



Pandemi ve Sonrası Obezite Tedavisine Yaklaşım

Doç. Dr. Cem Haymana

SBÜ Gülhane Eğitim ve Arařtırma Hastanesi

Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Kliniđi

57. Ulusal Diyabet Kongresi

02.06.2021

İçerik...



- Obezite ve Covid-19 ilişkisi
- Pandeminin obeziteye etkisi
- Obezite tedavisi için öneriler
- Pandemi sonrası obezite yönetimi



Obesity and Outcomes in COVID-19: When an Epidemic and Pandemic Collide

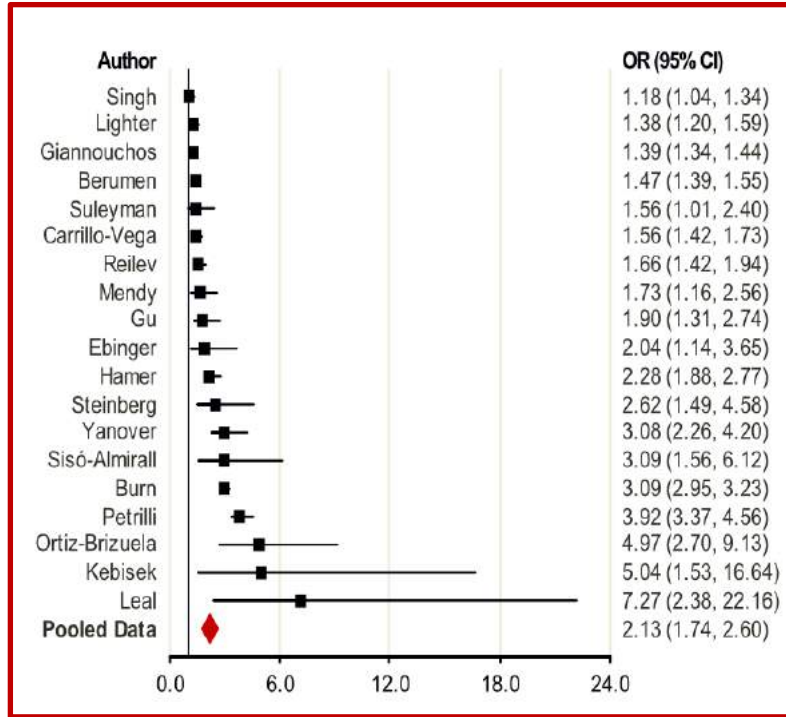
Fabian Sanchis-Gomar, MD, PhD; Carl J. Lavie, MD; Mandeep R. Mehra, MD, MSc; Brandon Michael Henry, MD; and Giuseppe Lippi, MD

SPECIAL ARTICLE

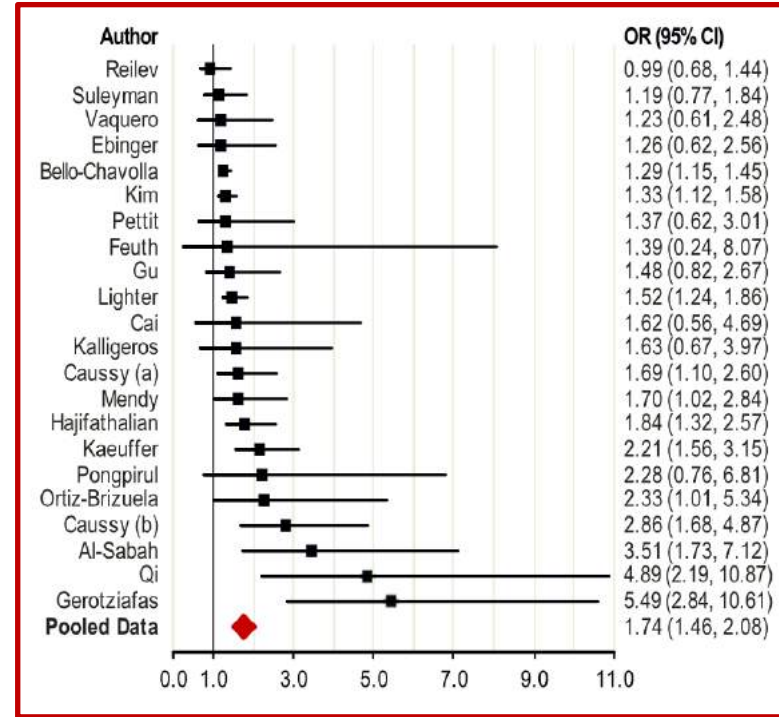
 Check for updates



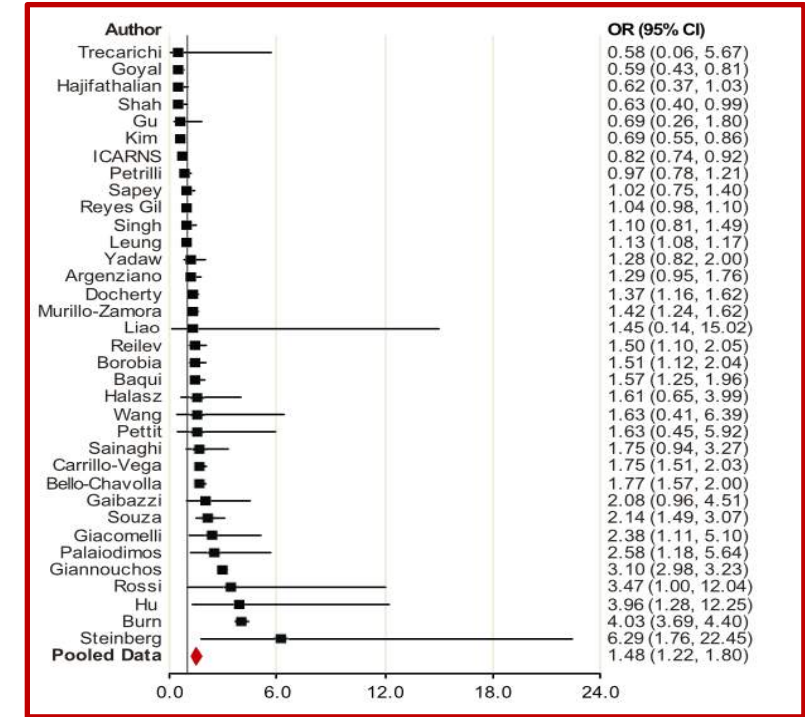
Obezite, COVID-19 hastalık şiddetini arttırır...



Hastaneye yatış



Yoğun bakım yatış



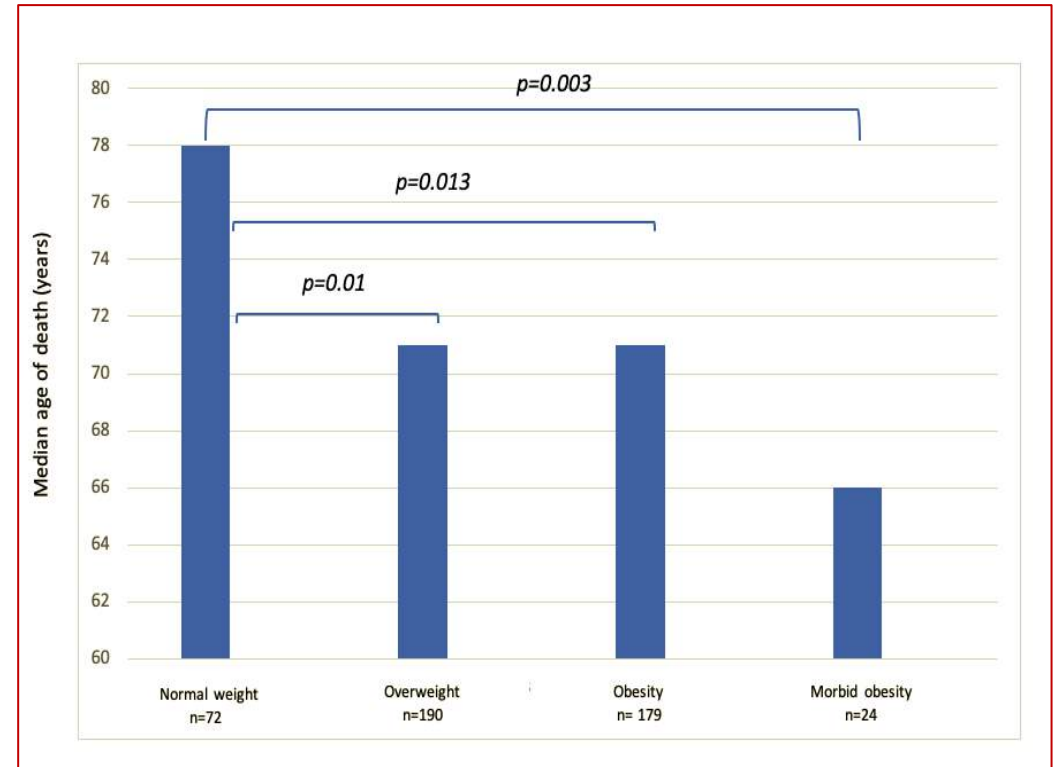
Mortalite

Ülkemizde durum nasıl?

Clinical Characteristics and Outcomes of COVID-19 Patients with Overweight and Obesity:

Turkish Nationwide Cohort Study (TurCObesity)

	Hospitalization		Intubation		Mortality	
	OR, 95% CI	p	OR, 95% CI	p	OR, 95% CI	p
Age, years	1.01, 1.01-1.02	<0.001	1.04, 1.02 – 1.05	<0.001	1.07, 1.06 – 1.09	<0.001
Gender (male)	-	-	1.60, 1.11 – 2.30	0.011	2.45, 1.63 – 3.70	<0.001
CRP, >ULN	-	-	2.25, 1.40 – 3.62	0.001	3.35, 1.82 – 6.17	<0.001
CT findings of COVID-19	1.98, 1.59 – 2.47	<0.001	1.80, 1.26 – 2.57	0.001	1.48, 1.01 – 2.17	0.046
Chronic kidney disease	-	-	1.96, 1.29 – 2.96	0.001	2.38, 1.56 – 3.65	<0.001
Weight categories (Ref.: Normal weight)						
Overweight	-	-	1.82, 1.04 – 3.21	0.037	-	-
Obesity	-	-	2.69, 1.51 – 4.76	0.001	2.56, 1.40 – 4.67	0.002
Morbid obesity	-	-	2.86, 1.08 – 7.59	0.035	3.88, 1.40 – 10.80	0.009



Obezite ve Covid-19 ilişkisi

Biyolojik faktörler

ACE2 reseptörlerinden zengin adipoz doku

Düşük dereceli inflamasyon

İmmün fonksiyonlarda bozulma

Protrombotik durum

Azalmış pulmoner fonksiyonlar

Metabolik komplikasyonlar

ETKİ

- Akut respiratuvar distress sendrom riski
- Hastaneye yatış
- Yoğun bakım yatış
- Mortalite

Sosyal faktörler

Bilgiye ve sağlık hizmetlerine erişimde azalma (Sosyoekonomik durum, kilo önyargısına bağlı geçmiş deneyimler, obezite açısından damgalanma)

İnsanlara ve kurumlara güven duymama

Kilo önyargısına ve obezite damgalamasına bağlı olarak COVID-19 tedavisine katılmama

Obezite hastalarının yaşadığı zorluklar...

- Muayene olanaklarının azalması
 - Eğitim, beslenme, psikolojik destek alamama
 - Takipsiz ve tedavisiz kalma
- Teletıp kullanımı ile ilgili zorluklar
 - Altyapı eksikliği
 - Hukuki sorunlar
- Bariatrik cerrahinin yapılamaması
 - Mortalite ve komplikasyon artışı
 - Pandemi sonrasında uzamış bariatrik cerrahi hasta listeleri

Pandemi dönemi = Obezojenik dönem



Pandemi döneminde fiziksel aktivite...

- Sosyal mesafe ve karantina
 - Fiziksel aktivitede kısıtlama
 - İş
 - Eğlence
 - Ulaşım



Günlük enerji harcamasında azalma

+

Hareketsiz geçirilen sürede artma



Kilo alımı

Fiziksel aktiviteyi arttırmak için...

- Günde en az 30 dk ya da haftada 150 dk
 - Orta düzeyde fiziksel aktivite
 - Ev içinde yürüyüş
 - Açık havada yürüyüş / koşu / bisiklet
- Gün içinde mutlaka hareket planlanmalı
 - Çocuklarla oyun oynama
 - Temizlik ve bahçe işleri
- Evde egzersiz programları
 - Sosyal medya (YouTube, Instagram, Facebook)



Sedanter davranışlarda artış...

- Uzun süreli oturma
 - Kardiyometabolik risk artışı
- Uzun süreli televizyon seyretme
 - Kilo alımına çok etkili
 - Gıda alımında artış
 - Sağlıksız yiyecek reklamlarına maruziyet

• Neler yapılabilir?

- Fiziksel aktivite molaları
- Yemek ve atıştırma zamanlarında düzenleme
- Televizyon seyretme sürelerinde düzenleme

Uyku düzeninde bozulma...

- Yetersiz ya da bozulmuş uyku...

- DM
- HT
- KVH
- Obezite



- Pandemi de bozulmuş uyku düzeni

- Normal yatma saatlerinin deęişmesi
- Artmış ekran süresi
- Anksiyete ve stres

- Öneriler

- Tutarlı uyku/uyanma rutini
- Normal uyku süresi
- Mavi ışık maruziyetini azaltmak
- Gece atıştırmalarını kesmek
- Alkol tüketimini azaltmak

Stres-Covid-19-Obezite...



- Covid-19 ilişkili negatif haberler
- Hastalık korkusu
- Sosyal izolasyon
- Eve bağımlı kalma
- Finansal stres
- Bilgi eksikliği

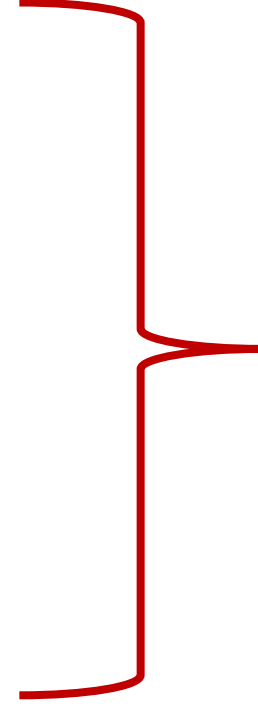
Stres ve anksiyete

Kilo alma esprileri!!!



Damgalama ve küçük düşürme...

- Küçük düşme hissi...
- Kilo verme baskısı
- Başarısızlık
 - Anksiyete, depresyon
 - Sağlıksız beslenme davranışları



**Pandemi sonrasında da
toplumdan izolasyon**

Pandeminin beslenmeye etkisi...

- Gıda ortamları (ev içi ve ev dışı)
 - Bireysel beslenme kalitesi
 - Sağlıklı yaşam



- Besin eksiklikleri
- Kronik hastalık gelişimi

- Pandemide değişen gıda ortamı
 - Gıda tedarik zincirinde kesintiler
 - Artan güvenlik denetimleri
 - İşsizlik
- Market ve pazar alışverişinde azalma
 - Taze yiyeceklere ulaşamama
 - Dayanıklı ve işlenmiş gıda tüketimi

Adv Food Nutr Res 2018;85:79–129.

Public Health Nutrition: 23(17), 3121–3125.

Beslenme önerileri

- Dondurulmuş, kurutulmuş veya konserve...
 - Tam tahıllar
 - Bakliyat
 - Sebzeler
- Çabuk yok olmayan, taze ürünlerin tüketimi
 - Elma, armut, lahana, havuç, patates, pancar
- Pencere pervazlarında ve balkonlarda taze sebze-meyve yetiştirme
- Evde sağlıklı besinlerin pişirilmesi
- Şekerli içeceklerden uzak durma

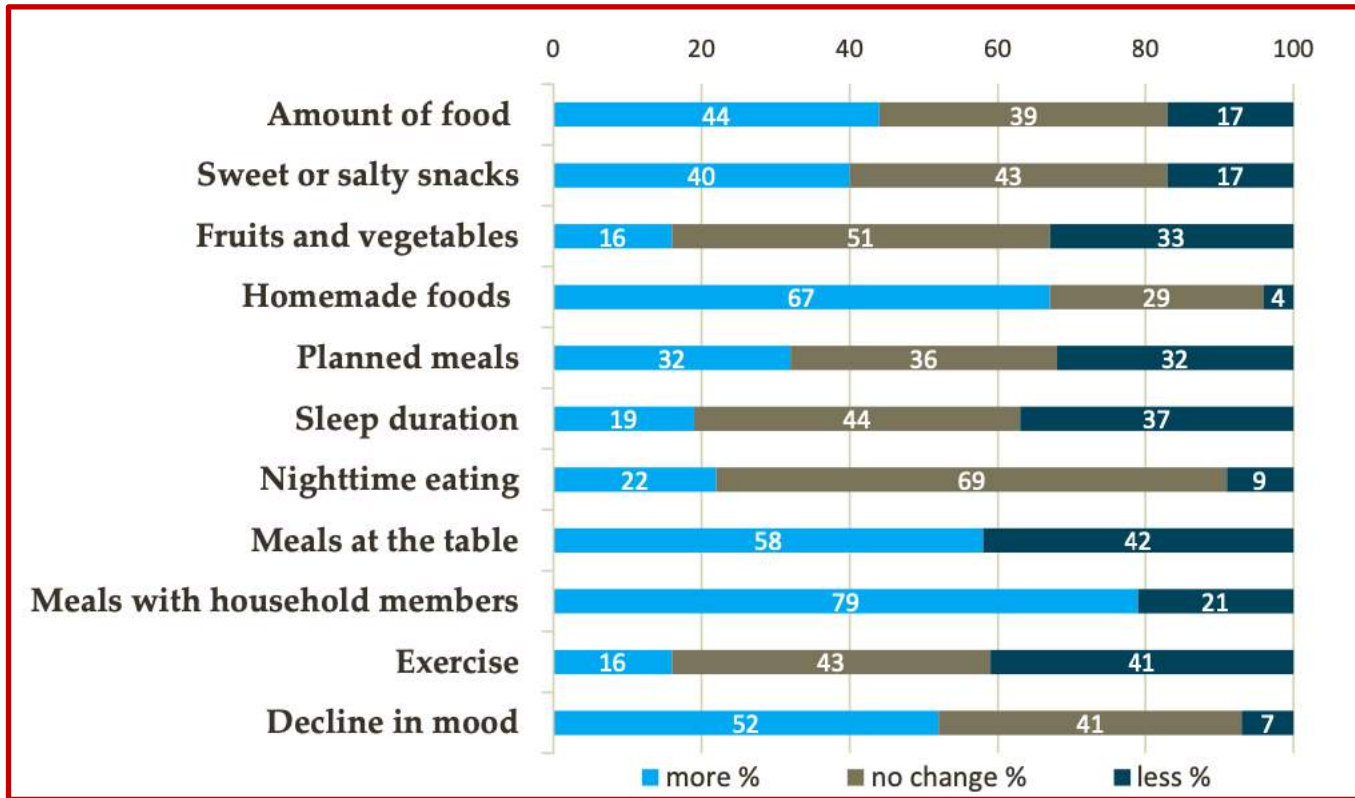




Article

Managing Obesity in Lockdown: Survey of Health Behaviors and Telemedicine

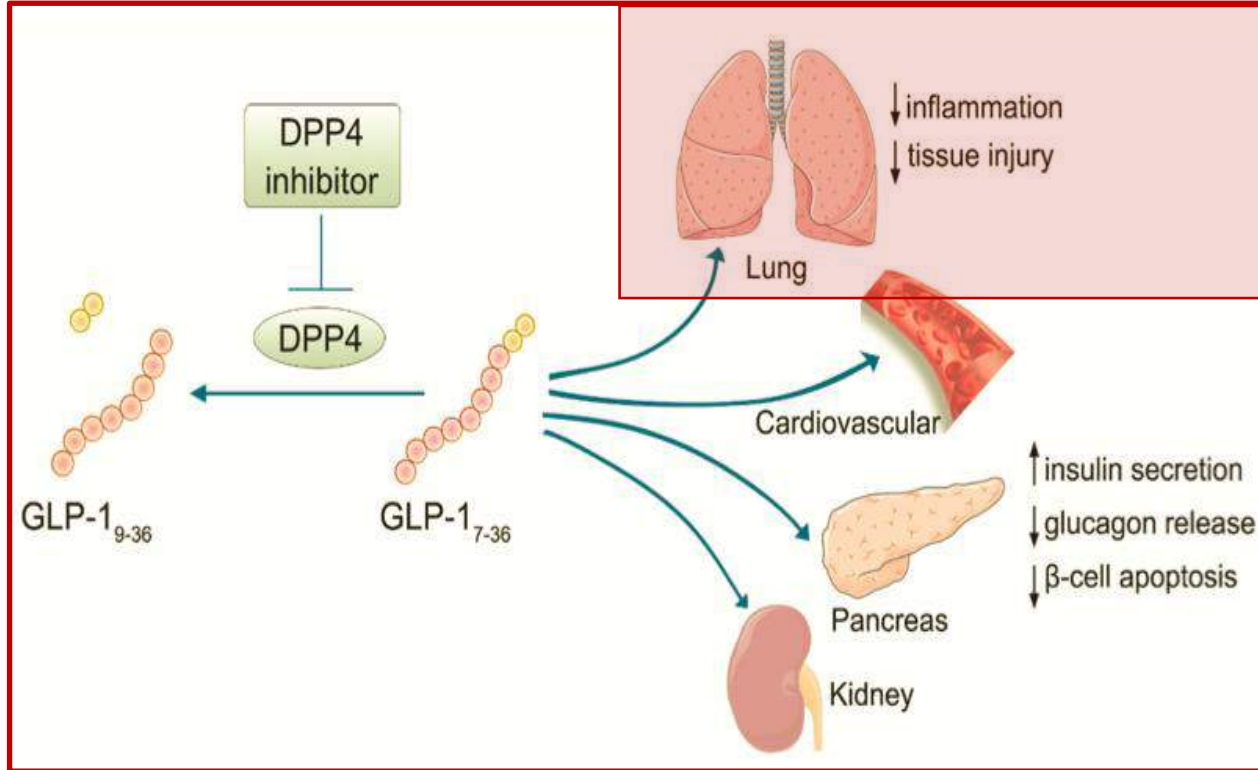
Noga C. Minsky ^{1,2,*}, Dafna Pachter ^{1,2,3}, Galia Zacay ^{2,4}, Naama Chishlevitz ^{1,2,3}, Miriam Ben-Hamo ², Dana Weiner ³ and Gabriella Segal-Lieberman ^{1,2}



Kilo kontrolünde etkili faktörler

	Odds Ratio	p-Value	95% CI
Telemedicine use	2.79	0.042	1.04–7.48
Female versus male	0.74	0.416	0.35–1.54
Age (each ten-year increase)	1.29	0.082	0.97–1.72
Treatment *			
Bariatric over 12 months ago	0.43	0.044	0.19–0.98
Bariatric with 12 months	22.37	0.005	2.58–193.87
Endoscopic sleeve gastropasty	1.50	0.543	0.41–5.51
Pharmacological	1.17	0.776	0.40–3.38

GLP-1 agonistlerinin COVID-19 hastalığına etkisi var mıdır?



- Anti-inflamatuvar etki
 - İnflamatuvar hasar ↓
- Akciğerlerde ACE2 ekspresyonu
 - Virüsün akciğerlere girişi ↑
 - Replikasyon
- Fayda? Zarar?

Pandemi sonrası obezite...

- Sağlıklı yaşam tarzına geçişte zorlanma!
- Komplikasyonlarda artış
- Post-Covid-19 sendromu
 - Respiratuvar sistem komplikasyonları
 - Kardiyometabolik komplikasyonlar
 - Mental komplikasyonlar
- Neler yapılabilir?
 - Daha agresif bir tedavi yaklaşımı
 - Teletıp uygulamalarının yaygınlaşması
 - Online hasta eğitim programları
 - Online hasta takibi
 - Kaynak kullanımında öncelik

Bitirirken...

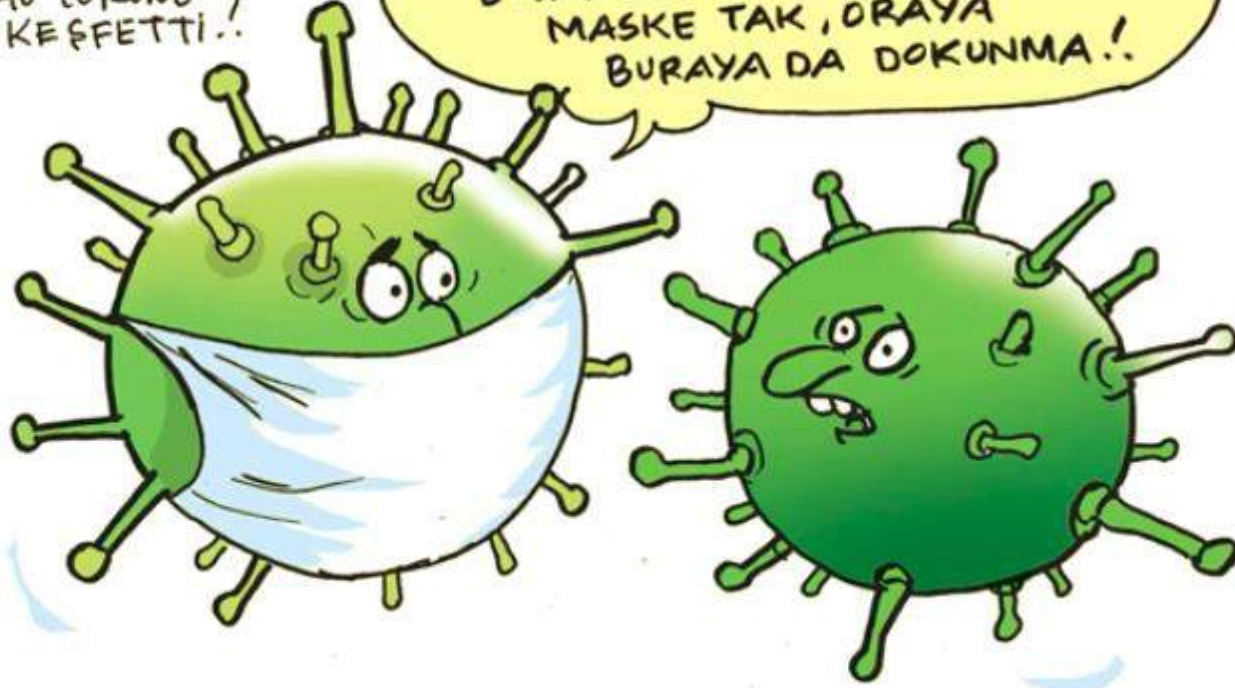
COVID-19 salgını, obezite yönetimi ile uğraşanlar için iki nedenden ötürü önemli bir olay olmuştur:

- 1) Hastalarımızın yaşam ortamını önemli ölçüde değiştirdi.**
- 2) Danışmanlık sağlama şeklimizi temelden değiştirdi.**

Bu iki benzersiz deneyimin birleşmesi hem hastalara hem de hizmet sunanlara içgörü kazandırmıştır ve kesinlikle sağlık hizmetlerinde dönüşümsel değişikliklere yol açacaktır. **Çoğu zaman, anormallikler daha derin bir anlayışa yol açar.** Tarihimizde böyle bir dönemdeyiz.

• BİLİM ADAMLARI
KORONA'NIN
MUTASYONA UĞRAMIŞ
40 TÜRÜNÜ
KEŞFETTİ..!

İŞ BİZDEN ÇIKTI ABİ,
BU MUTASYONLAR BİZE DE
BULAŞABİLİR .. BENCE SEN DE
MASKE TAK, ORAYA
BURAYA DA DOKUNMA..!



Teşekkür ederim...