

OBEZİTEYLE BAŞ ETME

Editörler

Mevlüt PEHLİVAN

Esra USTA



© Copyright 2022

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN 978-625-8125-95-5 **Sayfa ve Kapak Tasarımı**
Akademisyen Dizgi Ünitesi

Kitap Adı Obeziteyle Baş Etme **Yayıncı Sertifika No**
47518

Editörler Mevlüt PEHLİVAN **Baskı ve Cilt**
Vadi Matbaacılık
ORCID iD: 0000-0002-0317-7181

Esra USTA **Bisac Code**
MED058150
ORCID iD: 0000-0002-1135-6526

Yayın Koordinatörü Yasin DİLMEN **DOI**
10.37609/akya.1817

UYARI

Bu üründe yer alan bilgiler sadece lisanslı tıbbi çalışanlar için kaynak olarak sunulmuştur. Herhangi bir konuda profesyonel tıbbi danışmanlık veya tıbbi tanı amacıyla kullanılmamalıdır. Akademisyen Kitabevi ve alıcı arasında herhangi bir şekilde doktor-hasta, terapist-hasta ve/veya başka bir sağlık sunum hizmeti ilişkisi oluşturmaz. Bu ürün profesyonel tıbbi kararların eşleniği veya yedeği değildir. Akademisyen Kitabevi ve bağlı şirketleri, yazarları, katılımcıları, partnerleri ve sponsorları ürün bilgilerine dayalı olarak yapılan bütün uygulamalardan doğan, insanlarda ve cihazlarda yaralanma ve/veya hasarlardan sorumlu değildir.

İlaçların veya başka kimyasalların reçete edildiği durumlarda, tavsiye edilen dozunu, ilacın uygulanacak süresi, yöntemi ve kontraendikasyonlarını belirlemek için, okuyucuya üretici tarafından her ilaca dair sunulan güncel ürün bilgisini kontrol etmesi tavsiye edilmektedir. Dozun ve hasta için en uygun tedavinin belirlenmesi, tedavi eden hekimin hastaya dair bilgi ve tecrübelerine dayanak oluşturması, hekimin kendi sorumluluğundadır.

Akademisyen Kitabevi, üçüncü bir taraf tarafından yapılan ürüne dair değişiklikler, tekrar paketlemeler ve özelleştirmelerden sorumlu değildir.

GENEL DAĞITIM
Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara
Tel: 0312 431 16 33
siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

21. yüzyılın en büyük kâbuslarından birisi ve belki de birincisi obezitedir. Dünya üzerinde ülkeler bazında milyarlar harcanmasına rağmen henüz obezite mücadelesinde mesafe alabilmiş değiliz. İdeal kilonun üzerine çıkıldıktan sonra vücuttaki stok ayarları değişmekte ve vücut yeni oluşmuş anormal kilolu koşulu koruması gereken düzey olarak algılanmaktadır. Bu aşamadan sonra obezite sorunu yaşayanların kilo vermesi ve verdikleri kiloyu sürdürebilmeleri çileli bir yolculuğa dönüşmektedir. Artık günümüzde obezitenin geldiği noktaya çok rahatlıkla pandemi diyebiliriz. Bunun çözülebilmesinde başta anneler olmak üzere ebeveynlerin eğitimi devamında kreş, anaokulu ve diğer eğitim düzeylerinde yeme ve yaşam tarzı alışkanlığı eğitimi esas konudur. Yanı sıra obezitenin kronik bir hastalık olarak algılanarak gerekli adımların atılabilmesi için toplum genelinde farkındalığın artırılması ve gerekli bireysel ve toplumsal müdahalelerin yapılmasıdır. Ancak maalesef erişkin düzeyde morbid obezite hiç azımsanmayacak oranlarda global bir sağlık sorunu olmuştur. Bu kitapta uzun yıllardır obezite tedavisi sürecindeki yol arkadaşlarımızla birlikte multidisipliner yaklaşımı ortaya koymayı hedefledik. Obeziteyi anlama ve çözüme varma yolculuğunda değerli bir başucu kitabı olmasını dileriz.

Mevlüt PEHLİVAN

Esra USTA

İÇİNDEKİLER

Bölüm 1	Obezite Nedir? Hayatımıza Verdiği Hasarlar Nelerdir?.....	1
	<i>Esra USTA</i>	
	<i>Mevlüt PEHLİVAN</i>	
Bölüm 2	Obezite ve Metabolizma	17
	<i>Özlem ALTINBAŞ AKKAŞ</i>	
Bölüm 3	Obeziteyle Baş Etme - Hekim Bakışıyla.....	39
	<i>Mehmet Fuat ÇETİN</i>	
Bölüm 4	Obeziteyle Baş Etme - Psikolog Bakışıyla.....	55
	<i>Elif YILDIZ</i>	
Bölüm 5	Obeziteyle Baş Etme - Diyetisyen Bakışıyla.....	69
	<i>Tuğçe UZUN</i>	
Bölüm 6	Obeziteyle Baş Etme - Fizyoterapist Bakışıyla	91
	<i>Ertuğrul ÇAKIR</i>	
Bölüm 7	Kilo Vermek Zor mu? Kolay mı?- Hemşire Bakışıyla	119
	<i>Esra USTA</i>	

YAZARLAR

Prof. Dr. Mevlüt PEHLİVAN

Düzce Üniversitesi Sağlık Uygulama ve
Araştırma Hastanesi

ORCID iD: 0000-0002-0317-7181

Uzm. Fizyoterapist Ertuğrul ÇAKIR

Düzce Üniversitesi Sağlık Uygulama ve
Araştırma Hastanesi

ORCID iD: 0000-0002-4332-4537

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Fuat ÇETİN

Düzce Üniversitesi Sağlık Uygulama ve
Araştırma Hastanesi

ORCID iD: 0000-0002-9418-7288

Psikolog Elif YILDIZ

Düzce Üniversitesi Sağlık Uygulama ve
Araştırma Hastanesi

ORCID iD: 0000-0001-7292-8113

Dr. Öğr. Üyesi Esra USTA

Yalova Üniversitesi Sağlık Bilimleri
Fakültesi Hemşirelik Bölümü

ORCID iD: 0000-0002-1135-6526

Diyetisyen Tuğçe UZUN

Düzce Üniversitesi Sağlık Uygulama ve
Araştırma Hastanesi

ORCID iD: 0000-0003-0546-136X

Öğr. Gör. Dr. Özlem ALTINBAŞ AKKAŞ

Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri
Fakültesi Hemşirelik Bölümü

ORCID iD: 0000-0001-9313-2616