WOJSKOWA SPECJALISTYCZNA
PRZYCHODNIA LEKARSKA SPZOZ W WITKOWIE
ŻWIRKI I WIGURY 9, 62-230 WITKOWO
tel./fax.61 477 76 60 e-mail: kontakt@wspl-witkowo.pl

PROGRAM EDUKACYJNY DLA PACJENTA Z OTYŁOŚCIĄ

1. **Czym jest otyłość?**

Otyłość to choroba, w której w organizmie gromadzi się zbyt dużo tkanki tłuszczowej.

2. **Przyczyny otyłości**
   - nadmierne spożycie kalorii
   - brak ruchu
   - czynniki genetyczne
   - stres i zaburzenia emocjonalne
   - choroby (np. hormonalne)
3. **Objawy i skutki**

   Otyłość może powodować: szybkie męczenie się, bóle stawów i kręgosłupa, nadciśnienie tętnicze, cukrzycę typu 2, choroby serca.
4. **Leczenie** otyłości jest procesem długotrwałym i wymaga zaangażowania pacjenta. Obejmuje zmianę diety, zwiększenie aktywności fizycznej, wsparcie psychologiczne, w niektórych przypadkach leki, w ciężkich przypadkach – leczenie operacyjne (chirurgia bariatryczna).
5. **Postępowanie – co możesz zrobić?**

Dieta:
- jedz regularnie (4–5 posiłków dziennie)
- unikaj słodyczy i fast foodów
- pij więcej wody
- jedz warzywa i owoce
- kontroluj wielkość porcji

Aktywność fizyczna:
- zacznij od prostych form ruchu (np. spacery)
- staraj się ruszać minimum 30 minut dziennie
- wybierz aktywność, którą lubisz

6. **Kiedy zgłosić się do lekarza?**
   - gdy masa ciała szybko rośnie
   - gdy pojawiają się choroby towarzyszące (np. cukrzyca, nadciśnienie)
   - gdy samodzielne próby odchudzania nie przynoszą efektu