



منطقة الأحمدى الصحية  
لجنة التوعية الصحية



# السمنة

مرض السمنة ينقسم إلى نوعين، النوع الأول زيادة في الوزن والنوع الثاني السمنة بدرجات مختلفة. والزيادة في الوزن تحسب عن طريق مؤشر كتلة الجسم (BMI) وهو عبارة عن الوزن بالكيلو جرام مقسوم على مربع الطول بالأمتار.

مؤشر كتلة الجسم	حالة الجسم
من ٢٠ - أقل من ٢٥	الطبيعي
من ٢٥ - ٣٠	زيادة في الوزن
من ٣٠ - ٣٥	للسمنة درجة أولى
من ٣٥ - ٤٠	للسمنة درجة ثانية
أكثر من ٤٠	سمنة مفرطة

#### أسباب السمنة:

من أهم أسباب السمنة هي الأسباب الثانوية فهو مرض عالمي ويرجع عادة إلى العادات الغذائية الخاطئة، وينتج عن زيادة نسبة السكريات والدهنيات في الأكل، بالإضافة إلى انتشار مطاعم الوجبات السريعة ومحلات الحلويات، مما أدى إلى أننا أصبحنا نأكل أكثر من حاجتنا اليومية فيتحزن الأكل الزائد على شكل دهون. كما أن قلة النشاط والحركة تقلل من حرق الدهنيات والسكريات، مما ينتج عنه زيادة في الدهون المخزنة في الجسم. أما الأسباب الوراثية والتي تعود إلى اضطرابات في هرمونات الغدد الصماء لا تمثل إلا ١-٢% من حالات السمنة.

فالسمنة أصبحت وباء بين أفراد المجتمع فحوالي ٤٠% من سكان الولايات المتحدة الأمريكية تزيد أوزانهم عن المعدلات الطبيعية و١٥% يعانون من سمنة مفرطة وحوالي ١٠% من حالات السمنة تمثل مشكلة صحية كبيرة ومؤشر خطير لكثير من الأمراض مثل:

- ١- ارتفاع ضغط الدم.
  - ٢- مرض السكري.
  - ٣- أمراض شرايين القلب التاجية كالجلطة والذبحة الصدرية وهبوط القلب.
  - ٤- الجلطة والنزيف الدماغي الذي يؤدي إلى شلل نصفي أو غيره.
  - ٥- التهاب المرارة وحصى المرارة.
  - ٦- آلام المفاصل وخاصة الظهر والركبة.
  - ٧- زيادة احتمال التعرض للاضطرابات النفسية.
  - ٨- زيادة احتمال التعرض للفتاق (hemias).
  - ٩- زيادة احتمال التعرض لبعض أنواع السرطان مثل سرطان القولون والثدي والمرارة والبروستاتا.
  - ١٠- مرض النقرس (داء الملوك).
  - ١١- اضطرابات هرمونية لدى النساء تؤثر على الدورة الشهرية والإنجاب.
  - ١٢- مضاعفات ما بعد العمليات الجراحية.
- علاج السمنة:
- في علاج السمنة لا نتطلع إلى فقدان الوزن الزائد فقط بل المهم هو كيفية الاستمرار بالمحافظة على الوزن الجديد.
- ليس معنى ذلك أن نحرم أنفسنا، إذ يمكن أن نأكل كل

شيء نحبه ولكن بكميات قليلة ضمن نظام غذائي متوازن يكون فيه معدل النشويات والكربوهيدرات حوالي ٥٠ - ٥٥% والبروتين حوالي ٣٠% أما الدهون ١٥% وتكون من الدهون غير المشبعة مع مراعاة التقليل من السعرات الحرارية اليومية.

- احرص على تناول الحبوب الكاملة ومنتجاتها (الخبز الأسمر - حبوب الإفطار المحتوية على النخالة والشوفان الكامل - الأرز البني).
- تناول الخضراوات والفواكه فهي غنية بالألياف وذات سعرات حرارية قليلة وتعطي إحساس بالشبع ولكن قلل من الفواكه التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات وتناول (الجريب فروت - البرتقال - الأفندي - الكيوي).
- تجنب الإفراط في تناول الدهنيات، وتناول الحليب والروبو والأجبان الخالية من الدسم وتجنب الزبدة، والمايونيز، والدهون الحيوانية، الدهن العدائي، وتجنب المقلبات والوجبات السريعة.
- يجب مراعاة نزع جلد الدجاج والطيور عند الطبخ للتقليل من كمية الدهون المطبوخة ويفضل طبخها بطريقة السلق أو الشواء.
- تجنب الإفراط في تناول السكريات والأغذية السكرية (الكاكاو والشوكولاتة والحلويات) والمكسرات والفاكهة المجففة مثل (التين - الزبيب) لأنها تحتوي على سعرات حرارية كبيرة جدا).
- قلل من استهلاك ملح الطعام حيث أن الأغذية الغنية بملح الطعام لا تحتوي على سعرات حرارية لكنها تنشط الشهية، كما أن الإفراط في تناول ملح الطعام يؤدي إلى

الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

- تناول كميات كافية من السوائل فالجسم يحتاج على الأقل ٦-٨ أكواب من الماء يومياً.

- تناول وجباتك بانتظام وتضادي الأكل بين الوجبات، كما يجب أن تتناول الطعام ببطء.

- لا تؤخر العشاء بعد الثامنة مساءً. ولا تتناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز.

- يمكنك أن تنتظر ١٠ دقائق على الأقل بعد الشعور بالجوع فوخزان الجوع تستمر حوالي ١٠-١٥ دقيقة وقد تختفي إذا تم تأجيل الأكل.

ثانياً ، ممارسة الرياضة :

- إذا كنت لا تعاني من أمراض تمنعك من الرياضة فابدأ بممارسة الرياضة بالتدرج فالمشي ثلاث مرات في الأسبوع على أن لا يقل الوقت في المرة الواحدة عن نصف ساعة. كما يمكنك أن تزيد عدد مرات المشي إلى ٥ مرات في الأسبوع أو يومياً، وأن تمشي بهدف المشي (حركات منتظمة ومستمرة ومجهدة أي تزداد دقائق القلب ومعدل التنفس).

- إذا كنت فوق الأربعين أو كنت تعاني من أمراض هاستشر طبيبك قبل أن تمارس الرياضة ليرشدك إلى الرياضة المناسبة لك.

- وأخيراً اراقب وزنك واحتفظ بوزن صحي.

بدائل أخرى :

العلاج الدوائي ، لا يمكن أن نلجأ إلى العلاج الدوائي إلا بعد العلاج بالأغذية والرياضة لمدة ستة شهور على الأقل في الحالات التي يكون فيها معدل السمنة (مؤشر كتلة

الجسم) أكثر من ٣٠ أو أقل من (٢٧) إذا صاحب ذلك عوامل خطورة أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكري أو اعتلال الدهنيات.

يجب الالتزام بالأدوية التي صرحت بها وزارة الصحة مع الأخذ بالاعتبار أن سلامة أو كفاءة هذه الأدوية للعلاج طويلة المدى (أكثر من عام) لم تختبر بعد.

العلاج الجراحي :

قد يحتاج الأفراد الذين يعانون من السمنة المفرطة (مؤشر كتلة الجسم ٤٠ أو أكثر) أو إذا كان مؤشر كتلة الجسم ٣٥ وصاحب ذلك عوامل خطورة أخرى) وعندما تفشل طرق إنقاص الوزن الأخرى.

وسائل شائعة ولكن لم تثبت بالدراسات الطبية،

كثير من الوسائل الشائعة التي يتم الترويج عنها بالصحف والمجلات وتحتاج إلى المزيد من الدراسات الطبية،

١- السونا وهي تعتمد على فقد الماء وليس الدهون.

٢- الأعشاب الغذائية أو الكريمات حيث يزعم مروجوها أنها تذيب الدهون.

٣- شد الجسم حيث تغير من مقاييس الجسم توزيع الدهون ولكن لا تؤثر على وزن الجسم.

٤- الحلقات المغناطيسية تؤثر على عنصري الصوديوم والبوتاسيوم ويدعون أنها تنقص الوزن.