
KISTELEKefi

egészségfejlesztési iroda
a Kisteleki Kistérségben

TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0002

Az elhízás és a betegségek kapcsolata



Az elhízás olyan kórállapot, amelynek során a túlzott zsírraktározás oly mértékű, hogy az káros lehet az egészségre, és a várható élettartam csökkenéséhez, illetve számos egészségi problémához vezethet. Elhízottnak tekintjük azt a személyt, akinek testtömegindexe 30 kg/m^2 felett van. Az elhízás hátterében az anyagcsere-folyamatok olyan genetikai, központi idegrendszeri vagy endokrin és környezeti hatásokra létrejövő zavara áll, amely az energiaháztartás egyensúlyának módosulását okozza. Ez a folyamat a táplálékfelvétel növelésében és/vagy az energia leadás csökkenésében nyilvánul meg, majd fokozott zsírraktározáshoz vezet. Az elhízást leggyakrabban több tényező együttesen okozza: a túlzott élelmiszerenergia-fogyasztás, a testmozgás hiánya és genetikai hajlam, habár néhány esetben elsődlegesen gének, endokrin rendellenességek, gyógyszerek vagy pszichiátriai betegségek a kiváltó okok.

A túlsúlyos emberek számos nehézséggel szembesülnek mindennapjaik során. Már a normális életvitel is fáradtságos problémát jelent számukra. Ezen kívül klinikailag bizonyított, hogy bizonyos betegségek gyakrabban fordulnak elő elhízott embereknél.



Magas vérnyomás

Ahogy a testtömeg nő, elsősorban a zsírszövet szaporodik fel. Hasonlóan a szervezet többi részéhez, ez a szövet is oxigént és tápanyag dús vért igényel. Ahogy az oxigén és a tápanyagigény nő, a szervezetben keringő vér mennyisége szintén nő. Minél nagyobb mennyiségű vért kell a verőereken keresztül naponta keringetni, annál nagyobb az erek falára nehezedő nyomás. Testtömeg növekedése általában a vér inzulin szintjét is megemeli, mely megvastagíthatja az erek, különösen a verőerek falát, ami szintén vérnyomás emelő hatású.



Cukorbetegség

Az elhízás a 2-es típusú cukorbetegség egyik vezető oka. A szervezetben található nagy mennyiségű zsírszövet érzéketlenné teszi a szervezetet az inzulinnal szemben, így a cukor –nem tudván beépülni a sejtekbe – a vérben marad, vagyis magasabb lesz a vércukorszint. Az emelkedett vércukorszint számos negatív következménnyel jár, tovább rontva az egészségi állapotot.

A vérzsír-szint kóros átrendeződése

Az alma típusú elhízás magas vérzsír-szinttel és koleszterin-szinttel párosul akkor is, ha egyébként egészségesnek tartott élelmiszereket fogyasztunk. Amennyiben nem csak a táplálék mennyiségét, hanem a minőségét sem választjuk meg helyesen, és a táplálék túl sok telített zsírt és koleszterint tartalmaz, az tovább rontja a helyzetet. A legtöbb élelmiszerben, illetve a szervezetben a zsír trigliceridek formájában található meg. Idővel a kedvezőtlen vérzsír összetétel érlemeszesedéshez vezet. Az érlemeszesedés következtében koszorúér betegség, illetve szélütés (stroke) alakulhat ki.

Koszorúér betegség

A szívet ellátó artériák (koszorúerek) falában lerakódó zsíros, majd elmeszesedő plakkok azaz lerakódások eredményezik, amelyeken a véralvadék is kiválik. Az idő előrehaladtával a plakkok beszűkítik a szívet ellátó ereket, ezáltal kevesebb vér látja el az oxigén igényes szívizmot. A szív csökkent vérellátása mellkasi fájdalmat, anginát okoz. Ha egy beszűkült artériában vérrög képződik, vagy egy máshonnan jövő vérrög megakad, akkor az adott ér által ellátott szívizom nem kap megfelelő mennyiségű oxigént és tápanyagot, ami szívinfarktushoz vezet.



Stroke – Agyi infarktus

Az elhízáshoz kapcsolódó érlemeszesedés megjelenik az agyat ellátó artériákban is. Ha egy beszűkült ér által ellátott agyterület nem kap elég oxigént és tápanyagot, az stroke-ot eredményez. Ilyenkor az adott agyterület vérellátása olyan mértékben leromlik, hogy az ott levő sejtek egy része elpusztul. Korai kezeléssel csökkenteni lehet az agy károsodását és a kialakuló életminőség-romlást. Vérzéses stroke akkor alakul ki, ha az agy valamelyik ere megreped és vérzés jön létre. A kiömlő vér egyrészt maga is nyomja az agyat, másrészt az adott ér által ellátott távolabbi agyterületre már nem jut elég vér. A vérzés esélyét számos, az ereket érintő betegség növeli, többek között az érlemeszesedés, a kezeletlen magas vérnyomás betegség, az alkoholizmus, az elhízás, cukorbetegség és érfejlődési rendellenesség.

Csont és ízületi gyulladás

Egy gyulladásos mozgásszervi betegség, ami gyakran érinti a térdet, a csípőt és a gerincet. A nagyobb testtömeg nagyobb terhelésnek teszi ki a gyulladt ízületeket, károsítja az ízületi felszíneket burkoló porcot, azáltal fokozza az ízületi fájdalmat és a merevséget. Kezdetben a fájdalom az ízület használata közben fokozódik, míg nyugalomban, pihentetésre szűnik. A betegség előrehaladtával a fájdalom már nyugalomban is megjelenik. Reggel jelentkezhethet ízületi merevség, ez a merevség azonban fél óránál nem tart tovább. Majd a betegség későbbi szakaszában az ízületi mozgások is beszűkülnek. A túlsúly okozta fokozott ízületi terhelés is a betegség kialakulásához vezethet.

Alvási apnoe

Ez veszélyes kórállapot, a beteg álmában időről időre abbahagyja a légzést, két apnoe között viszont feltűnően hangosan horkol. Az alvás során a felső légutak (a garat szintjében) elzáródnak, súlyos esetben ez gyakori éjszakai ébredéshez és nappali fáradtságához vezet. A legtöbb alvási apnoében szenvedő beteg túlsúlyos. A légzéskimaradások alatt a vér oxigén szintjének hirtelen lecsökkenése növeli a vérnyomást és ezáltal fokozott terhet ró a kardiovaszkuláris rendszerre. Az alvási apnoe-ben szenvedő betegek legalább felénél magas vérnyomás betegség alakul ki, ami növeli a szívelégtelenség és a stroke kockázatát.



A máj zsíros elfajulása

Amikor az ember elhízik, a zsír a májban is felszaporodik. Extrém fokú elhízás már működésében is zavarja a májat, sőt évtizedek alatt májcirrózis (májzsugor) is kialakulhat, mérsékelt alkoholfogyasztás mellett is.

Daganatos megbetegedés

Számos daganattípust hoztak kapcsolatba az elhízással. Többek között a vastagbél, a végbél, a nyelőcső, a vese, a mell és a prosztata daganatát. Az életmódbeli és táplálkozási szokások a betegség kialakulását jelentős mértékben befolyásolják, mivel a szervezetben koncentráltan vannak jelen a szükségtelen, káros és rákkeltő anyagok. Az inaktív, mozgásszegény életmód, a székrekedés és az elhízás is rizikótényezőként szerepel. Ezek mellett a rotszegény, fehérje és zsír dús, sok finomított szénhidrátot tartalmazó étrend, valamint a fokozott dohányzás és a túlzott alkoholfogyasztás is hajlamosító tényező.



Epehólyag betegség

Mivel az elhízott egyének vér koleszterin szintje rendszerint magasabb, ezért náluk nagyobb a koleszterin-epekövek kialakulásának kockázata. A túl gyors fogyás is fokozhatja a koleszterin kövek kialakulásának veszélyét.

Fogamzó képességgel és terhességgel kapcsolatos problémák

A zsírszövet a többi szövethez képest fokozott mértékben bontja a szex hormonokat, ezzel csökkenti a fogamzó képességet mind a férfiaknál, mind a nők esetében. Az elhízás terhességi cukorbetegséghez és más rendellenességhez vezethet terhesség során, de fokozza a születési rendellenességeket is. Meddőségi kutatások mutattak rá, hogy a magas, 30-as és e feletti BMI-indexű nők esetében sokkal gyakoribb jelenség az időleges vagy akár a teljes meddőség megjelenése.



Gyorsabb öregedés

Az elhízás hatására jelentősen felgyorsul az öregedés folyamata és csökken a várható élettartam. A tartósan elhízott emberek átlagosan 8,8 évvel élhetnek kevesebbet a normál testsúlyú embereknél.

Légzőszervrendszeri károsodás

Légzésfunkciós vizsgálatokból ismert, hogy a túlsúlyos embereknél maga a légzés is több munkát, több energiát igényel, valószínűleg a hasi és mellkasi zsírszövet növekedése miatt. Sokat idézett szövődmény az úgynevezett Pickwick-szindróma: az ebben szenvedő emberek állandóan álmosak, aprókat lélegeznek, bőruk, szájuk színe szederjes lila. Kezelés nélkül az ilyen betegeknél a légzési elégtelenség hirtelen halálhoz vezethet vagy tüdőembólia alakulhat ki. A másik fontos probléma, hogy az elhízás a felső légúti hurutra való fogékonyságot is növelheti. Túlsúlyos hölgyek esetében jelentős az asztma kialakulásának kockázata.



Lelki tényezők

A testsúly növekedése nemcsak esztétikai probléma, hanem súlyos egészségkárosodást is okozhat. A kövér emberben oly gyakran kialakuló kisebbségi érzést azonban még nem említettük: a társadalomból való kirekesztettség érzése, az ennek következtében kialakuló további pszichés problémák komoly gondot jelenthetnek például az iskoláskorú gyermekeknél, akiknél mindez akár súlyos depresszióhoz is vezethet.



MEGELŐZÉS - AZ ELHÍZÁS LEGJOBB ELLENSZERE

A megelőzésnek már a gyermek születésekor meg kell kezdődnie. Fontos az anyatejes táplálás, mert az anyatejet helyettesítő tápszerek édesek, korán hozzászoktatják a babát az édes ízhez és a magas kalória-bevitelhez. A nem szoptatott gyermekek kövérebbek, fizikai teljesítőképességük és betegségekkel szembeni ellenálló-képességük csökkent.

Kisgyermekkorban az édességek kerülése a legfontosabb. Az édesség iránti természetes vágyat inkább gyümölcsökkel csillapítsuk. Az édesség iránti felnőttkori igény a korai hozzászokás függvénye. Iskoláskorban a testmozgás minden formája (sport, balett, tánc, kertészkedés, barkácsolás, stb.) megfelelő lehet a hízás megakadályozásához.



Felnőttkorban már nem elegendő a fizikailag aktív életmód, a táplálkozás is ésszerű kontrollt igényel mind mennyiségi, mind minőségi szempontból. Felnőtteknél a szervezet fejlődése ugyanis már nem kíván többlet energiát.

Ha le szeretne fogyni, ha fontosnak tartja az egészséges táplálkozást, ha szeretne többet mozogni, vagy pusztán kíváncsi az általános egészségi állapotára a Kisteleki Egészségfejlesztési Iroda munkatársai tanácsadással és életmódváltó programokkal várják!

Kisteleki Térségi Egészségfejlesztési Iroda

6760 Kistelek, Kossuth u. 19.

www.efi.kistelekmed.hu

62/258-455

Nyitvatartási idő:

Hétfő: 9:00-16:00

Kedd: 9:00-16:00

Szerda: 9:00-16:00

Csütörtök: 9:00-16:00

Péntek: 9:00-13:00

Mert nekünk fontos az Ön egészsége!



A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.