
- ⊗ Ουρική αρθρίτιδα
- ⊗ Πνευμονικές παθήσεις
- ⊗ Μεταβολικό Σύνδρομο
- ⊗ Υπογονιμότητα στις γυναίκες
- ⊗ Χολόλιθοι
- ⊗ Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση
- ⊗ Ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις
- ⊗ Παθήσεις δέρματος



## ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ :

- ⊙ Ατροφία μυών
- ⊙ Καρκίνοι (παχέως εντέρου, νεφρών, παγκρέατος, χοληδόχου κύστης κ.α)
- ⊙ Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2
- ⊙ Λεμφοίδημα
- ⊙ Εκφυλιστικές νόσοι



## Τρόποι πρόληψης

- Διατήρηση της ενεργειακής ισορροπίας
- Καθημερινή σωματική δραστηριότητα
- Αποφυγή κατανάλωσης λιπαρών τροφίμων στα ενδιάμεσα

---

- Μείωση χρόνου μπροστά στον Η/Υ και την τηλεόραση
- Συχνή παρακολούθηση του βάρους, του ΔΜΣ και της περιφέρειας μέσης

## Τρόποι αντιμετώπισης



- Υγιεινή Διατροφή
- Σωματική Άσκηση
- Φαρμακευτική Αγωγή



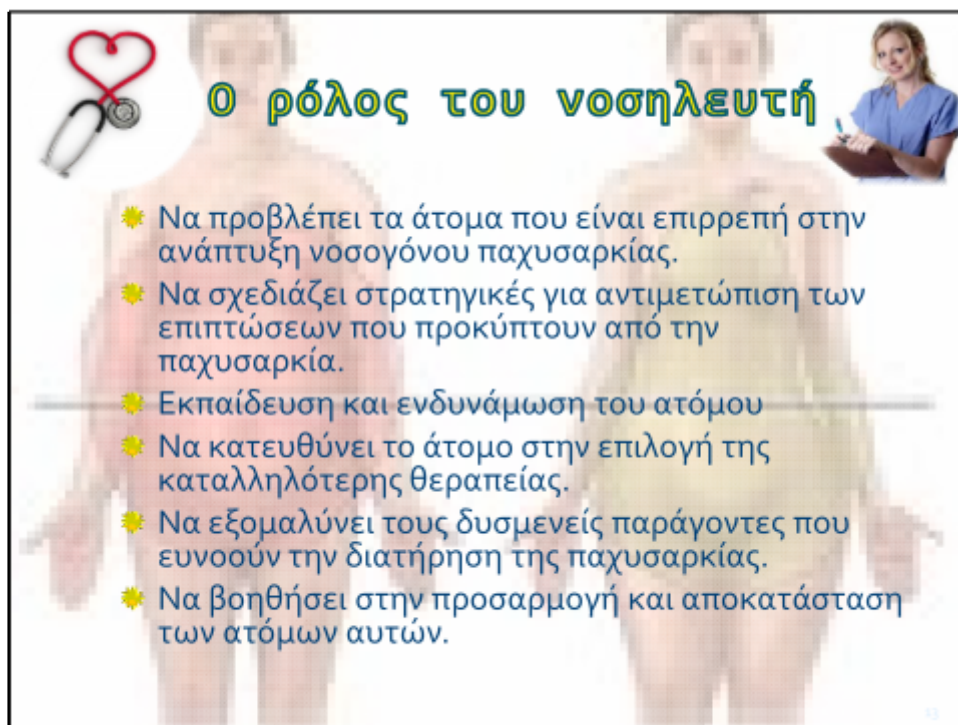
---

Περιοριστικού





δυσαπορροφητικού τύπου



## Ο ρόλος του νοσηλευτή

- ✿ Να προβλέπει τα άτομα που είναι επιρρεπή στην ανάπτυξη νοσογόνου παχυσαρκίας.
- ✿ Να σχεδιάζει στρατηγικές για αντιμετώπιση των επιπτώσεων που προκύπτουν από την παχυσαρκία.
- ✿ Εκπαίδευση και ενδυνάμωση του ατόμου
- ✿ Να κατευθύνει το άτομο στην επιλογή της καταλληλότερης θεραπείας.
- ✿ Να εξομαλύνει τους δυσμενείς παράγοντες που ευνοούν την διατήρηση της παχυσαρκίας.
- ✿ Να βοηθήσει στην προσαρμογή και αποκατάσταση των ατόμων αυτών.



<http://www.youtube.com/watch?v=pQ742Da8T2o&feature=related>

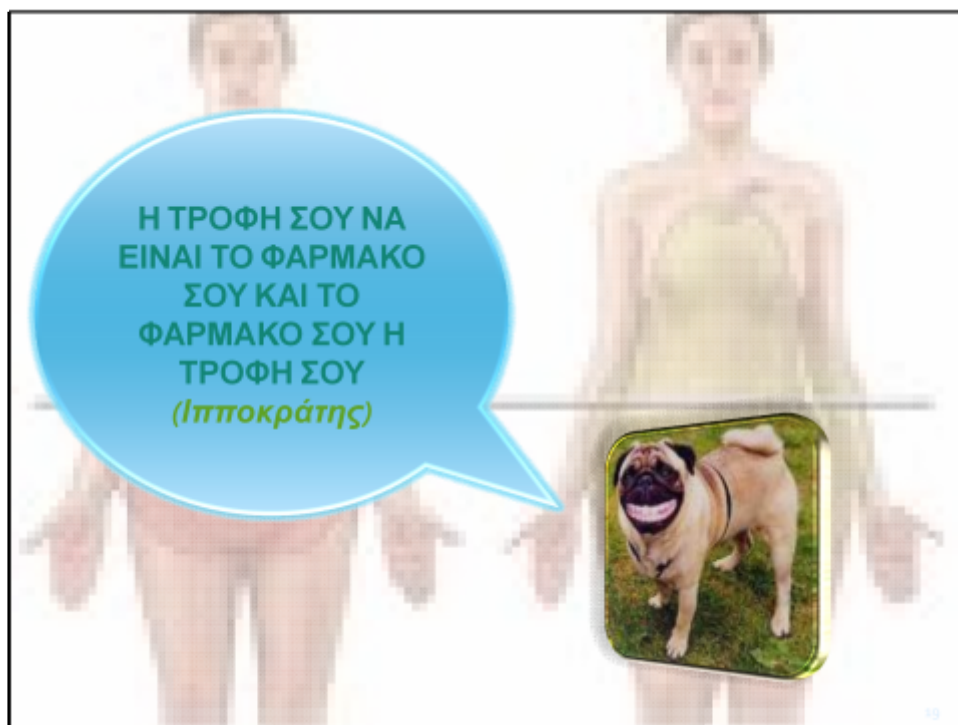


Ανακάλυψε και συ τις «μαγικές» ιδιότητες της Μεσογειακής Δίαιτας !!!

...Μόνο έτσι δεν θα είσαι υποψήφιος για την παχυσαρκία.









## Συμπέρασμα...



- Η παχυσαρκία συνιστά νοσολογική σωματική οντότητα, με ποικίλες σωματικές επιπτώσεις σε όλα σχεδόν τα ανθρώπινα συστήματα...
- Συνεπώς, η ανάγκη για την αντιμετώπιση και πρόληψή της είναι διαχρονικά επίκαιρη και επιτακτική!!!

23

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:



- WHO(2010), Obesity, Available from: <http://www.who.int/topics/obesity/en/> [Assecced 3 September 2010]
- WHO(2010), Controlling the global obesity epidemic, Available from: <http://www.who.int/nutrition/topics/obesity/en/> [Assecced 3 September 2010]
- WHO(2010) Obesity and Overweight, Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html> [Assecced 3 September 2010]
- National Heart Lung and Blood Institute(March 2010), Overweight and Obesity, Available from: [http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/obe/obe\\_diagnosis.html](http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/obe/obe_diagnosis.html) [Assecced 3 September 2010]

24



## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases(November 2008), Understanding Adult Obesity, Available from: <http://win.niddk.nih.gov/publications/PDFs/understandingobesityrev.pdf> [Assecced 3 September 2010]
- International Journal of Obesity (2004),**28**, p.226-231
- WHO(2003), Obesity and Overweight, Available from: [http://www.who.int/hpr/NPH/docs/gs\\_obesity.pdf](http://www.who.int/hpr/NPH/docs/gs_obesity.pdf) [Assecced 3 September 2010]
- Πονηρού, Π. & Μπροκαλάκη, Η.(2008), Χειρουργική Αντιμετώπιση Παχυσαρκίας: Ο Ρόλος του νοσηλευτή. 47(1) pp.45-56
- American Nurses Association(January 2009), An emerging Concern for Patients and Nurses Available from: <http://www.nursingworld.org/MainMenuCategories/ANAMarketplace/ANAPeriodicals/OJIN/TableofContents/Vol14,2009/No1Jan09/Obesity-An-Emerging-Concern.aspx> [Assecced 3 September 2010]



## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

- The Obesity Society(2010) Available from: [http://www.obesity.org/information/what\\_is\\_obesity.asp](http://www.obesity.org/information/what_is_obesity.asp) [Assecced 3 September 2010]
- National Heart, Lung and Blood Institute, Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults. Available from: [http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/ob\\_home.html](http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/ob_home.html) [Assecced 3 September 2010]
- WHO(2010), Nutrition. Available from: [http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO\\_TRS\\_894/en/index.html](http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_894/en/index.html) [Assecced 3 September 2010]
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases(February 2010), Weight- Control Information Network. Available from: <http://win.niddk.nih.gov/statistics/#what> [Assecced 3 September 2010]

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:** 

- Centers for Disease Control and Prevention(March 2010), Genomics and Health. Obesity and Health. Available from: <http://www.cdc.gov/genomics/resources/diseases/obesity/> [Assecced 3 September 2010]
- Medline Plus(October 2010), Obesity. Available from: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/007297.htm>
- Βεσκούκη, Γ.& Κουρμούζης, Π.& Σορολοπίδου, Κ.(2003) Παχυσαρκία: Ένα πολυδιάστατο πρόβλημα. *Νοσηλευτική*,42 (1),ρ.48-56

27

**THE END...**



**ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!!!**

28