

**FAKT 9****Müntəzəm fiziki fəaliyyət sayəsində sağlam orqanizmə sahib olmaq mümkündür.**

İnsanlar həyat boyunca müvafiq səviyyəli fiziki aktivliklə məşğul olmalıdırlar. Ən azı gündəlik müntəzəm şəkildə 30 dəqiqə fiziki aktivlik ürək-damar xəstəliyi, şəkərli diabet, yoğun bağırsağ və döş xərçəngi kimi xəstəliklərin yaranma riskini azaldır. Əzələlərin bərkidilməsi və tarazlığı saxlamaq üçün edilən məşqlər yıxılma saylarını azaldır və yaşlı nəsilə hərəkətiliyi yaxşılaşdırır. Düzgün çəkini qoruyub saxlamaq üçün daha yüksək səviyyədə fiziki aktivlik tələb olunur.

**FAKT 10****Qlobal piylənmə epidemiyasının qarşısını almaq üçün konkret əhaliyə yönəldilmiş və onların mədəniyyət xüsusiyyətlərini nəzərə alan çoxsahəli və inzibati yanaşma tələb olunur.**

Qeyri-infeksiyon xəstəliklərin profilaktikası və onlarla mübarizə üzrə Qlobal strategiyanın həyata keçirilməsi üçün ÜST-nin fəaliyyət planı epidemioloji nəzarət sahəsində təşəbbüslərin yaranma və gücləndirilməsi, piylənmə də daxil olmaqla, qeyri-infeksiyon xəstəliklərin profilaktikası və aparılması üçün proqram təklif edir.



# PIYLƏNMƏ HAQQINDA 10 FAKT

Buklet Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanmış və çap edilmişdir. Bukletin hazırlanmasında Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının məlumatlarından istifadə olunmuşdur.



Bakı, AZ1122, H. Zərdabi küç., 96  
Tel: 431-60-88, Faks: 430-52-85  
office@isim.az www.isim.az

**bunları bilmək vacibdir!**

**FAKT 1****Artıq çəki və piylənmə “patoloji və ya artıq piylərin yığılması və bununla sağlamlığa zərər verilməsi” deməkdir.**

Bədən kütləsi indeksi (BKİ) aşağıdakı düsturla hesablanır:  
 $BKİ = \frac{m}{h^2}$  m – bədən çəkisi (kq)  
 h – boy ölçüsü (m)

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (ÜST) BKİ-nin 25-ə bərabər və ya yuxarı olmasını artıq çəki, BKİ-nin 30-a bərabər və ya yuxarı olmasını isə piylənmə kimi təyin edir.

BÇY-nin t?snifatı	
B?d?n ç?kisinin az olması	< 18.5
Normal b?d?n ç?kisi	18.5 - 24.9
B?d?n ç?kisinin artıqlıyó	> 25.0
Piyl?nm?d?n qabaqkı?hal	25.0 - 29.9
Piyl?nm?	> 30.0
1-ci d?r?c?li piyl?nm?	30.0 - 34.9
2-ci d?r?c?li piyl?nm?	35.0 - 39.9
3-cü d?r?c?li piyl?nm?	> 40.0

**FAKT 2****Dünyada 1.4 milyarddan çox insan artıq çəkili və ya yarı milyarddan çox insan piylənmədən əziyyət çəkir.**

Hər il artıq çəki və ya piylənmə nəticəsində ən azı 2.8 milyon insan məhv olur. Piylənmə hallarının sayı son 30 il ərzində təxminən iki dəfə artmışdır. Yüksək gəlir səviyyəsi olan ölkələrdə rast gəlinən piylənmə halları hazırda orta və aşağı gəlir səviyyəsi olan ölkələrdə də yayılmışdır.

**FAKT 3****Dünyada 5 yaşa qədər olan 4 milyondan çox uşaq artıq çəkiyə malikdir.**

Uşaqlarda piylənmə XXI əsrin ictimai səhiyyəsinin ən ciddi problemlərindən biridir. Güman olunur ki, artıq çəkili uşaqlar yetkinlik yaşına çatanda piylənmədən əziyyət çəkəcəklər. Belə uşaqlarda artıq çəkiyə malik olmayan uşaqlara nisbətən daha cavan yaşlarda diabet və ürək-damar xəstəliklərinin yaranma ehtimalı çoxdur. Bu da öz növbəsində vaxtından əvvəl ölüm və əlillik ehtimalını artırır.

**FAKT 4****Artıq çəki və piylənmə, çəki azlığı ilə müqayisədə, dünya üzrə daha çox ölüm hallarına gətirib çıxarır.**

Dünya əhalisinin 65%-i çəki azlığına nisbətən artıq çəki və piylənmədən ölüm hallarının daha çox yayıldığı ölkələrdə yaşayır. Bura yüksək və orta gəlir səviyyəsi olan ölkələr daxildir. Dünya üzrə şəkərli diabetlə xəstələnmənin 44%-i, ürəyin işemik xəstəliyinin 23%-i və bəzi xərçəng xəstəliklərinin 7-41%-i artıq çəki və piylənmə ilə əlaqədardır.

**5 FAKT**  
**Piylənmə, adətən, qəbul edilən kalori ilə sərf edilən kalori arasında yaranmış qeyri-düzgün nisbətənin nəticəsidir.**

Fiziki aktivlik olmadan yüksək kalorili məhsulların artıq miqdarda qəbulu çəkinin qeyri-sağlam artmasına gətirib çıxarır. Fiziki fəaliyyətin aşağı səviyyədə olması da həmçinin düzgün olmayan enerji balansına və çəkinin artmasına gətirib çıxarır.

**6 FAKT**  
**Əlverişli ətraf mühit və yerli icmalar insanların sağlam həyat tərzi seçiminin və piylənmənin qarşısının alınmasının əsasını təşkil edir.**

Şəxsi məsuliyyət insanların sağlam həyat tərzi sürməyə imkanları olduğu halda reallaşa bilər. ÜST maraqlı tərəfləri sağlam ətraf mühitin və bahalı olmayan sağlam qida seçimlərinin formalaşmasında əhəmiyyətli rol oynamağa səfərbər etməyə çağırır.

**7 FAKT**  
**Uşaqların qida, fiziki fəaliyyət seçimi və vərdişlərinə onların əhatəsi təsir edir.**

Sosial və iqtisadi inkişaf, həmçinin kənd təsərrüfatı, nəqliyyat, şəhər planlaşdırılması, ətraf mühit, təhsil, habelə ərzaq məhsullarının emalı, bölüşdürülməsi və qida marketinq sahəsində siyasət uşaqların hansı qida və fiziki aktivliyin modellərinə verdiş və üstünlük verməsinə təsir göstərir. Bütün dünyada bu cür təsir, adətən, çəkinin qeyri-sağlam artımına səbəb olur və nəticədə uşaqlarda piylənmə hallarının davamlı şəkildə yayılması müşahidə olunur.

**8 FAKT**  
**Sağlam qidalanma sayəsində piylənmənin qarşısını almaq mümkündür.****İnsanlar:**

- sağlam çəkini saxlamalıdırlar
- yağların ümumi qəbulunu məhdudlaşdırmalı və doymuş yağların (heyvan mənşəli yağlar) əvəzinə doymamış yağlara (bitki mənşəli yağlar) üstünlük verməlidirlər
- meyvə, tərəvəz, paxlalılar, tam dənli bitkilər və qoz-fındıqdan istifadəni artırmalıdırlar
- şəkər və duzdan istifadəni məhdudlaşdırmalıdırlar

