



PRZEWODNIK DLA PACJENTA CHORUJĄCEGO NA NADWAGĘ LUB OTYŁOŚĆ

Otyłość to choroba, którą łatwo
rozpoznać i można skutecznie leczyć!

razem
zmieniamy
otyłość


novo nordisk®

Nadwaga i otyłość w Polsce

na nadwagę i otyłość choruje już
62% mężczyzn i 46% kobiet,
co 6. mężczyzna i co 7. kobieta



PRZEWODNIK DLA PACJENTA Z NADWAGĄ I OTYŁOŚCIĄ

OTYŁOŚĆ
TO POWAŻNA,
PRZEWLEKŁA,
NIEBEZPIECZNA
W SKUTKACH
CHOROBA



SPRAWDŹ SWOJE BMI

Jeżeli Twoje BMI
 $\geq 30 \text{ kg/m}^2$
to chorujesz na OTYŁOŚĆ,
a gdy jest pomiędzy 25-30
to chorujesz
na NADWAGĘ



Co powinienesz
zrobić?



Co powinienesz
wiedzieć?



Wizyta
u lekarza rodzinnego
lub innego specjalisty
np. endokrynologa

Jest to choroba,
którą trzeba
i można leczyć

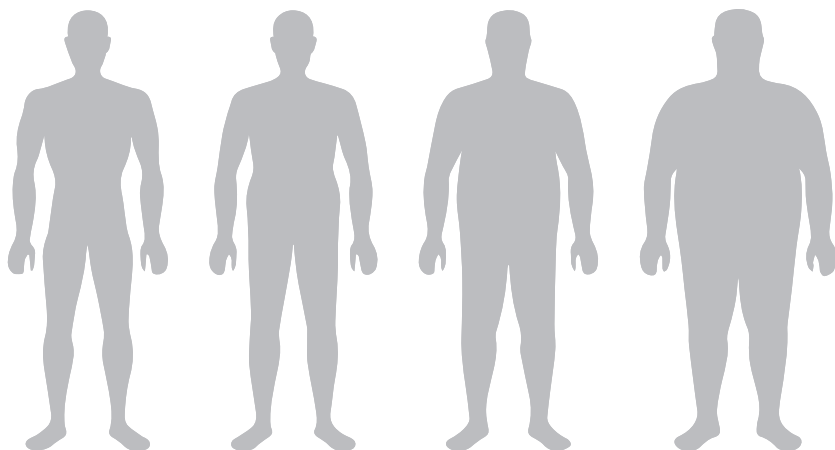
CO POWINIENES WIEDZIEĆ?

- Jak rozpoznać otyłość?
- Dlaczego leczyć?
- Jak leczyć?
- Jak oceniać skuteczność leczenia?

JAK ROZPOZNAĆ OTYŁOŚĆ CZY NADWAGĘ?

Oblicz swój Wskaźnik Masy Ciała, czyli BMI (Body Mass Index)

INDEKS MASY CIAŁA BMI



NIEDOWAGA

<18,5

PRAWIDŁOWA WAGA

18,5 – 24,9

NADWAGA

25,0 – 29,9

OTYŁOŚĆ

30,0

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała w kilogramach}}{(\text{wzrost w metrach})^2}$$

DLACZEGO LECZYĆ?

Otyłość jest chorobą metaboliczną, która prowadzi do wielu niebezpiecznych dla zdrowia i życia powikłań.

CHOROBY PŁUC

- obturacyjny bezdech senny
- zespół hipowentylacji

NIEALKOHOLOWA STŁUSZCZENIOWA CHOROBA WĄTROBY

- stłuszczenie
- stłuszczeniowe
zapalenie wątroby
- marskość

CHOROBY PĘCHERZA MOCZOWEGO

ZABURZENIA GINEKOLOGICZNE

- zaburzenia miesiączkowania
- bezpłodność
- zespół policystycznych
jajników

ZAPALENIE KOŚCI I STAWÓW

ZMIANY SKÓRNE

UDAR MÓZGU

CHOROBA NIEDOKRWIENNA SERCA

CUKRZYCA TYPU 2

ZABURZENIA LIPIDOWE

NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

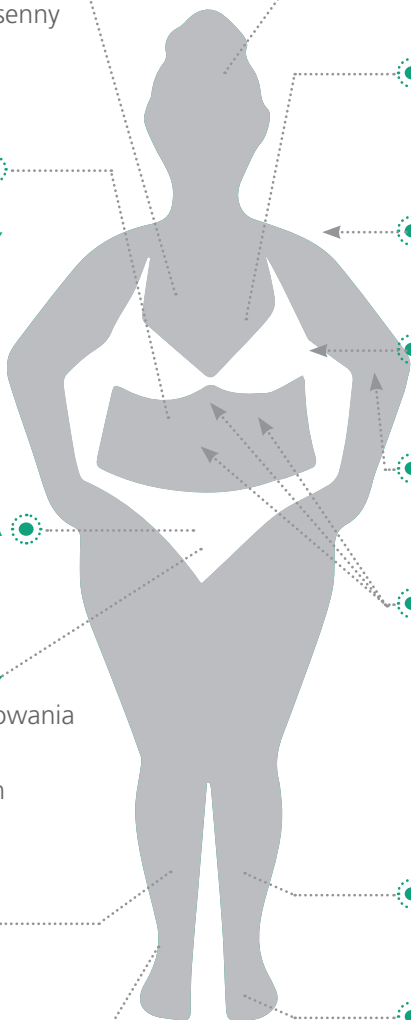
CHOROBY NOWOTWOROWE

piersi, macicy, szyjki
macicy, jelita grubego,
przełyku, trzustki,
nerek, prostaty

ZAPALENIE ŻYŁ

zastój żylny

DNA MOCZANOWA



JAK LECZYĆ?

Zawsze kompleksowo według schematu:

1

DIETOTERAPIA

– trwała zmiana nawyków żywieniowych,
spersonalizowana dieta z uwzględnieniem
Twoich preferencji i ograniczeń

2

MODYFIKACJA TRYBU ŻYCIA W ZAKRESIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Do wyboru np.:
spacer/nordic walking/basen/rower

3

PSYCHOTERAPIA

jeśli jesz pod wpływem emocji

4

SKUTECZNE METODY FARMAKOLOGICZNE

W Polsce są zarejestrowane
aż 3 leki do leczenia otyłości

5

LECZENIE CHIRURGICZNE

indywidualne wskazania



JAK OCENIĆ SKUTECZNOŚĆ LECZENIA?

Redukcja masy ciała

co najmniej **5-10%** w ciągu **3-6 miesięcy**

lub/i

zmniejszenie obwodu **talii, bioder**

5 POWODÓW, DLA KTÓRYCH WARTO ZREDUKOWAĆ MASĘ CIAŁA:

1

POCZUJESZ SIĘ LEPIEJ, ODZYSKASZ ZDROWIE.

2

BĘDZIESZ MŁODSZY METABOLICZNIE
(zmniejszysz ryzyko powikłań choroby).

3

SPOJRZYSZ NA SIEBIE Z PRZYJEMNOŚCIĄ.

4

ODZYSKASZ SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ,
(np. łatwo zawiążesz buty)

5

TO SZANSA NA NOWE, LEPSZE ŻYCIE.





Konsultacja: *Dr hab. n. med. Beata Matyjaszek-Matuszek*
Katedra i Klinika Endokrynologii Uniwersytetu Medycznego w Lublinie

Novo Nordisk Pharma Sp. z o.o.

Krakowiaków 46
02-255 Warszawa
tel.: +48 22 444 49 00
Fax: +48 22 444 49 01
informacja@novonordisk.com
www.novonordisk.pl



**razem
zmieniamy
otyłość**

2021 © Novo Nordisk A/S
Veeva PL21C000001