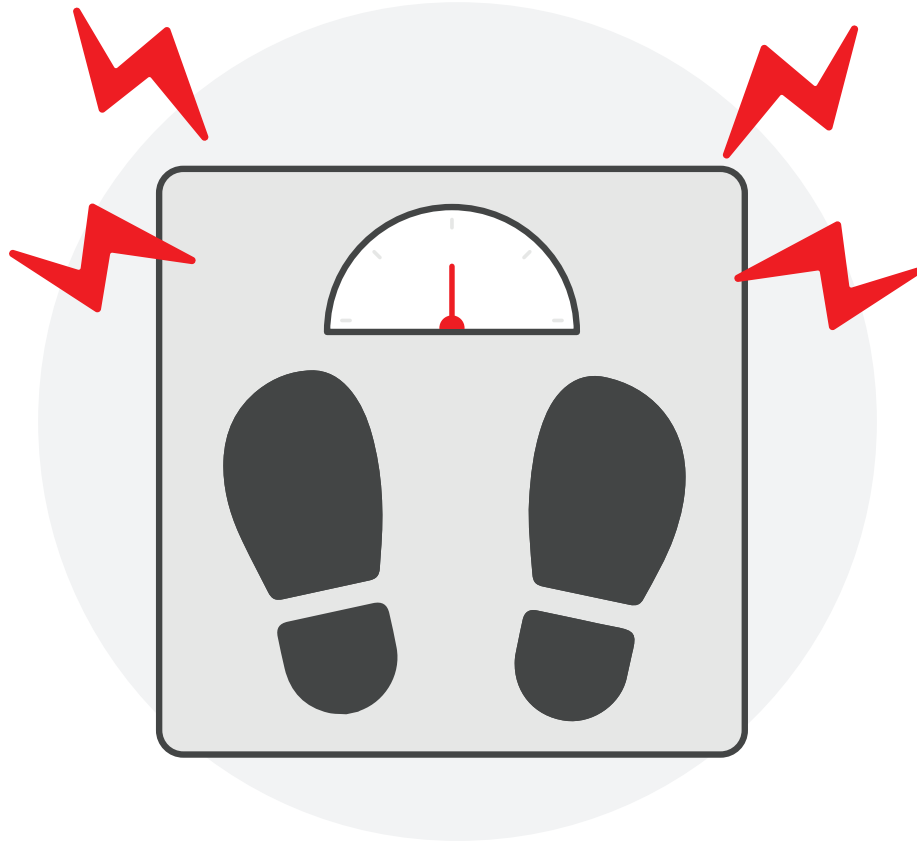


OBEZİTEYİ BİLİYOR MUYUZ?



OBEZİTE NEDİR?

Obezite, “sağlığı bozacak ölçüde vücutta anormal veya aşırı yağ birikmesi” olarak tanımlanmaktadır.

OBEZİTEYE NEDEN OLAN DURUMLAR NELERDİR?

Dengesiz beslenme: Fazla kalori alımıyla sonuçlanan ve karbonhidrat, protein veya yağın aşırı tüketildiği beslenme alışkanlıkları

Yetersiz fiziksel aktivite

Obezite ile seyreden genetik sendromlar

Bazı ilaçlar

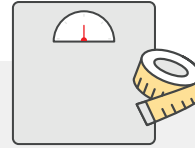
OBEZİTE İÇİN RİSK FAKTÖRLERİ NELERDİR?

- Yaş
- Cinsiyet
- Eğitim düzeyi
- Evlilik
- Gebelik sayısı ve doğumlar arası süre
- Beslenme alışkanlıkları
- Alkol alışkanlığı
- Sigaranın bırakıldığı dönemde sağlıksız beslenme alışkanlıklarına yönelmek
- Sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik durum
- Genetik faktörler
- Arkadaşlarının veya aile bireylerinin obez olduğu bir çevrede yaşamak
- Yetersiz fiziksel aktivite

TEDAVİ SEÇENEKLERİ NELERDİR?

Doktor tarafından;

- Kişinin hastalık öyküsü alınır.
- Fizik muayene tamamlanır.
- Laboratuvar tetkikleri incelenir.
- Teşhis konur ve tedavi planı belirlenir.



Obezite ile mücadele etmenin en doğru yolu “**sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam**” alışkanlıklarının kazandırılmasıdır. Obezite tedavisi; yaşam boyu sürecek **yeterli ve dengeli beslenme, yeterli fiziksel aktivite ve davranış tedavilerini** içeren, yani birden fazla müdahaleyi kapsayan bir tedavidir.