



OBEZİTE

OBEZİTENİN DİAGNOZU

► NORMAL VÜCUT AĞIRLIĞI BMI 25'in altında

► AŞIRI KİLOLU BMI 25-29.9 arasında

Bir ya da daha fazla sayıda orta şiddette komplikasyon gözlenmektedir. Bu komplikasyonlar, orta derecede kilo kaybıyla önlenebilir.

► OBEZ BMI 30 ve üzerinde

En az bir ileri derece komplikasyon görülmektedir ve etkin tedavi için agresif kilo kaybı gereklidir.

OBEZİTENİN ETKENLERİ

- Genetik etkenler
- Epigenetik etkenler
- Fizyolojik etkenler
- Çevresel etkenler
- Sosyokültürel etkenler
- Davranışsal etkenler

Yemek alışkanlıklarındaki değişiklikler
İşlem görmüş gıdaların tüketildiği batı diyeti
Yüksek şeker, yağ ve kalori alımı
Azalmış nuriient alımı
Azalmış vitamin ve mineral alımı

OBEZİTENİN KOMPLİKASYONLARI

- Dislipidemi
- Hipertansiyon
- Prediyabetik durum
 - Diyabet
- Kardiyovasküler hastalıklar
 - Osteoartrit
 - Uyku apnesi
- Akciğer fonksiyon bozukluğu
- Psikolojik bozukluklar
 - Kanser
 - İştah bozuklukları
- Anormal enerji dengesizliği
- Endokrin fonksiyon bozuklukları
- Anormal endotelial fonksiyon
- Alkolik olmayan karaciğer hastalığı

Obezitenin Komplikasyonları

- Prediyabet, metabolik sendrom, tip2 diyabet ve alkolik olmayan karaciğer hastalığı diyabetin metabolik komplikasyonları arasındadır.
- Açlık kan şekeri, HbA1C, oral glukoz tolerans testi, bel ölçümü, HDL-C, fiziksel muayene bu komplikasyonların taranmasında ve diagnozda kullanılmaktadır.
- Dislipidemi, hipertansiyon ve kardiyovasküler hastalık ise obezitenin kardiyovasküler komplikasyonları arasında yer almaktadır. Total kolesterol, HDL-C, LDL-C, non HDL-C gibi lipid parametreleri ve fiziksel muayene bu patolojilerin taranması ve diagnozunda kullanılmaktadır.

Obezitenin Komplikasyonları

- Polikistik over sendromu ve kadınlarda infertilite, erkeklerde hipogonadizm, uyku apnesi, osteoartrit, üriner stres, gastroözofagus reflüsü gibi patolojiler ise obezitenin organ spesifik ve hormonal komplikasyonları arasında yer almaktadır. Hormon testleri, fiziksel muayene, endoskopi, idrar kültürü ve diğer biyokimyasal analizlerle bu patolojilerin diagnozu ve takibi sağlanmaktadır.
- Depresyon, anksiyete, yeme bozukluğu gibi psikolojik bozukluklar da diyabetik komplikasyonlar arasında yer almaktadır. Psikiyatrik veya psikolojik muayene ile diagnoz ve takip gerçekleştirilmektedir.

Tedavi yaklaşımları - Vücut ağırlığının uzun süreli kontrolü

► Kişinin kendini izlemesi:

- Diyet: Günlük yiyecek alımının takibi, yiyeceklerin sınırlandırılması
- Ağırlığın takibi

► Düşük kalorili-düşük yağlı, düşük karbohidratlı, yüksek proteinli diyet:

- Total enerji alımı: 1300-1400 kcal/gün
- Yağdan alınan enerji: 20%-25%

► Düzenli fiziksel aktivite: 2500-3000 kcal/hafta (günde 6.5 km yürüyüş) Direnç egzersizleri

Tedavi yaklaşımları – Anti-obezite ilaçlar

- Orlistat
- Lorcaserin
- Phentermine/Topiramate ER
- Naltrexone ER/Bupropion ER
- Liraglutide

FDA tarafından onay almış ve obezitenin uzun süreli tedavisinde kullanılan ilaçlardır.



Teşekkürler...

