



وزارة الصحة

مراقبة التوعية الصحية

حافظ على وزنك فهو مفتاح صحتك



٣٠٠ مليون بدين و ٧٠٠ مليون لديهم وزن زائد من البالغين على مستوى العالم . و دولة الكويت تعاني من هذه المشكلة كما هو الحال في دول العالم الأخرى .

و إذا كانت البدانة هي بحد ذاتها مشكلة صحية ، فإنها أيضاً باب و مدخل لمشاكل صحية أخرى تهدد حياة الإنسان . و قد تؤدي به إلى الموت .

و من المشاكل الصحية المرتبطة بالبدانة أمراض القلب و هو من الأسباب الرئيسية للوفيات في دولة الكويت . و كذلك الداء السكري و ارتفاع ضغط الدم . و آلام المفاصل . و حتى بعض الأمراض السرطانية و مشاكل صحية أخرى عديدة .

و لا تقتصر البدانة على البالغين و الكبار بل حتى الأطفال و الرهافين يعانون منها .

فهي إذا مشكلة الكبار و الصغار رجال و نساء .

حافظ على وزنك الطبيعي لتتعم بالصحة . و إذا كنت تعاني من السمنة أو لديك وزن زائد عاجل بالتخلص منهما و لا تناخر حتى تتفاقم المشكلة و تصاب بمضاعفاتها فتزيد معاناتك .

هل تريد أن تعرف إن كان لديك وزن زائد أو بدانة ؟

هناك أكثر من طريقة نوصلك إلى معرفة ذلك بعضاً منها تستطيع أن تؤديها بنفسك و بعضاً منها يتطلب مراجعة أخصائي تغذية أو عيادة طبية .

– استخدام الجداول القياسية للأوزان و الأطوال للبالغين

جداول الأوزان و الأطوال القياسية للبالغين

الطول CM	متوسط الوزن الطبيعي (kg)		المدى الطبيعي لوزن (kg)		السمت (kg)	
	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث
١٤٥	٤٦	٤٢	٤٢ - ٥٢			
١٥٠	٤٧	٤٢	٤٢ - ٥٥			
١٥٥	٥٠	٤٥	٤٥ - ٥٨			
١٦٠	٥٧,٦	٥٢,٦	٥٢ - ٦٥	٤٨ - ٦١	٧٨	٧٢
١٦٥	٦٠	٥٦	٥٥ - ٦٨	٥١ - ٦٥	٨٢	٧٨
١٧٠	٦٢,٥	٦٠	٥٨ - ٧٢	٥٢ - ٦٧	٨٨	٨٠
١٧٥	٦٧	٦٢	٦١ - ٧٦	٥٧ - ٧١	٩٢	٨٥
١٨٠	٧١	٦٦	٦٥ - ٨٠		٩٦	
١٨٥	٧٥	٧٥	٦٨ - ٨٥		١٠٢	
١٩٠	٧٩,٢	٧٩,٢	٧٢ - ٩٠		١٠٨	

١- تأكد أولاً من أن الجدول مبني على طريقة علمية معتمدة حتى تكون القياسات المدونة صحيحة .

٢- يجب أن تعرف طولك الحقيقي . ووزنك الحالي .

الجدول سيوضح لك بالأرقام حسب طولك و جنسك الوزن الطبيعي المناسب لطولك و بمقارنة وزنك الحالي

بالأرقام المدونة بالجدول لكل من خانة الوزن الزائد و السمنة نستطيع أن نعرف إن كان لديك وزن زائد أو سمنة .

- قياس مؤشر كتلة الجسم : (BMI)

و يعبر عن الطرُق الدفيقة التي يتم من خلالها تحديد الأوزان الطَّبِيعِيَّة أو الزائدة كالآتي :

$$\text{المعادلة : } \frac{\text{الوزن بالكيلو جرام}}{\text{مربع الطول بالتر}} = \text{مؤشر كتلة الجسم}$$

مثال - شخص طوله (١.٦٠) سم ووزنه (٦٣) كيلو جرام .

$$\text{إن مؤشر كتلة الجسم} = \frac{٦٣}{١.٥٦} = \frac{٦٣}{١.٦٠ \times ١.٦٠} = ٢٤.٦$$

حالة الجسم	تعريف	طبيعي	زيادة في الوزن	سمنة درجة أولى	سمنة درجة ثانية	سمنة مفرطة
من - إلى	أقل من ١٨.٥	١٨.٥ - ٢٤.٩	٢٥ - ٢٩.٩	٣٠ - ٣٤.٩	٣٥ - ٣٩.٩	٤٠ و أكثر

- قياس محيط الخصر :

حيث يختلف قياس محيط الخصر للرجل عن المرأة . فإذا بلغ محيط خصر الرجل " ٤٠ بوصة " و " ٣٥ بوصة " للمرأة فهذا يحد ذاته يشكل خطر على الإنثيين . و للعلم فإن قياس محيط الخصر يرتبط ارتباط قوي بنسبة الدهون في الجسم .

جميع الطرُق السابقة تستطيع أن تعملها بنفسك عندما تتوفر لديك المقاييس الخاصة بك مثل الطول . الوزن و قياس محيط الخصر .

هناك أجهزة تتوفر لدى العيادات الطبية و أخصائي التغذية لإحتساب كمية الدهون بالجسم و يمكن بواسطتها معرفة إن كانت كمية الدهون في الجسم أعلى من الحدود الطبيعية . فمن المعروف أن البدانة هي تراكم الدهون . أما النسيج العضلي أو السوائل فهي لا تعني البدانة .

- كيف نتخلص من الوزن الزائد ؟

أفضل طريقته صحيحة و آمنة للتخلص من الوزن الزائد هو اتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية و تحت إشراف أخصائي تغذية و ممارسة الرياضة المعتدلة بانتظام .

هناك العديد من المسحضرات السيدلانية و التجميلية التي بروج لها إعلامياً لغرض إنفاص الوزن و الإنعاش إنها تنقص الوزن و بسرعة . و قد حققت بعضها نقص في الوزن . و لكن هل هي آمنة صحياً و لا تسبب أضراراً أو مضاعفات صحية هذا هو الأهم . معظمها إن لم يكن جميعها لها مضاعفات و أضرار صحية لذلك لا ينصح بإستعمالها .

و هناك الوسائل الجراحية و منها شفط الدهون أو تركيب بالونة في المعدة أو التحريم أو تصغير حجم المعدة و الأمعاء و هي وسائل تعمل مضاعفات صحية و لا يلجأ إليها إلا من يعاني بدانه المفرطة و لها أسباب و نواحي طبية يحددها الطبيب المعالج .

كما بروج لأنظمة رجيم غير صحيحة مثل الرجيم الكيميائي أو رجيم الماء أو الرجيم المعتمد على الدهون أو الرجيم المعتمد على نوع واحد فقط من الغذاء . وكلها أنظمة رجيم غير صحيحة و تسبب مشاكل صحية لاحقاً . و من الصعوبة إتباعها لفترات طويلة و لا ينصح بإتباعها بتاتا . و يجب مراجعة أخصائي تغذية عند الرغبة في إتباع نظام غذائي لإنفاص الوزن فهو سيضع لك النظام الذي يناسب حالتك و يحقق لك ما تريد دون أن تصاب بمشاكل صحية أو نقص في بعض العناصر الغذائية .

إعداد أخصائية التغذية : رقية دشتي

من مرافقه النوعية الصحية

مراجعة : د. زهرم الموسى