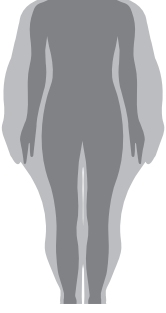


BÖLÜM 1



OBEZİTE NEDİR? HAYATIMIZA VERDİĞİ HASARLAR NELERDİR?

Esra USTA¹

Mevlüt PEHLİVAN²

GİRİŞ

Kitabın ilk bölümünde obezite yani şişmanlığı enine boyunu anlamaya ve kavramaya çalışacağız. Bu bölümde biraz tıbbi bilgi, biraz gündelik bilgi ve deneyimler ile kronik bir hastalık olarak tanımlanan şişmanlığın doğasını inceleyeceğiz. Bu kitabı merak edip ya da ihtiyaç duyup okumak isteyenlerin ya kendilerinde ya da etraflarında obezite sorunu olması çok muhtemeldir. Obesite sorunu olan birinin yaşadıkları, deneyimleri, okuduğu ve duydukları ile konuya ilişkin bir bilgi birikimi mutlaka vardır. Ancak bu bilgilerin bir kısmı her zaman doğru olmamakta ya da bilimsel gelişmeler sayesinde zamanla geçerliliğini yitirmektedir.

Bir sorunu çözebilmek için öncelikle o sorunun farkında olmak, hissetmek ve anlamak gerekir. İkinci olarak problemi tanımlamak ve sınıflamak ardından problemle ilgili ayrıntılı bilgi toplama aşaması gelir. Bu aşamadan sonra olası çözüm yolları bulunarak uygulanır ve değerlendirme yapılır. Bu saydığımız basamaklar sistemli bir problem çözme yöntemidir. Obesite yaşanan bir sorun ise onu çözmek için bu basamaklar sistemi ile çözüm yolları üretmek hedefe ulaşmayı kolaylaştıracaktır. Bu problem çözme yaklaşımının ilk basamağı farkında olmak, hissetmek ve anlamak...

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Yalova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, esrakilliklioglu@gmail.com

² Prof. Dr., Düzce Üniversitesi Sağlık Uygulama ve Araştırma Hastanesi, mevlutpehlivan@hotmail.com

KAYNAKLAR

- Aubin, H.J., Farley, A., Lycett, D., Lahmek, P., Aveyard, P. (2012). Weight gain in smokers after quitting cigarettes: Meta-analysis. *BMJ [Electronic Journal]*, 345, e4439.
- Balcıoğlu, İ., Başer, S.Z. (2008). Obezitenin psikiyatrik yönü. *İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi*, 62, 341-348.
- Boynton Jarrett R, Thomas TN, Peterson KE, Wiecha, J., Sobol, A.M., Gortmaker, S.L. (2003). Impact of television viewing patterns on fruit and vegetable consumption among adolescents. *Pediatrics*, 112, 1321-1326.
- Durak, M.S., Akbıyık, F., Demirpençe, E. (2007). Obezite patogenezi. *Hacettepe Tıp Dergisi*, 38(4), 167-172.
- Heymfield, S.B., Wadden, T.A. (2017). Mechanisms, pathophysiology, and management of obesity. *N Engl J Med.*, 376, 254-266.
- Hruby, A., Manson, J.E., Qi, L., Malik, V.S., Rimm, E.B., Sun, Q., ... Hu, F.B. (2016). Determinants and consequences of obesity. *Am J Public Health.*, 106(9), 1656-1662.
- Kayar, H., Utku, S. (2013). Çağımızın hastalığı obezite ve tedavisi. *Mersin Üniv. Sağlık Bilimleri Derg.*, 6(2), 1-8.
- Khan, S.S., Ning, H., Wilkins, J.T., Allen, N., Carnethon, M., Berry, J.D., ... Lloyd-Jones DM. (2018). Association of body mass index with lifetime risk of cardiovascular disease and compression of morbidity. *JAMA Cardiol.*, 3(4), 280-287.
- Özbey, N., Orhan, Y. (2002). Vücut yağ miktarı ve dağılımının belirlenmesi. A. Bozboran (Ed.) *Obezite ve Tedavisi* içinde. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Pi-Sunyer, X. (2009). The medical risks of obesity. *Postgrad Med.*, 121(6), 21-33.
- Sertkaya, A.Ç., Orhan, Y. (2008). Vücut bileşiminin belirlenmesi. Y. Orhan, A. Bozboran (Ed.) *Obezite* içinde. İstanbul: İstanbul Medikal Yayıncılık.
- Swinburn, B.A., Caterson, I., Seiden, J.C., James, W.P.T. (2004). Diet, nutrition and the prevention of excess weight gain and obesity. *Public Health Nutrition*, 7(1A), 123-46.
- Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği. (2019). *Obezite Tanı ve Tedavi Kılavuzu 2019*. Ankara: Miki Matbaacılık.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2019). *Haber Bülteni, Türkiye Sağlık Araştırması, 2019*. Erişim adresi: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=33661>
- Usta, E. (2018). *Bariyatrik Cerrahi Hastalarında Hemşirelik Danışmanlığının Beden İmajı, Depresyon, Yeme Özellikleri, Yaşam Kalitesi ve Konfor Düzeyi Üzerine Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Usta, E., Aygin, D., Pehlivan, M. (2018). *Obezite cerrahisi adayları olan hastalarda D vitamini düzeylerinin yaşam kalitesiyle ilişkisi*. 21. Ulusal Cerrahi Kongresi 16. Cerrahi Hemşireliği Kongresi, Antalya.
- Usta, E., Aygin, D., Pehlivan, M. (2018). *Obezite cerrahisi için başvuran hastaların yeme özelliklerinin incelenmesi*. 21. Ulusal Cerrahi Kongresi 16. Cerrahi Hemşireliği Kongresi, Antalya.

- Vigarello, G. (2016). *Ortaçağ'dan 20. Yüzyıla Şişmanlığın Tarihi* (Çev. Y. Kayacan). İstanbul: Doğan Kitap.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Obesity and overweight*. Erişim adresi: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Obesity: Preventing and Managing The Global Epidemic* (WHO Technical Report Series 894). Geneva.
- Wright, S.M., Aronne, L.J. (2012). Causes of obesity. *Abdom Imaging*, 37, 730-732.