

FAKT 9**Müntəzəm fiziki fəaliyyət sayəsində sağlam orqanizmə sahib olmaq mümkündür.**

İnsanlar həyat boyunca müvafiq səviyyəli fiziki aktivliklə məşğul olmalıdırlar. Ən azı gündəlik müntəzəm şəkildə 30 dəqiqə fiziki aktivlik ürək-damar xəstəliyi, şəkərli diabet, yoğun bağırsağ və döş xərçəngi kimi xəstəliklərin yaranma riskini azaldır. Əzələlərin bərkidilməsi və tarazlığı saxlamaq üçün edilən məşqlər yıxılma saylarını azaldır və yaşlı nəsilə hərəkətliliyi yaxşılaşdırır. Düzgün çəkini qoruyub saxlamaq üçün daha yüksək səviyyədə fiziki aktivlik tələb olunur.

FAKT 10**Qlobal piylənmə epidemiyasının qarşısını almaq üçün konkret əhaliyə yönəldilmiş və onların mədəniyyət xüsusiyyətlərini nəzərə alan çoxsahəli və inzibati yanaşma tələb olunur.**

Qeyri-infeksiyon xəstəliklərin profilaktikası və onlarla mübarizə üzrə Qlobal strategiyanın həyata keçirilməsi üçün ÜST-nin fəaliyyət planı epidemioloji nəzarət sahəsində təşəbbüslərin yaranma və gücləndirilməsi, piylənmə də daxil olmaqla, qeyri-infeksiyon xəstəliklərin profilaktikası və aparılması üçün proqram təklif edir.



PIYLƏNMƏ HAQQINDA 10 FAKT

Buklet Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanmış və çap edilmişdir. Bukletin hazırlanmasında Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının məlumatlarından istifadə olunmuşdur.



Bakı, AZ1122, H. Zərdabi küç., 96
Tel: 431-60-88, Faks: 430-52-85
office@isim.az www.isim.az

bunları bilmək vacibdir!

FAKT 1**Artıq çəki və piylənmə
"patoloji və ya artıq piylərin
yığılması və bununla sağlam-
lığa zərər verilməsi" deməkdir.**

Bədən çəkisi indeksi (BÇİ) aşağıdakı
düsturla hesablanır:

$$BÇİ = \frac{m}{h^2}$$

m – bədən çəkisi (kq)
h – boy ölçüsü (m)

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (ÜST) BÇİ-nin 25-ə
bərabər və ya yuxarı olmasını artıq çəki, BÇİ-nin 30-a
bərabər və ya yuxarı olmasını isə piylənmə kimi təyin edir.

BÇİ-nin təsnifatı	
Bədən çəkisinin az olması	< 18.5
Normal bədən çəkisi	18.5 - 24.9
Bədən çəkisinin artıqlığı	≥ 25.0
Piylənmədən qabaqki hal	25.0 - 29.9
Piylənmə	≥ 30.0
1-ci dərəcəli piylənmə	30.0 - 34.9
2-ci dərəcəli piylənmə	35.0 - 39.9
3-cü dərəcəli piylənmə	≥ 40.0

FAKT 2**Dünyada 1,4 milyardan çox insan artıq çəkili
və yarım milyardan çox insan piylənmədən
əziyyət çəkir.**

Hər il artıq çəki və ya piylənmə nəticəsində ən azı 2,8 milyon insan məhv
olur. Piylənmə hallarının sayı son 30 il ərzində təxminən iki dəfə artmışdır.
Yüksək gəlir səviyyəsi olan ölkələrdə rast gəlinən piylənmə halları hazırda
orta və aşağı gəlir səviyyəsi olan ölkələrdə də yayılmışdır.

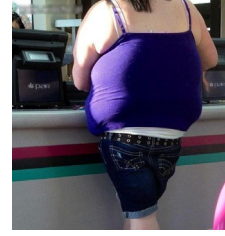
**FAKT 3****Dünyada 5 yaşa qədər olan 4 milyondan çox uşaq artıq çəkiyə
malikdir.**

Uşaqlarda piylənmə XXI əsrin ictimai səhiyyəsinin ən
ciddi problemlərindən biridir. Güman olunur ki, artıq çəkili
uşaqlar yetkinlik yaşına çatanda piylənmədən əziyyət
çəkəcəklər. Belə uşaqlarda artıq çəkiyə malik olmayan
uşaqlara nisbətən daha cavan yaşlarda diabet və ürək-
damar xəstəliklərinin yaranma ehtimalı çoxdur. Bu da
öz növbəsində vaxtından əvvəl ölüm və əlillik ehtimalını
artırır.

FAKT 4**Artıq çəki və piylənmə, çəki azlığı ilə müqayisədə, dünya üzrə
daha çox ölüm hallarına gətirib çıxarır.**

Dünya əhalisinin 65%-i çəki azlığına nisbətən artıq
çəki və piylənmədən ölüm hallarının daha çox
yayıldığı ölkələrdə yaşayır. Bura yüksək və orta
gəlir səviyyəsi olan ölkələr daxildir.

Dünya üzrə şəkərli diabetlə xəstələnmənin 44%-i,
ürəyin işemik xəstəliyinin 23%-i və bəzi xərçəng
xəstəliklərinin 7-41%-i artıq çəki və piylənmə ilə
əlaqədardır.

**5 FAKT**
**Piylənmə, adətən, qəbul edilən kalori ilə
sərf edilən kalori arasında yaranmış qeyri-
düzgün nisbətənin nəticəsidir.**

Fiziki aktivlik olmadan yüksək kalorili məhsulların artıq miqdarda
qəbulu çəkinin qeyri-sağlam artmasına gətirib çıxarır. Fiziki fəaliyyətin
aşağı səviyyədə olması da həmçinin düzgün olmayan enerji balansına
və çəkinin artmasına gətirib çıxarır.

6 FAKT
**Əlverişli ətraf mühit və yerli icmalar insanların sağlam həyat
tərzi seçiminin və piylənmənin qarşısının alınmasının əsasını
təşkil edir.**

Şəxsi məsuliyyət insanların sağlam həyat tərzi sürməyə
imkanları olduğu halda reallaşsa bilər. ÜST maraqlı tərəfləri
sağlam ətraf mühitin və bahalı olmayan sağlam qida
seçimlərinin formalaşmasında əhəmiyyətli rol oynamağa
səfərbər etməyə çağırır.

**7 FAKT**
**Uşaqların qida, fiziki fəaliyyət seçimi və
vərdişlərinə onların əhatəsi təsir edir.**

Sosial və iqtisadi inkişaf, həmçinin kənd təsərrüfatı,
nəqliyyat, şəhər planlaşdırılması, ətraf mühit, təhsil,
habelə ərzaq məhsullarının emalı, bölüşdürülməsi və
qida marketinq sahəsində siyasət uşaqların hansı
qida və fiziki aktivliyin modellərinə vərdiş və üstünlük
verməsinə təsir göstərir. Bütün dünyada bu cür təsir,
adətən, çəkinin qeyri-sağlam artımına səbəb olur və
nəticədə uşaqlarda piylənmə hallarının davamlı şəkildə
yayılması müşahidə olunur.

8 FAKT
**Sağlam qidalanma sayəsində piylənmənin
qarşısını almaq mümkündür.**

İnsanlar:

- sağlam çəkini saxlamalıdırlar
- yağların ümumi qəbulunu məhdudlaşdırmalı
və doymuş yağların (heyvan mənşəli yağlar)
əvəzinə doymamış yağlara (bitki mənşəli yağlar)
üstünlük verməlidirlər
- meyvə, tərəvəz, paxlalılar, tam dənli bitkilər və
qoz-fındıqdan istifadəni artırmalıdırlar
- şəkər və duzdan istifadəni
məhdudlaşdırmalıdırlar

