

## موٹاپا اور وزن کا زیادہ ہونا - ایک خلاصہ

یہ لیف لیٹ موٹاپے کے بارے میں مختصر خلاصہ پیش کرتا ہے۔ دیگر تفصیلی لیف لیٹ بھی موجود ہے جس کا عنوان ہے "موٹاپا"، "صحت افزا خوراک" اور "وزن کیسے کم کریں"۔

### آپ موٹے ہیں یا وزن زیادہ ہے؟

**باڈی ماس انڈکس (BMI)** (جسم کے بھاری پن کا اشاریہ) یہ پیمائش ہے کہ آپ کے جسم میں چربی کی کتنی مقدار ہے۔ یہ آپ کے قد سے آپ کے وزن کا تعلق قائم کرتا ہے۔ آپ کی نرس آپ کا وزن لے سکتی ہے اور پیمائش کر کے بتا سکتی ہے کہ آپ کا اپنا BMI کیا ہے۔ اگر آپ کا BMI 25 سے زیادہ ہے لیکن 30 سے کم ہے تو آپ کا "وزن ضرورت سے زیادہ ہے" اگر یہ 30 یا اس سے زیادہ ہے تو آپ "موٹے" ہیں۔

**کمر کی سائز** ایک اور پیمائش ہے۔ دراصل اگر آپ کی کمر کے گرد و پیش زائد چربی (سیب کی شکل) ہے برخلاف آپ کے کولہوں اور رانوں پر چربی ("ناشیپاتی شکل") کے تو آپ کی صحت کو بڑھا ہوا خطرہ بہت زیادہ ہے۔ مرد جن کی کمر کی سائز 94 cm (37 انچ) سے زیادہ ہے۔ ان کی صحت کو بڑھا ہوا خطرہ متعادل ہے۔ 102 cm (40 انچ) سے زیادہ سائز کے کمر والے مردوں کی صحت کو بڑھا ہوا خطرہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔ عورتوں میں 80 cm (32 انچ) سے زیادہ کی کمر کی صحت کو بڑھا ہوا خطرہ متعادل ہوتا ہے۔ جب کہ 88 cm (35 انچ) سے زیادہ کمر والی عورتوں کی صحت کو بڑھا ہوا خطرہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔

### موٹاپے اور زیادہ وزن کے کیا اسباب ہیں اور اس کا کیا اثر پڑتا ہے؟

یو کے میں 5 بالغوں میں تقریباً 2 زائد وزن کے شکار ہیں اور 5 میں 1 موٹے ہیں۔ موٹاپے کی اصل وجہ ہے: ضرورت سے زیادہ کھانا اور / یا غلط قسم کے کھانے کھانا؛ کم ورزش؛ کچھ لوگ موٹاپے کی طرف موروثی طور پر مائل ہوتے ہیں؛ یہ سبھی اسباب مجموعی طور پر ہوسکتے ہیں۔

### وزن کم کرنے کیا فائدے ہیں؟

موٹے اور زیادہ وزن والے لوگوں میں بہت سی بیماریاں عام ہیں اور اگر آپ اپنا کچھ وزن کم کرتے ہیں تو ممکن ہے یہ بیماریاں آپ کے اندر کم پیدا ہوں۔ ان بیماریوں میں شامل ہیں ذیابیطس، اسٹروک، دل سے متعلق بیماریاں، کچھ قسم کے کینسر، پیٹھ اور ٹانگوں میں سوزش یا گٹھیا، پتے میں پتھری، حیض (ماہواری) سے متعلق مسائل، پیشاب کی زیادتی، سانس کے مسائل، حمل سے متعلق پیچیدگی اور ڈپریشن (افسردگی) اس کے علاوہ، صحت سے متعلق زیادہ تر فائدے شروع میں آپ کے 5-10% وزن کم ہونے پر ہی نظر آتے ہیں۔ یہ اکثر 5-10 کلو گرام ہوتا ہے (10 کلو گرام تقریباً ڈیڑھ اسٹون کے برابر ہوتا ہے) اگر آپ اوسطاً موٹے ہیں اور اگر آپ وزن 10% کم کر لیتے ہیں تو:

- آپ اوپر درج فہرست بیماریوں میں جیسے ذیابیطس وغیرہ میں بہت کم مبتلا ہوتے ہیں۔
- اگر آپ کو زیادہ بلڈپریشر، جوڑوں کا پرانا درد یا ذیابیطس ہے تو ان حالات میں ممکنہ طور پر بہتری پیدا ہوسکتی ہے۔ اگر ان بیماریوں کے لیے آپ دوائیں لے رہے ہیں تو آپ کی دوا کی خوراک میں کمی ہوسکتی ہے۔
- کسی بھی مخصوص عمر میں امکان موت 20% کم ہوجاتا ہے۔ اس کی اصل وجہ آپ کی موت کا امکان

دل کی بیماری، اسٹروک، ذیابیطس، موٹاپے سے متعلق کینسر سے کم ہو جاتا ہے۔

اس کے علاوہ اگر آپ کچھ وزن کم کرتے ہیں تو آپ کی "معیار زندگی" بہتر ہوتی ہے جس کی پیمائش کرنا مشکل ہے، بہت سے لوگ خود میں کافی بہتری محسوس کرتے ہیں اور اپنے اندر زیادہ توانائی کا احساس کرتے ہیں۔

## میں اپنا وزن کیسے کم کر سکتا ہوں؟

وزن کم کرنے اور کم وزن قائم رکھنے کا بہترین موقع یہ ہے کہ اپنی طرز زندگی میں تبدیلی کا پابند ہوا جائے۔ اس میں صحت افزا خوراک لینا اور جو بھی آپ ورزش کر سکتے ہیں اس کی مقدار بڑھانا شامل ہے۔ اس سلسلے کا ایک دوسرا لیف لیٹ "وزن کیسے کم کریں" میں زیادہ تفصیل بتائی گئی ہے۔

کچھ معاملوں میں متبادل طور پر وزن کم کرنے میں دوا کی مدد لی جاسکتی ہے۔ لیکن یہ کوئی جادوئی دوا نہیں ہوتی اور آپ کو پھر بھی کم خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ ڈاکٹر صرف رہنما خطوط فراہم کر سکتے ہیں اور اگر آپ نے پہلے ہی کچھ وزن کم کیا ہے تو وہ صرف دوا کی تجویز دیں گے لیکن اس کے ذریعہ مزید وزن کم کرنا مشکل ہوتا ہے۔