

Obesitas és reproduktív egészség

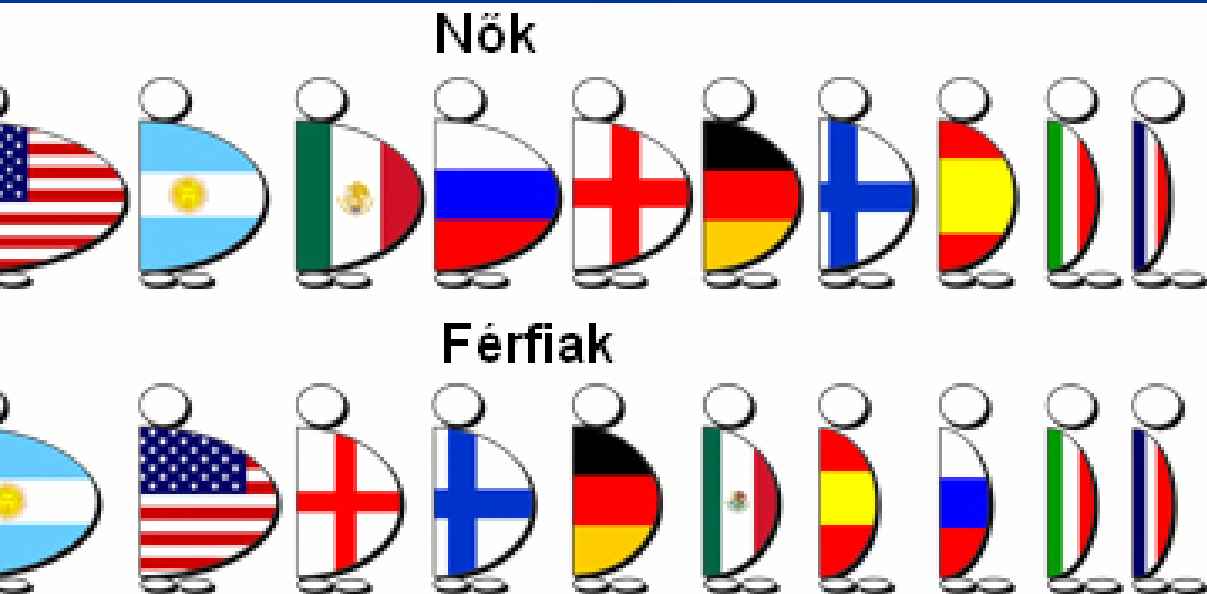
2006. május 11.
Dr. Timmermann Gábor

Országos Gyermekkegészségügyi Intézet

Optimális Családtervezési Szolgálat
www.ogyei.hu

A túlsúlyosság járványtana I.

- Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) az elhízást önálló betegséggé nyilvánította
- A fejlett országokban az elhízás a dohányzást követő második legfontosabb halált okozó állapot.



50 %

BMI > 30 a
lakosságban

USA

Ausztrália

Anglia

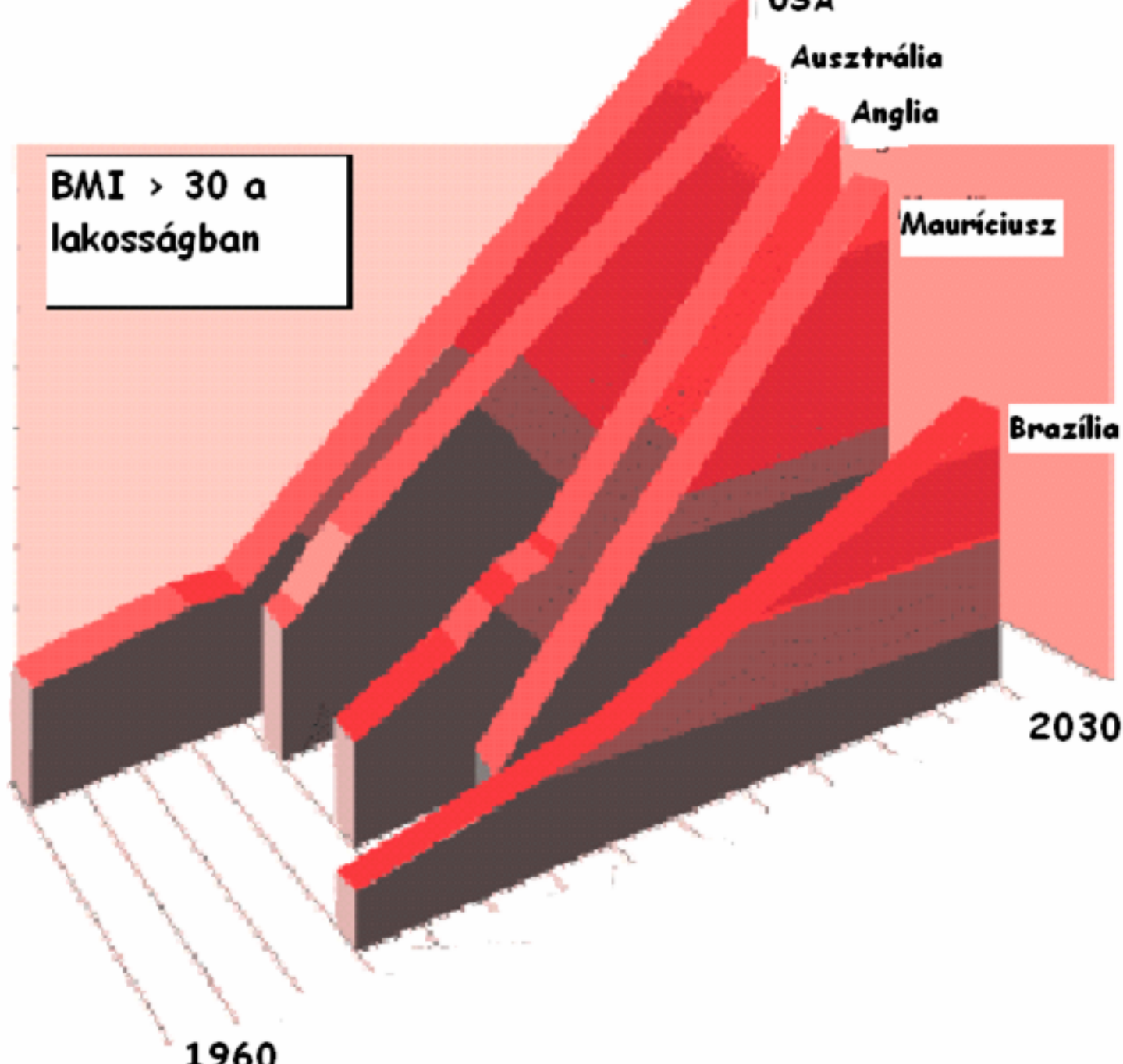
Mauríciusz

Brazília

2030

0 %

1960



A túlsúlyosság járványtana II.

- Magyarországon a nők 37 %-a túlsúlyos, 23 %-uk pedig orvosi értelemben is elhízottnak számít (BMI > 30 kg/ m²)
- A reprodukzív korban lévő nők kb. 10 %-a küzd súlyproblémákkal
- A testsúlycsökkentés miatt orvoshoz fordulók közel 80 %-a nő

Ország	Sovány (%)	Normál (%)	Enyhén túlsúlyos (%)	Köv (%)
Magyarország	5	45	34	16
Lengyelország	3	49	35	13
Csehország	6	39	41	14
Szlovákia	5	46	35	14

Elhízás okozta magasabb kockázat

- szív- és érrendszerei betegségek
- Hypertonia
- diabetes mellitus
- thrombo-embóliás kórképek
- Dyslipidaemia
- degeneratív ízületi betegségek
- légzésfunkciós károsodások
- endokrin elváltozások
- Epekövesség
- Zsírmáj
- Vesebetegségek
- Malignus daganatok:
 - Colon carcinoma
 - Emlődaganat
 - Proszтата carcinoma
 - Tüdőrák
 - Endometrium carcinoma
- Pszicho-szociális zavarok:
 - Kisebbségérzés
 - Szorongás
 - Depresszió
 - Negatív diszkrimináció

Elhízás és reprodukív egészség

Reprodukív egészség:

- Nemi higiéne
- Nemi szervek védelme
- Hormonális egyensúly
- Az örökítőanyag védelme
- Fogamzás és terhesség

Testtömeg és reprodukív szervek:

- testtömeg és anyagcsere kapcsolata
- az elhízás vagy soványság lehet egyes endokrin vagy anyagcsere betegség egyik tünete
- a zsírszövet maga is részt vesz a szervezet endokrin működésében

A fogyás következtében gyakran helyreáll az addig zavart nemi működés!

Elhízás és csökkent fogamzás

- A 35 BMI feletti nők 73%-ának nincs rendszeres peteérése
- Számos elhízással járó endokrin kórképben zavart a menstruációs ciklus:
 - Cushing kór
 - Hypothyreosis
 - PCO-syndroma
 - Hypophysis elégtelenség

Elhízás és terhesség

- Terhesség alatt 2300-2500 kcal/nap energiabevitel mellett az elfogadható súlygyarapodás: 5-12 kg
- DE! Ennek csak kis hányada a zsírraktár növekedése:
 - Magzat: 3200-3600 g
 - Méhlepény: 500 g
 - Magzatvíz: 1000-1500 g
 - Megnövekedett extracelluláris folyadéktér

Túlsúly szülészeti kockázatemelő hatása I.

Antepartum

- Csökkent glukóz tolerancia
- Gestatios diabetes
- Terhességi hypertonia
- Terhességi toxaemia
- Ecclampsia
- Húgyúti fertőzések, pyelonephritis
- Oedema
- Alvási apnoe
- Reflux oesophagitis
- Varicositas, aranyér
- Terhességi stria
- Magzati macrosomia
- Gyakoribb velőcső-záródási rendellenesség
- Nehezebb magzati állapotdiagnosztika (UH, CTG)

Túlsúly szülészeti kockázatemelő hatása II.

Intrapartum

- Koraszülés
- Aneszteziológiai problémák
- Gyakoribb császármetszés
- Magzati macrosomia- téraránytalanság
- Vállelakadás

Túlsúly szülészeti kockázatemelő hatása III

Postpartum

- Mélyvénás trombózis
- Tüdő embólia
- Postpartum vérzés
- Láz, endometritis
- Sebszétválás
- Sebfertőzés
- Hosszabb kórházi ápolási idő
- Alacsonyabb Apgar értékek
- Magasabb perinatalis morbiditás és mortalitás

Testsúly optimalizálása a családtervezési időszakban

- Fogykúra könnyebb a terhesség előtt (diéta, sport)
- Lehetőség a kudarcok megélésére kockázat nélkül
- Jobb peteérés!
- Tartósabb eredmények

3 hónapos testsúlyrendezési program

Kivizsgálási és terápiás terv

1. Elhízás mértékének megállapítása
2. Elhízás okának vizsgálata
3. Célok kitűzése
4. Kombinált terápia

1. Az elhízás mértékének megállapítása



Túlsúlyos vagy sovány?



Túlsúly mérése

- Abszolút testtömeg
- BMI
- Bőrredő mérés (callipper)
- Zsírhányad
- DEXA



Testtömeg index

- Body mass index = BMI

Testtömeg kilógrammban

(Testmagasság méterben)²

Példa:

- testtömeg: 60 kg,
- testmagasság: 165 cm

$$\text{BMI} = 60 / 1,65^2 = 22,04$$

BMI értékelése

Sovány	18,5 alatt
Ideális	18,5-24,9
Túlsúlyos	25,0-29,9
Elhízott	30,0-34,9
Súlyosan elhízott	35,0-39,9
Igen-súlyosan elhízott	40,0 fölött

2. Az elhízás okának vizsgálata



Az esetek mindössze 5 %-a !

1/ Neuroendokrin okok: Hypothalamicus, hypothyreosis, polycystás ovarium szindróma, pseudohypoparathyreosis, hypogonadismus, növekedési hormon hiány, insulinoma, mellékvese eredetű

2/ Mozgáskorlátozottság: izomdystrophiák, myelodysplasia, egyéb gerincvelő betegségek, mentális retardáció, stb.

3/ Pszichiátriai rendellenességek: depresszió, pánik betegség, stb.

4/ Iatrogén okok: steroidok, thyreoidea ellenes gyógyszerek, valproátsav (Convulex), stb.

5/ Genetikai okok:

- a/ Kromoszóma számbeli eltérései: Down szindróma, Klinefelter szindróma
- b/ Elhízással járó ritka szindrómák: pl. Prader-Willi, Bardet-Biedl , Cohen, Alström,
- Summit szindróma
- c/ Újabban leírt monogénes ártalmak: leptin receptor gén, leptin gén, prohormon konvertáz 1 gén, pro-opiomelanocortin gén, thyreoidea hormon receptor béta gén
- peroxisomalis proliferátor-aktivált receptor gamma gén, melanocortin 4 receptor gén
- mutáció

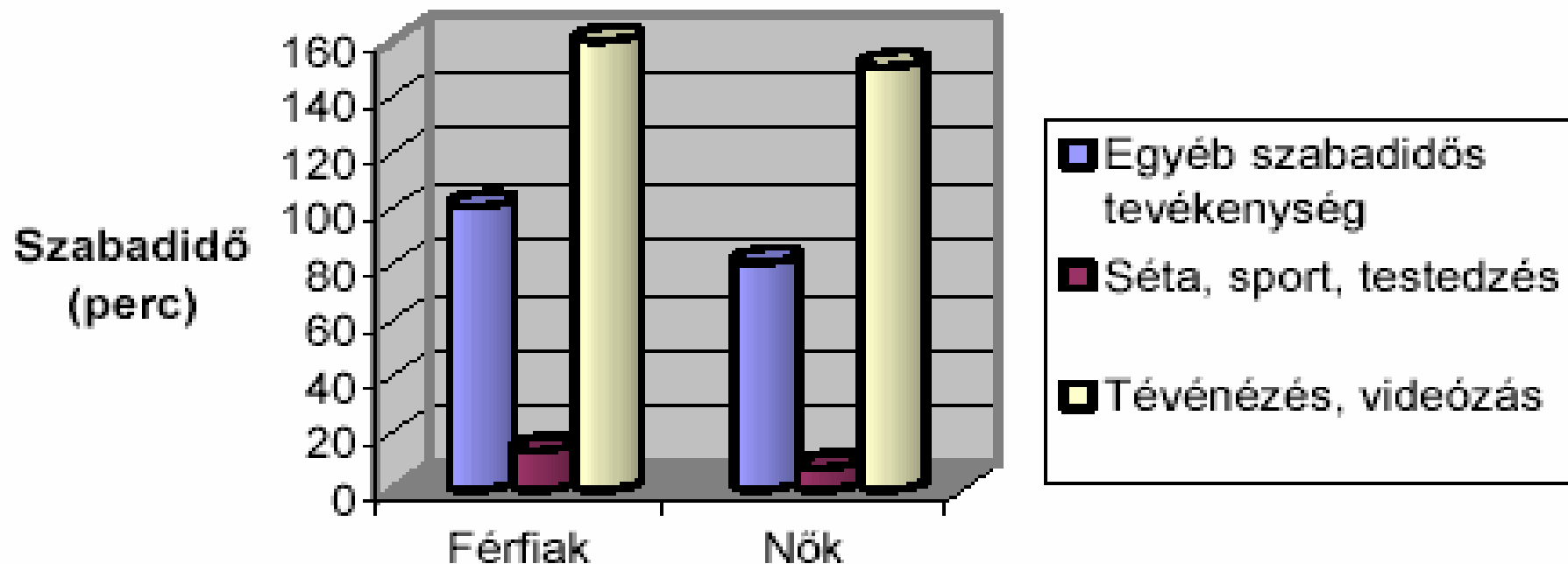
Egyszerű elhízás:

Az esetek 95%-a !

- Szocioökonómiai faktorok
- Életmódbeli sajátosságok (csökkent fizikai aktivitás, túlzott energiafogyasztás, zsírdús ételek fogyasztása, stb.)
- Genetikai tényezők (hajlamosító gének)



Szabadidő felhasználás Magyarországon a KSH adatai alapján



	kalória- felhasználás		kalória- felhasználás
-mail írása (1 perc)	2	Átmenni a szomszédhoz (1 perc)	4
Állítéskészítés (2 perc)	3	Lépcsőmászás (2 perc)	19
Bébiételrendelés (1 perc)	1	Ebéd főzése	70
Mosogatógép berakása (10 perc)	23	Mosogatás	80
Évélés	35	Kártyázás	52
Autómosatás	35	Kézi autómosás	104
Videojáték	53	Kosárlabdázás	280
Fűnyírás önjáró géppel	88	Fűnyírás kézi géppel	193

Néhány étel kalóriatartalma

- Hamburger (12,7 dkg) 310 kcal
- Sültkrumpli (16,25 dkg) 497 kcal
- Csokoládé (20 dkg) 1000 kcal
- Kóla (5dl) 210 kcal
- Pattogatott kukorica (2 L) 1700 kcal

3. Célok kitűzése



- Maradjunk a realitásoknál !
- Az irreális cél kitűzése nagy valószínűséggel kudarc élményhez vezet.
- Körülmények figyelembe vétele:
 - Elhízás mértéke
 - Testalkat
 - Genetikai adottságok
 - Szabadidő
 - Anyagi lehetőségek
 - Egyéb fennálló betegség
- Ajánlott fogyás: az eredeti testsúly 10-15 %-a / 3 hónap

4. Kombinált terápia



Pszichés ráhangolás

- Problémák feltárása
- Motiváció kialakítása
- Szabadidő kialakítása
- Életmódváltás

Csökkent kalória bevitel

- Egy reprodukzív korban lévő átlagos testalkatú és fizikai aktivitású nő, napi energiaszükséglete kb. 2000 kcal.

Alapanyagcsere mértékének kiszámítása nők számára (WHO ajánlás).

- 10-30 év: $(0,0621 \times \text{aktuális testtömeg /Kg/} + 2,0357) \times 240$ kcal/nap
- 31-60 év: $(0,0342 \times \text{aktuális testtömeg /Kg/} + 3,5377) \times 240$ kcal/nap

Az energiaszükséglet kiszámítása az aktivitási szint alapján:

Alapanyagcsere fent kiszámított értéke x aktivitási tényező

Aktivitási tényező:

- kisfokú fizikai aktivitás: 1.3
- közepes fizikai aktivitás: 1.5
- nagyfokú fizikai aktivitás: 1.7

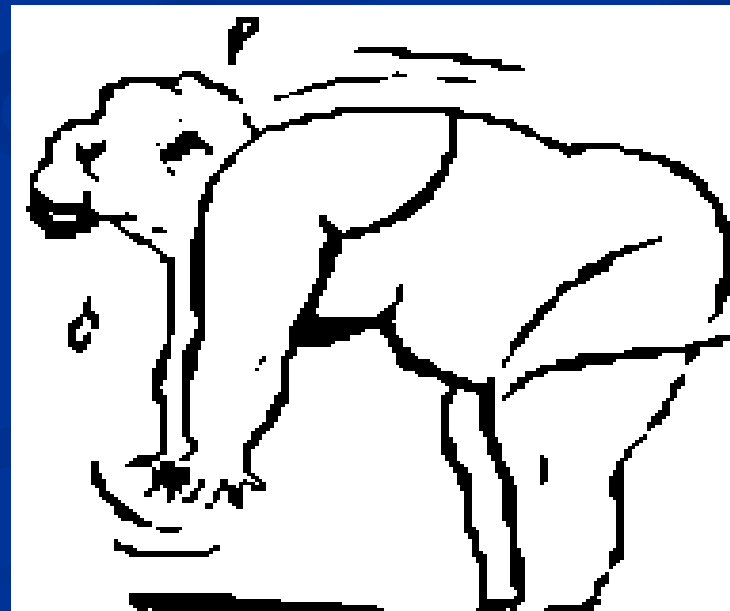
- Dietetikus bevonása javasolt
- Gyermekvállalás előtt állók diétájánál fontos, hogy egyes tápanyagokból fokozzuk a bevitelt:
 - Vas
 - Folsav
 - B-12 vitamin
 - E-vitamin
 - Jód

Rendszeres testmozgás

- Gyermekvállalás előtt mindenképpen ajánlott:
 - Várandósság megváltoztatja a test terhelését
 - Egyes izomcsoportoknak nagy a jelentősége a terhesség alatt (axiális izomzat, hasizom, csípőizmok)
 - Alak megőrzése
 - Anyagcsere javítása
 - Légzés és keringés javítása
 - Kondíció javítása
és megtartása



- **Fogyókúrászóknak:**
 - Fokozza az energiafelhasználást
 - Növeli az alapanyagcserét
 - Javítja a cukorfelhasználást, csökkenti az inzulin rezisztenciát
 - „Zsírégetés”
 - Csökkenti az étvágyat
- Egyénre szabott edzésterv
- **Fokozatosság elve !!!**
- Nem az intenzitás, hanem
a rendszeresség
a fontosabb!!!



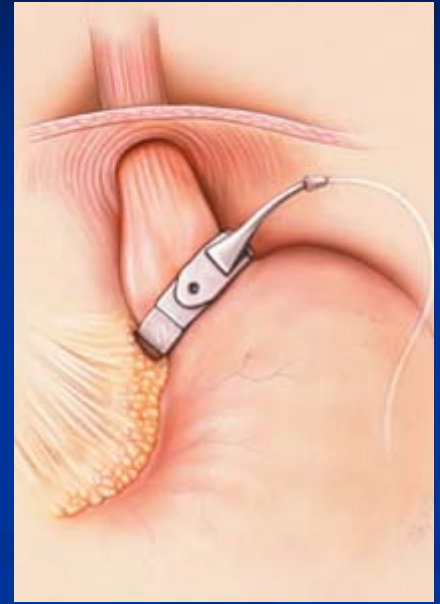
Gyógyszeres kezelés

- Csak szükség esetén !
- Étvágycsökkentő (sibutramin)
- Felszívódásgátlók (orlistat)



Súlyos esetben sebészeti módszerek

- 40 feletti BMI esetén
- Gyomorszűkítő műtét
- Gyomorszáj gyűrű
- Gastricus bypass műtét



**Köszönöm megtisztelő
figyelmüket !**