

## موٹاپا کو سمجھئے

مریضوں/ تیماداروں کے لئے معلومات



## موٹاپا کیا ہے؟

موٹاپا جسم میں غیر ضروری اور مضر صحت چربی جمع ہونے سے پیدا ہونے والی کیفیت کا نام ہے۔ اس وقت پاکستان کی ایک چوتھائی آبادی وزن کی زیادتی یا موٹاپا کا شکار ہے۔

## کیا موٹاپا ایک بیماری ہے؟

جی ہاں۔ یہ ایک دائمی مرض ہے جو وقت کے ساتھ بڑھتا ہے۔ اگر وزن بڑھنے کی وجوہات برقرار رہیں تو یہ کم ہونے کے بعد دوبارہ بھی بڑھ سکتا ہے۔

## میرا وزن کتنا زیادہ ہے؟

موٹاپا کم، زیادہ یا انتہائی زیادہ ہو سکتا ہے۔ یہ ہاڈی ماس انڈیکس یا بی۔ ایم۔ آئی کا حساب لگانے سے معلوم ہوتا ہے۔

$$\text{Body mass index (BMI)} = \frac{\text{Weight (kg)}}{\text{Height (m)}^2}$$

کم موٹاپا

بی۔ ایم۔ آئی ۳۰

زیادہ موٹاپا

بی۔ ایم۔ آئی ۳۵

انتہائی زیادہ موٹاپا (صحت کے لئے خطرہ)

بی۔ ایم۔ آئی ۴۰ یا زیادہ

## BODY MASS INDEX (BMI) CHART

		Weight																												
		90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290								
		lbs	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290								
		kg	41	45	50	54	59	64	68	72	77	82	86	91	95	100	104	109	113	118	122	127	132							
Height	ft/in	cm																												
	4 ft 8 in	142.2	20	22	25	27	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56	58	61	63	65							
4 ft 9 in	144.7	19	22	24	26	28	30	32	35	37	39	41	43	45	48	50	52	54	56	58	61	63								
4 ft 10 in	147.3	19	21	23	25	27	29	31	33	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	59	61								
4 ft 11 in	149.8	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	57	59								
5 ft 0 in	152.4	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57								
5 ft 1 in	154.9	17	19	21	23	25	26	28	30	32	34	36	38	40	42	43	45	47	49	51	53	55								
5 ft 2 in	157.4	16	18	20	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46	48	49	51	53								
5 ft 3 in	160.0	16	18	19	21	23	25	27	28	30	32	34	35	37	39	41	43	44	46	48	50	51								
5 ft 4 in	162.5	15	17	19	21	22	24	26	27	29	31	33	34	36	38	39	41	43	45	46	48	50								
5 ft 5 in	165.1	15	17	18	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42	43	45	47	48								
5 ft 6 in	167.6	15	16	18	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40	42	44	45	47								
5 ft 7 in	170.1	14	16	17	19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	34	36	38	39	41	42	44	45								
5 ft 8 in	172.7	14	15	17	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	33	35	37	38	40	41	43	44								
5 ft 9 in	175.2	13	15	16	18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	35	37	38	40	41	43								
5 ft 10 in	177.8	13	14	16	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	34	36	37	39	40	42								
5 ft 11 in	180.3	13	14	15	17	18	20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	33	35	36	38	39	40								
6 ft 0 in	182.9	12	14	15	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34	35	37	38	39								
6 ft 1 in	185.4	12	13	15	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38								
6 ft 2 in	187.9	12	13	14	16	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37								
6 ft 3 in	190.5	11	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31	33	34	35	36								
6 ft 4 in	193.0	11	12	13	15	16	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	29	30	32	33	34	35								
6 ft 5 in	195.5	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	30	31	32	33	34								
6 ft 6 in	198.1	10	12	13	14	15	16	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34								
6 ft 7 in	200.6	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	32	33								
6 ft 8 in	203.2	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	30	31	32								
6 ft 9 in	205.7	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	24	24	25	26	27	28	29	30	31								
6 ft 10 in	208.2	9	10	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30								
6 ft 11 in	210.8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30								

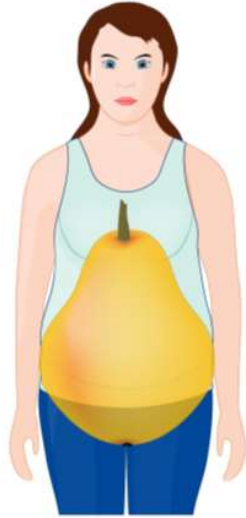
Underweight Healthy Overweight Obese Extremely Obese

## موٹاپا کس وجہ سے جنم لیتا ہے؟

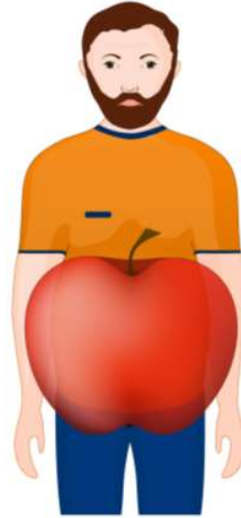
وزن بڑھنے کی کئی وجوہات ہیں۔ عام طور پر خوراک میں روز مرہ کی ضرورت سے زائد طوانائی (حرارے) لینا موٹاپا کا موجب بنتا ہے۔ یہ زائد حرارے جسم میں چربی کی شکل میں محفوظ ہو جاتے ہیں۔ موٹاپا جسم کے مرکزی یا اطراف یا دونوں میں زیادہ ہو سکتا۔

## مرکزی موٹاپا اور میٹابولک سنڈروم کیا ہیں؟

اگر پیٹ کے گرد بہت زیادہ چربی موجود ہو تو اسے مرکزی موٹاپا کہا جاتا ہے۔ اگر کولہے کی ہڈی سے ایک انچ اوپر کرناپ مردوں میں 40 انچ اور خواتین میں 35 انچ سے زائد ہو تو اسے مرکزی موٹاپا کہا جاتا ہے۔ ایسے افراد کو ذیابیطس اور ہائی بلڈ پریشر ہونے اور خون میں کولیسٹرول بڑھنے کا امکان بہت زیادہ ہوتا ہے۔ ان بیماریوں کے مجموعے کو میٹابولک سنڈروم کہا جاتا ہے۔ اس میں مبتلا افراد کو فالج اور دل کی سنگین بیماریاں مثلاً دل کا دورہ پڑنے کا شدید خطرہ لاحق ہوتا ہے۔



اطرائی موٹاپا



مرکزی موٹاپا

## موٹاپا سے منسلک بیماریاں

موٹاپا کئی بیماریوں کا موجب بن سکتا ہے جیسا کہ

- ذیابیطس (شوگر)۔
- ہائی بلڈ پریشر۔
- ہائی کولیسٹرول۔
- دل کے امراض مثلاً انجائنا اور دل کا دورہ۔
- فالج۔
- جگر پر چربی جمع ہو جانا جو جگر نفل ہونے کی وجہ بن سکتا ہے۔
- بانجھ پن اور خواتین میں پولی سسٹک اووریز۔
- گٹھیا (جوڑوں کا درد)۔
- ڈپریشن اور دیگر ذہنی امراض۔
- مختلف اقسام کے کینسر۔

## آغا خان ہسپتال میں ہم آپ کی کیا مدد کر سکتے ہیں؟

آغا خان ہسپتال میں ہم موٹاپا کا علاج ماہرین کی ٹیم کی مدد سے کر رہے ہیں۔ اس ٹیم میں بیریاٹرک سرجن اینڈو کرائیولوجسٹ، غذائی ماہر اور دیگر ماہرین شامل ہیں۔ ہم موٹاپا اور اس سے جنم لینے والی بیماریوں کا علاج بیک وقت کرتے ہیں۔ سب سے پہلے مریض کا وزن، بی۔ ایم۔ آئی اور زائد وزن کا حساب لگایا جاتا ہے۔ پھر موٹاپا سے پیدا ہونے والی دیگر بیماریوں کی جانچ کی جاتی ہے۔ بالآخر مریض کو ایک جامع حکمت عملی تجویز کی جاتی ہے جس میں غذائی رد و بدل، دوائیاں اور آپریشن شامل ہیں۔

## وزن کم کرنے میں آپریشن (بیریٹرک سرجری) کا کیا کردار ہے؟

بیریٹرک سرجری نہ صرف وزن مستقل طور پر کم کرنے میں مددگار ہے بلکہ اس کے ذریعہ سے موٹاپا سے پیدا ہونے والی بیماریوں مثلاً ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر اور بانجھ پن پر مستقل قابو پایا جا سکتا ہے۔ یہ اس قدر موثر ہے کہ اس کی مدد سے تین میں سے ایک زندگی موٹاپا سے جنم لینے والی بیماریوں کا شکار بننے سے بچائی، جاسکتی ہے۔ اپنے زائد وزن سے چھٹکارا حاصل کرنے کے بعد آپ کی صحت پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں آپ کے لیے ورزش کرنا آسان ہو جاتا ہے اور آپ کا معیار زندگی بے حد بہتر ہو جاتا ہے۔ ہم ہر طرح کے وزن کم کرنے کے آپریشن کرتے ہیں۔ آپریشن جدید ترین لیپروسکوپک طریقہ علاج کے ذریعہ کیے جاتے ہیں۔ اس سے کم از کم تکلیف اور انتہائی جلد صحت یابی ممکن ہو جاتی ہے۔ دنیا بھر میں ہزاروں مریض اس طریقہ علاج سے بھرپور فائدہ اٹھا چکے ہیں۔

مزید معلومات اور مشوروں کے لیے نیچے دی گئی ہماری ویب سائٹ یا دیگر چینلز پر رجوع کریں یا ہمارے UAN نمبر پر رابطہ کریں۔

## The Aga Khan University Hospital

 (021) 111-911-911

 <https://hospitals.aku.edu/Pakistan>

 akuhpakistan |  AKUHPakistan |  @AKUHPakistan

A Unit of The Aga Khan University Hospital and Medical College Foundation; Licensed under Section 42 of the Companies Ordinance 1984;  
Registered Office: Stadium Road, P.O. Box 3500, Karachi 74800, Pakistan.