

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ :

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ-ΕΡΕΥΝΑ



**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΔΕΡΒΙΣΟΓΛΟΥ ΚΥΡΙΑΚΗ
ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ : ΜΠΑΤΖΙΟΥ Χ. ΕΛΕΝΗ**

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2007

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ορισμός:	
Τι είναι παχυσαρκία.....	1
Γενικά.....	2

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Γενικά.....	5
Βικτοριανές βαμπ.....	7
Εδουαρδινή εποχή.....	8
Δεκαετία 20.....	8
Δεκαετία 30,40,50.....	8
Δεκαετία 60.....	8

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Γενικά.....	9
Μέτρηση λίπους.....	9
1. Μέθοδος DEXA.....	9
2. Μέτρηση πάχους δερματικών πτυχών.....	10
3. Δ.Μ.Σ.	10

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΕΙΔΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

1. Εμβρυϊκή περίοδος.....	13
2. Νεογνική περίοδος.....	14
3. Παιδική περίοδος.....	14
4. Περίοδος εφηβείας.....	15
5. Περίοδος ενηλικίωσης.....	16
Μορφές παχυσαρκίας.....	17
Κρίσιμες περιόδους.....	18
Το βάρος του σώματος.....	19
Ορθόβαρος-Λιπόβαρος-Υπέρβαρος.....	19

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Αιτίες.....	20
Πότε συμβαίνει.....	22
Που οφείλεται.....	22
Ανάλογα με το αίτιο διακρίνεται.....	24
1. εξωγενή	
2. ενδογενή	

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Πότε πρέπει να αρχίζει.....	26
Ψυχολογική υποστήριξη.....	27
Αυτοσυγκράτηση.....	27

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

ΕΠΠΤΩΣΕΙΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Στην εξωτερική εμφάνιση.....	29
Υγεία.....	30
Γήρανση λόγω καπνίσματος και παχυσαρκίας.....	32

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Διάγνωση, απόκλιση, επιλογή θεραπείας.....	34
Υπερτροφική-Υπερπλαστική παχυσαρκία.....	35
Βασικός μεταβολισμός.....	36

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Διαιτητική (συντηρητική) θεραπεία.....	37
Φυσική άσκηση.....	38
Τα οφέλη της καθημερινής άσκησης.....	41

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Γενικά.....	43
Διώξτε το νερό.....	44

Εφίδρωση.....	44
Α. Πλεονεκτήματα	
Β. Μειονεκτήματα	
Τα ατμόλουτρα.....	45
Η σάουνα.....	45
Λουτρά με παραφίνη.....	46
Φωτόλουτρα.....	46
Θαλασσόλουτρα.....	46
Θερμά λουτρά.....	47
Χλιαρά ή κρύα λουτρά.....	47
Τα ντους.....	47
Οι φόρμες αδυνατίσματος.....	47
Σάκος εφίδρωσης.....	47
Οξυγονοθεραπεία.....	47
Υδροθεραπείες.....	48
Θεραπείες με ηλεκτρισμό.....	48
Γυμναστική με ηλεκτρισμό.....	49
Μασάζ.....	49
Κυτταρίτιδα.....	50
1. Πως εγκαθίσταται	
2. Συσχέτιση κυτταρίτιδας και παχυσαρκίας.....	54

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Φαρμακευτική αγωγή.....	55
Χορήγηση φαρμάκων.....	56
Αποτελέσματα.....	58

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12

ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Γενικά.....	60
Νευρεκτομή.....	61

Τροποποιήσεις γαστρεντερικού σωλήνα.....	62
Εντερική παράκαμψη.....	62
Συμπεράσματα.....	64

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13

ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	66
---------------	----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παχυσαρκία αποτελεί σήμερα ένα από τα συχνότερα και σοβαρότερα προβλήματα υγείας. Θεωρείται η πολυπαραγοντική πάθηση στην οποία κύριο ρόλο παίζουν γενετική, η νευροχημεία και η ψυχολογία. Η παχυσαρκία είναι αρρώστια της εποχής μας και εμφανίζεται όχι μόνο σε άτομα εύπορων οικογενειών, όπως παλιότερα, αλλά κυρίως σε λαϊκά στρώματα, όντας έτσι μια «λαϊκή αρρώστια» με δυσάρεστες επιπτώσεις, τόσο στον κοινωνικό-οικονομικό τομέα, όσο και στα δυναμικά βιολογικά αποθέματα μιας κοινωνίας. ***"Παλιότερα οι άνθρωποι έτρωγαν για να επιβιώσουν, σήμερα πρέπει να σταματήσουν να τρώνε, εάν θέλουν να ζήσουν"***.

Ορισμός παχυσαρκίας

Συγκεκριμένα, παχυσαρκία θεωρείται η παθολογική εκείνη κατάσταση κατά την οποία υπερβολική ποσότητα λίπους συσσωρεύεται κυρίως κάτω από το δέρμα (υποδόριο) αλλά και σε διάφορα όργανα του σώματος.

Χαρακτηρίζεται από υπερβολική εναπόθεση λίπους στις λιπαποθήκες του σώματος. Φυσιολογικά το λίπος, στο σύνολό του, αποτελεί το 15-20% του σωματικού βάρους για τον άνδρα και το 20-25% για τη γυναίκα. Στην παχυσαρκία το ποσοστό αυτό μπορεί να φτάσει το 40%, ενώ σε σπάνιες περιπτώσεις και το 70% (κακοήθης παχυσαρκία). Η κατανομή αυτού του λίπους είναι γενετικά καθορισμένη (δομικό λίπος) και διαφέρει ανάλογα με το φύλο. Διαφοροποιείται κατά τη διάρκεια της ήβης, κατά την εποχή δηλαδή που αναπτύσσονται τα δευτερεύοντα χαρακτηριστικά του φύλου.