

### लठ्ठपणा

लठ्ठपणा ही जगातील सर्व लोकांना प्रभावित करू शकणारी आणि कमी लेखाली जाणारी वैद्यकीय अवस्था आहे. याचे वैशिष्ट्य म्हणजे शरीरात अत्याधिक चरबी जमा होणे आहे. लठ्ठपणाशी संबंधित अनेक धोके आहेत ज्यात हृदयरोग, डायबेटीस, उच्च रक्तदाब, आर्थरायटिस आणि मूत्रपिंडरोग सारखे आजार बळावू शकतात.

#### लठ्ठपणा / स्थूलता म्हणजे नक्की काय ?

एखादी व्यक्ती ही लठ्ठ आहे म्हणजे नक्की काय ? टी व्यक्ती लठ्ठ आहे हे ठरवण्याचे परिमाण काय ? उत्तर आहे: लठ्ठपणा मोजण्यासाठी आपल्याकडे आधार घेतला जातो तो शरीर-भार सूचकांक अर्थात body-mass index (BMI) चा. शरीर-भार सूचकांक हा एक सांख्यिकीक एकदा आहे, ज्यात आपली उंची आणि आपले वजन विचारात घेतले जाते. BMI च्या आकड्यानुसार तो व्यक्ती लठ्ठ आहे की नाही हे समजते.

BMI	वजन स्थिती
> १८	कमी वजन
१८.५ - २४.९	सामान्य
२५.० - २९.९	जास्त वजन
३०.० <	लठ्ठ



लठ्ठ असल्याने तुम्हाला अस्वस्थता वाटू शकते, श्वास गेल्यासारखे वाटते, चालणे किंवा शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय राहणे अवघड होऊन जाते, खूप काम करून देखील कमी घाम येणे, काही प्रमाणात स्वाभिमान आणि आत्मविश्वास देखील कमी होऊ शकतो.

#### लठ्ठपणाची लक्षणे:

- १) वजनामध्ये अवाजवी वाढ
- २) जास्ती वजनामुळे अनियंत्रित उच्च रक्तदाब आणि तणाव
- ३) दैनंदिन काम करताना श्वासातील समस्या
- ४) अत्याधिक वजनामुळे सांधेदुखी
- ५) अधिक कोलेस्ट्रॉल पातळी
- ६) अनियंत्रित भूक
- ७) अतिशय थकवा
- ८) हृदयात वेदना
- ९) मधुमेह किंवा वाढीव रक्तशर्करा
- १०) पचनत्रं, यकृत आणि अमाशयातील/पोटाच्या समस्या

#### लठ्ठपणाचा उपचार:

आहारात योग्य ते बदल केल्याने आणि शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय राहिल्याने वजन पाहिजे, तरीही काही वेळेस डॉक्टर औषधे किंवा शस्त्रक्रियेचा सल्ला देऊ शकतात.

#### वैद्यकीय उपचार:

- इन्शुलिन प्रतिरोध आणि हायपरइंसुलीनेमेनियाच्या प्रसंगात, मेटफोर्मीन
- हायपोथॅल्मीआशी निगडित लठ्ठपणासाठी ऑक्ट्रीओटाइड वापरले जाते.
- ऑर्लीस्ट्रेट हे अन्नातील चरबी शोषण्यासाठी शरीराला रोखते. ३० किंवा अधिक बीएमआय असलेल्या लोकांसाठी याचा सल्ला दिला जातो.

#### शस्त्रक्रिया उपचार:

एखाद्या व्यक्तीचे वजन सर्व प्रकारचे उपचार करून देखील कमी झाली झाल्यास आणि सदर व्यक्ती शस्त्रक्रिया आणि भुलीसाठी योग्य असल्यास डॉक्टर त्याला शस्त्रक्रियेचा सल्ला दिला जातो. शरीर-भार ५० पेक्षा जास्ती असल्यास सामान्यपणे शस्त्रक्रिया केली जाते. त्यास बॅरिएटिक शस्त्रक्रिया म्हणतात. यात गॅस्ट्रिक बॉइंडिंग आणि गॅस्ट्रिक बायपास या दोन प्रकारच्या शस्त्रक्रिया येतात. त्यामध्ये रुग्णाला कमी जेवता यावे म्हणून पोटाचा आकार करण्यासाठी आतड्याचा खग बायपास करणे सामील आहे. या शस्त्रक्रियेनंतर दीर्घकालीन उपचार आणि पाठपुरवठा करावा लागतो.

#### जीवनशैली परिवर्तन:

तुम्ही तुमच्या जीवनशैलीत योग्य ते बदल करेपर्यंत, औषधे घेतल्याने किंवा शस्त्रक्रिया केल्याने प्रभाव पडत नसल्याने दिसून येते. योग्य टी काळजी न घेतल्यास परत वजनवाढीला सामोरे जावे लागते. त्यामुळे खालील गोष्टींचे योग्य ते पालन केल्यास व्यक्ती उत्तम प्रकृती राखू शकते.

- योग्य प्रमाणात जेवण
- प्रक्रिया केलेले अन्न आणि जंक फूड टाळणे
- वर्षातून एकदा संपूर्ण शरीराची तपासणी करून घेणे
- आहारात तंतू, फळे, भाज्या, सहज प्रथिने, विविध कार्बोहायड्रेट, डेअरी पदार्थ सामील करणे
- पुरेपूर झोप घेणे ( साधारण ६ ते ८ तास)
- मद्यपान कमी करणे
- सहा महिन्यातून एकदा नियमित रक्त चाचण्या
- अधिक शर्करा असलेल्या वस्तू टाळणे
- वजनात नियुयामित निरीक्षण ठेवणे
- डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार औषधे घेणे.