

قطر للبترول  
Qatar Petroleum



# السمنة



إدارة الخدمات الطبية

## كيف تتعامل مع السمنة

ما هي السمنة؟

تعتبر السمنة من إحدى المشاكل الخطيرة التي تهدد صحة الفرد و

المجتمع ، وتعرف السمنة بأنها :

زيادة نسبة الدهون في الجسم عن النسبة الطبيعية و التي تحدد بناء على

الطول و الوزن للشخص.

ما هي أماكن تجمع الدهون؟

١- القسم السفلي من الجسم: منطقة الفخذين و الأرداف (شكل

الأجاص أو الكمثرى).

٢-القسم العلوي من الجسم: منطقة الخصر و البطن (شكل التفاح)

ويعتبر هذا النوع الأخطر.

٣-في كامل الجسم: حيث تكون هناك زيادة في الدهون في الجسم

بشكل عام و يختلف توزيع الدهون ما بين الرجال و النساء.

## كيف تصنف سميتك؟

إن هناك عدة طرق لقياس معدل السمنة ومن أهم طرق القياس وأكثرها شيوعاً هو قياس معدل كتلة الجسم (BMI) ويتم حسابه على النحو التالي:

وزن الجسم (كغم)

الطول (م)

وتقسم السمنة إلى:

- ١- وزن طبيعي ويكون مؤشر كتلة الجسم من ١٨,٥ - ٢٤,٩
- ٢- زيادة الوزن ويكون مؤشر كتلة الجسم ما بين ٢٥ - ٢٩,٩
- ٣- السمنة ويكون مؤشر كتلة الجسم ما بين ٣٠ - ٣٤,٩
- ٤- السمنة المتوسطة ويكون مؤشر كتلة الجسم ما بين ٣٥ - ٣٩,٩
- ٥- السمنة المفرطة أو المميتة ويكون مؤشر كتلة الجسم أكثر من ٤٠.

• وهناك طريقة أخرى لقياس توزيع الدهون في الجسم وتعرف بنسبة قياس محيط الوسط / محيط الورك،

محيط الوسط (سم)

محيط الورك (سم)

و يتم احتسابها كالتالي:

الشكل	احتمالية الخطر على الصحة	السميات
الأجاص أو الكمثرى	منخفض	٨٠ سم
الأفوجادو	معتدل	٨١ سم إلى ٨٥ سم
التفاح	عالي	أكثر من ٨٨
الشكل	احتمالية الخطر على الصحة	الرجال
الأجاص أو الكمثرى	منخفض	٩٥ سم
الأفوجادو	متوسط	٩٦ - ١٠٠ سم
التفاح	عالي	أكثر من ١٠٢ سم



إن هناك أسباب أساسية للسمنة وهي:

١- الإفراط في تناول الطعام.

٢- قلة أو عدم ممارسة النشاط الرياضي.

ومن الأسباب الأخرى:

١- عوامل وراثية.

٢- إصابات هرمونية مثل زيادة إفراز الغدة ( قشرة الغدة الكظرية) و

نقص إفراز الغدة الدرقية.

٣- عوامل نفسية كالاكتئاب ، و عوامل إجتماعية و ثقافية.

السمنة تزيد من احتمالية الإصابة بالأمراض التالية:

١- السكري.

٢- أمراض القلب و الشرايين .

٣- ارتفاع الدهون و الكوليستيرول في الدم.

٤- ارتفاع ضغط الدم

٥- أمراض المفاصل و المرارة

٦- مشاكل الجهاز التنفسي.

٧- السرطان.

٨- عدم القدرة على الإنجاب.

٩- الربو.

١٠- وغيرها .

## كيف يمكن التعامل مع السمنة؟

في الأيام الأخيرة ظهرت طرق عديدة ومختلفة للعلاج والتقليل من مخاطر السمنة ومنها:

١- العلاج بالأدوية الكيميائية: حيث يقوم الشخص بتناول أدوية خاصة لتخفيف الوزن كالأدوية المناعة لامتصاص الدهون والنوع الآخر من هذه الأدوية يعمل على الجهاز العصبي في الجسم لتقليل الشعور بالجوع أو تعمل على زيادة عمليات الحرق الغذائي في الجسم، وهذه الأدوية لها مضار جانبية كثيرة منها ارتفاع ضغط

الدم، التقليل من امتصاص بعض العناصر الغذائية و في بعض الأحيان تؤدي إلى الإدمان على هذه الأدوية.

٢- التدخل الجراحي: حيث هناك نوعان



أحدهما يعمل على تقليل و ضبط كمية الغذاء الذي يتناوله الشخص كعملية ربط المعدة أو العمل على تخفيض قدرة الجسم على امتصاص المواد الغذائية بكفاءة من الأمعاء كإستئصال جزء من الأمعاء وكلاهما لهما تأثيرات جانبية على الصحة .

واختيار إحدى الطريقتين يعتمد على قرار الطبيب وتقييم حالة المريض .

٣- العمل على تغير نمط الحياة اليومي حيث تعتبر من أفضل وأمن الطرق:

- القيام بتغير العادات الغذائية و طريقة اختيار الطعام.
- التقليل من تناول الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية كالسكريات،
- الأطعمة الجاهزة الهامبرجر، الشيس، البيتزا، الأطعمة المقلية .
- استعمال الأطعمة قليلة الدسم مثل الجبن أو الحليب قليل الدسم،

الدجاج المشوي أو المسلوق بدون جلد، لحم العجل ، بياض

البيض ..

- العمل على تغيير طريقة طهي الطعام بدلاً من القلي للأطعمة

العمل على شويها أو سلقها، مثال :بدلاً من تناول البطاطا المقلية تناول

البطاطا المسلوقة أو المشوية بالفرن.

- عدم تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز أو اللعب بالكمبيوتر.

- تناول الطعام ببطء و مضغه جيداً.

- تناول الأطعمة الغنية بالألياف كالخبز الأسمر، الخضار، الفواكه ،

البقوليات ، ... حيث تأخذ وقت أطول في الهضم و تساعد في إعطاء

الشعور بالشبع.

- تقسيم الوجبات و تناول من ٤- ٥ وجبات صغيرة خلال اليوم و

ذلك لتعويد المعدة على كميات صغيرة من الطعام ، و تناول الأطعمة

قليلة السرعات الحرارية بين الوجبات كالخضراوات ، أو الأطعمة قليلة

الدهن.



- ضرورة قراءة بطاقة المحتوى للأطعمة

و التدريب على حساب السرعات المتناولة

يومياً.

- ممارسة الرياضة يومياً أو على الأقل ثلاث مرات اسبوعياً من خلال

برنامج رياضي ممتع و مناسب للشخص.

- تجنب استعمال فواتح الشهية كالمخللات و التوابل الحارة حيث

تزيد من الرغبة في تناول الطعام.

ملاحظة:

إن اختيار طريقة أو أكثر من الطرق المذكورة لعلاج السمنة:

١- يختلف من شخص لآخر

٢- وعلى معدل الإصابة بالسمنة

٣- عوامل اجتماعية، نفسية ، ثقافية، اقتصادية ، و أخرى.

لذلك قبل القيام باختيار أي من طرق تخفيف الوزن لابد من استشارة

المختصين (الطبيب ، أخصائي التغذية).

● إن خسارة ٠,٥ - ١ كغم اسبوعياً أو خسارة من ٣- ٤ كغم شهرياً هي

أفضل الطرق للوصول للوزن المطلوب (هناك اختلافات فردية) حيث أن

خسارة الوزن بسرعة كبيرة يؤثر على الصحة و يزيد من احتمالية اكتساب

الوزن المفقود مرة أخرى.

**هل تؤثر السمنة على نظام حياتي اليومي؟؟**

نعم و نعم و نعم