



وزارة الصحة

راقب وزنك



إعداد مشرفة التغذية: رقية دشتي
مراقبة التوعية الصحية - إدارة التوعية والإعلام الصحي

مع جزيل الشكر للشركات الراعية،

شركة الفانم - شركة التقدم التكنولوجي - شركة بدر السلطان والغوانه - شركة العائدة المركزية - شركة محمد ناصر الهاجري - شركة العجل - شركة باكو العظيمة

هل وزنك يناسب طولك

السننة	المدى		متوسط الوزن الطبيعي		الطول	
	ذكور	إناث	ذكور	إناث		
٦٤		٥٣-٤٢		٤٦	١٤٥	
٦٥		٥٤-٤٢		٤٦,٥	١٤٨	
٦٦		٥٥-٤٣		٤٧	١٥٠	
٦٨		٥٧-٤٤		٤٨	١٥٢	
٧٠		٥٨-٤٤		٤٩,٥	١٥٤	
٧٠		٥٨-٤٥		٥٠,٤	١٥٦	
٧١	٧٧	٥٩-٤٦	٦٤-٥١	٥١,٣	٥٥,٨	١٥٨
٧٣	٧٨	٦١-٤٨	٦٥-٥٢	٥٢,٦	٥٧,٦	١٦٠
٧٤	٧٩	٦٢-٤٩	٦٦-٥٣	٥٤	٥٨,٦	١٦٢
٧٧	٨٠	٦٤-٥٠	٦٧-٥٤	٥٥,٤	٥٩,٦	١٦٤
٧٨	٨٣	٦٥-٥١	٦٩-٥٥	٥٦,٨	٦٠,٦	١٦٦
٧٩	٨٥	٦٦-٥٢	٧١-٥٦	٥٨,١	٦١,٧	١٦٨
٨٠	٨٨	٦٧-٥٣	٧٣-٥٨	٦٠	٦٣,٥	١٧٠
٨٣	٨٩	٦٩-٥٥	٧٤-٥٩	٦١,٣	٦٥	١٧٢
٨٤	٩٠	٧٠-٥٦	٧٥-٦٠	٦٢,٦	٦٦,٥	١٧٤
٨٦	٩٢	٧٢-٥٨	٧٧-٦٢	٦٤	٦٨	١٧٦
٨٩	٩٥	٧٤-٥٩	٧٩-٦٤	٦٥,٣	٦٩,٤	١٧٨
	٩٦		٨٠-٦٥		٧١	١٨٠
	٩٨		٨٢-٦٦		٧٢,٦	١٨٢
	١٠١		٨٤-٦٧		٧٤,٢	١٨٤
	١٠٣		٨٦-٦٩		٧٥,٨	١٨٦
	١٠٦		٨٨-٧١		٧٧,٦	١٨٨
	١٠٨		٩٠-٧٣		٧٩,٣	١٩٠
	١١٢		٩٣-٧٥		٨١	١٩٢



مرض العصر:

تعتبر السننة أحد أهم المشاكل التي أصبح يعاني منها أغلب بلدان العالم سواء الدول المتقدمة أو الدول النامية كما بدأت تنتشر بشكل ملحوظ في بعض الدول العربية التي فاق نسبة السننة فيها ما هو موجود في الدول المتقدمة . يرجع السبب في ذلك إلى التطور الاقتصادي خلال ربع قرن الماضي الذي أدى إلى توفر الطعام بكميات ونوعيات أكثر بالإضافة إلى التقدم العلمي المذهل وما وفره من وسائل للراحة والرفاهية بحيث أصبح الإنسان أقل حركة ونشاط . الأمر الذي نتج عنه ارتفاع نسبة الإصابة بالسننة .

ماهي السننة:

هي حالة اختزان الجسم للطاقة الزائدة عن احتياج الإنسان على شكل دهون تترسب في أماكن مختلفة تحت الجلد والبطن وعضلات الكبد والأرداف مما يؤدي إلى زيادة الوزن بنسبة تفوق المعدل الطبيعي لوزن الفرد بما يتناسب وطوله .

كيف تعرف أنك مصاب بالسننة:

هناك عدة طرق لقياس السننة لدى الأشخاص . ولعل من أهم هذه الطرق هو قياس مؤشر كتلة الجسم " body mass index " يقاس مؤشر كتلة الجسم بحاصل قسمة الوزن بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتري .

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{الوزن بالكيلو جرام}}{(\text{الطول بالمتري المربع})} \quad \text{مثال} \quad 70 = \frac{70}{1,27 \times 1,27} = 20,4$$

قارن مؤشر كتلة جسمك مع النسب الموضحة بالجدول التالي:

نوع الوزن	مؤشر كتلة الجسم (كجم/متر ²)	المخاطر المرضية المحتملة
الوزن الناقص	أقل من ١٨,٥	منخفضة
الوزن الطبيعي	المرأة ١٨,٥ - ٢٤,٩ الرجل ٢٠ - ٢٤,٩	ضمن المعدل
زيادة الوزن	٢٥ - ٢٩,٩	ترتفع قليلا
سننة	٣٠ - ٣٩,٩	متوسطة أو خطيرة
سننة مفرطة	٤٠ أو أكثر	خطيرة جدا



انتبه إلى المضاعفات التي تسببها السمثة :

- الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين .
- الإصابة بحصوات المرارة .
- خشونة الركبتين والتهاب المفاصل .
- الإصابة بارتفاع ضغط الدم .
- الإصابة بمرض النقرس (داء الملوك) .
- الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني .

بعض النصائح لتجنب الإصابة بالسمثة

- 1- حاول أن تتخلص من العادات الغذائية السيئة واحدة تلو الأخرى ، لا تحاول أن تتخلص من عادة غذائية سيئة أخرى قبل التأكد من السيطرة على العادة السابقة .
- 2- قم بحفظ الأطعمة في الثلاجة وتجنب حفظها في الأماكن التي تقضي فيها أعمالك كالمتكثب والسيارة .
- 3- عند الاستعداد لتناول الوجبات الرئيسية ، ابدأ بتناول طبق من السلطة قبل تناول الوجبة بفترة قصيرة مع مراعاة عدم إضافة الصلصات المجهزة والاكتفاء بعصير الليمون
- 4- تناول طعامك بأطباق صغيرة لأنها تظهر كميات الطعام أكثر من حجمها .
- 5- حاول القيام ببعض التمارين لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة يوميا ، سواء بالمشي أو الجري أو التمارين السويدية .
- 6- استخدم السلالم في العمل أو في أي مكان آخر بدل من السلالم الكهربائية أو المصاعد .
- 7- مارس الرياضة مع البرامج الرياضية التي تعرض بالتلفزيون أو شريط فيديو رياضي .
- 8- احرص على شراء اللحوم قليلة الدهون وأزل عنها كل الشحم الظاهر وأيضا إزالة الجلد عند طهي الدواجن .
- 9- زن نفسك مرة كل أسبوع ، ولا تزن نفسك يوميا فوزنك يرتفع وينزل من يوم لآخر وبالتالي قد يؤدي الأمر إلى احتمال إصابتك بالإحباط .
- 10- اثني على نفسك كل يوم وكافئ نفسك إذا قمت ببعض التمارين الإضافية أو الاستمرار في الخطط الغذائية .