

مطالعه ي همگروهي آینده نگر جمعيتي بيماريهاي مزمن در بالغين ايراني، کوهورت گیلان



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان
مرکز تحقیقات بيماريهای گوارش و کبد گیلان
مرکز کوهورت گیلان



مرکز تحقیقات بيماريهای گوارش و کبد
دانشگاه علوم پزشکی گیلان

دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

مرکز کوهورت گیلان



ترجمان دانش مطالعات کوهورت گیلان برای عموم مردم

1404

مرکز تحقیقات بیماری های گوارش و کبد

دانشگاه علوم پزشکی گیلان

دکتر فرحناز جوکار

دانشیار-اپیدمیولوژیست

شاخص توده بدنی و چربی خون بالا در مطالعه کوهورت گیلان

Obesity Science & Practice

WILEY

Obesity Science and Practice

Open Access

ORIGINAL ARTICLE OPEN ACCESS

Associations Between Body Mass Index (BMI) and Dyslipidemia: Results From the PERSIAN Guilan Cohort Study (PGCS)

Jahangir Shahrzaz¹ | Farahnaz Joukar¹ | Fateme Sheida¹ | Sara Yeganeh¹ | Saman Maroufizadeh² | Massood Baghaee¹ | Mohammadreza Naghipour¹ | Fariborz Mansour-Ghanaei¹ 

¹Gastrointestinal and Liver Diseases Research Center, Guilan University of Medical Sciences, Rasht, Iran | ²Department of Biostatistics and Epidemiology, School of Health, Guilan University of Medical Sciences, Rasht, Iran



- **تعریف ساده و مستقیم:**

- “شاخص توده بدنی یا BMI، یک عدد است که به ما کمک می‌کند بفهمیم وزن ما نسبت به قدمان چقدر متناسب است. این یک ابزار ساده برای ارزیابی اولیه وضعیت وزن یک فرد است.”

- **۵. دسته‌بندی‌های BMI و معنای آن‌ها:**

- کمتر از ۱۸/۵: وزن کم (نیاز به افزایش وزن سالم)
- ۱۸/۵ تا ۲۴/۹: وزن نرمال و سالم (وضعیت مطلوب)
- ۲۵ تا ۲۹/۹: اضافه وزن (نیاز به توجه و تغییر سبک زندگی)
- ۳۰ و بالاتر: چاقی (نیاز به مشاوره پزشکی و تغییرات جدی در سبک زندگی برای کاهش خطر بیماری‌ها)

تعریف دیس لیپیدمی (اختلال چربی خون)



- کلسترول بالا.
- تری گلیسیرید بالا .
- LDL «کلسترول بد» بالا.
- HDL «کلسترول خوب» یا «چربی خوب» پایین.

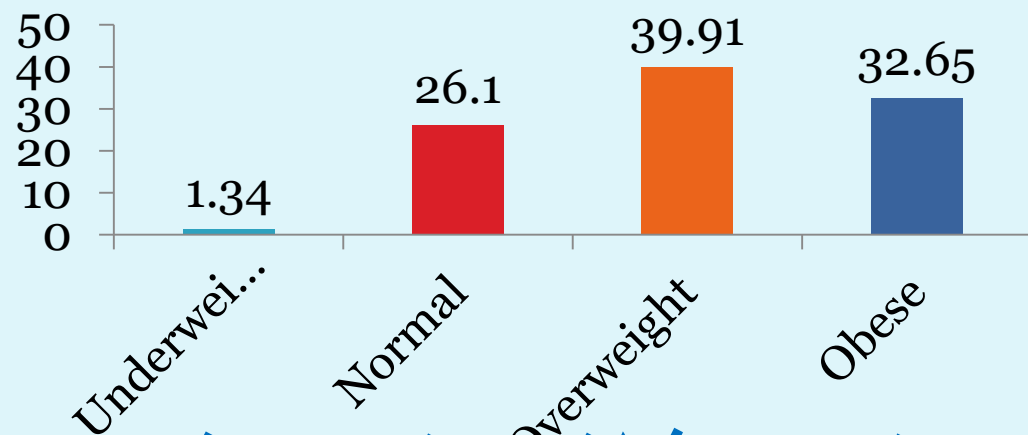
چرا این موضوع اهمیت دارد؟

اختلالات چربی خون، به ویژه وقتی همراه با چاقی و اضافه وزن باشند، از عوامل اصلی خطر برای بیماری‌های قلبی-عروقی مانند سکته قلبی و مغزی محسوب می‌شوند. مطالعات جدید نشان می‌دهند که اضافه وزن و چاقی، علاوه بر مشکلات ظاهری، می‌تواند سلامت درونی ما را نیز به طور جدی به خطر اندازد. این بیماری‌ها می‌توانند کیفیت زندگی را کاهش داده و در نهایت منجر به ناتوانی یا حتی مرگ زودرس شوند.

- این مطالعه تحلیلی-مقطعی، بخشی از جمعیت PGCS، به عنوان زیر گروهی از مطالعه PERSIAN، شامل 10519 شرکت‌کننده 35 تا 70 ساله از هر دو جنس ساکن در برخی مناطق شهری و روستایی شهرستان صومعه سرا، گیلان، می‌باشد.

یافته‌های کلیدی

Participants



توزیع شاخص توده بدنی در کل جمعیت

میانگین شاخص توده بدنی (BMI) شرکت‌کنندگان $\pm 5.09 \text{ kg/m}^2$
28.14
بود.

شیوع بالای دیس‌لیپیدمی: متأسفانه، حدود ۷۶٪ از شرکت‌کنندگان یعنی حدود ۳ از هر ۴ نفر شرکت‌کننده، نوعی اختلال چربی خون داشتند که نشان‌دهنده یک مشکل بهداشتی گسترده است.

در میان افراد مبتلا به دیس‌لیپیدمی، ۴۱/۱۸٪ و ۳۵/۳۹٪ به ترتیب دارای اضافه وزن و چاقی بودند.

یافته‌های کلیدی

- **رابطه BMI با دیس‌لیپیدمی:** هرچه شاخص توده بدنی (BMI) بالاتر باشد، احتمال ابتلا به اختلالات چربی خون نیز افزایش می‌یابد. با هر یک واحد افزایش وزن نسبت به قد (یعنی BMI)، خطر اختلال چربی خون تا ده درصد بیشتر می‌شود.
- تحقیقات بر روی مردم گیلان نشان می‌دهد هر چقدر وزن بدن (شاخص توده بدنی، BMI) بیشتر باشد، احتمال برهم خوردن تعادل چربی‌های خون و بروز مشکلاتی مثل کلسترول بالا یا تری‌گلیسرید بالا نیز افزایش پیدا می‌کند.
- تاثیر اضافه وزن بر افزایش نوع خاصی از چربی بد (LDL) خیلی شدید نبود، اما اضافه وزن و چاقی با افزایش تری‌گلیسرید و کاهش کلسترول خوب (HDL) به طور چشمگیر همراه بود.
- احتمال بالاتر داشتن چربی خون ناسالم در زن‌ها و افراد با وزن بالاتر دیده شد.
- افرادی که فعالیت بدنی کم‌تری داشتند یا چاق‌تر بودند، بیشتر دچار اختلالات چربی خون بودند.
- این رابطه حتی وقتی عوامل سن، جنس، وضعیت اقتصادی و محل زندگی هم در نظر گرفته شد، همچنان وجود داشت.

پیام سلامت: ارتباط چاقی و اضافه وزن با اختلالات چربی خون

9

- پیام ما برای همه:
- وزن سالم، قلب سالم!
- کاهش وزن و رسیدن به وزن متعادل، نقش مهمی در پیشگیری از اختلالات چربی خون و محافظت از قلب و عروق شما دارد. برای سلامتی، به تغذیه سالم و فعالیت بدنی منظم توجه کنید.

پیشنهاد به مردم

- **کنترل وزن:** حفظ وزن سالم از طریق رژیم غذایی متعادل و ورزش منظم، کلید اصلی پیشگیری از این مشکلات است.
- **تغذیه سالم:** مصرف میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و کاهش مصرف چربی‌های اشباع، قند و نمک.
- **فعالیت بدنی:** حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در اکثر روزهای هفته.
- **چکاپ منظم:** انجام آزمایش‌های دوره‌ای برای بررسی سطح چربی‌های خون، به خصوص اگر اضافه وزن یا سابقه خانوادگی دارید.
- **سلامتی شما سرمایه شماست.** با مدیریت وزن و سبک زندگی سالم، از قلب خود محافظت کنید.