



السمنة

Obesity

## ما تعريف الوزن الزائد والسمنة؟

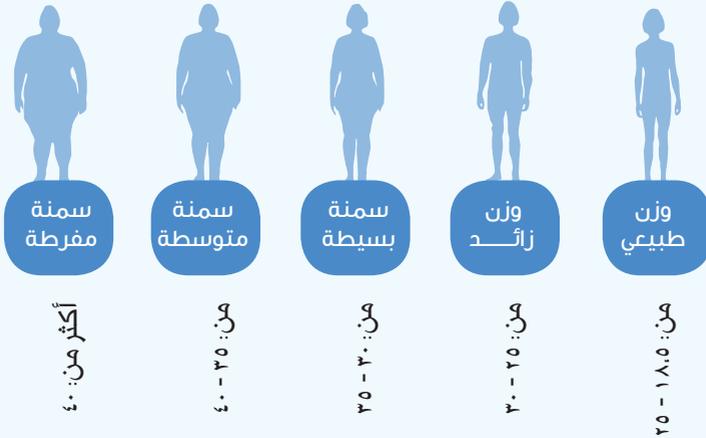
يُعرّف الوزن الزائد والسمنة بأنهما تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون قد يلحق الضرر بالصحة.

### التشخيص:

تشخيص الإصابة بالوزن الزائد هو أن يكون مؤشر كتلة الجسم تساوي ٢٥ أو أكبر. ويتم التشخيص بالسمنة عندما يساوي مؤشر كتلة الجسم ٣٠ أو أكثر. يتم حساب مؤشر كتلة جسمك (*BMI*) عن طريق قسمة وزنك بالكيلوجرامات (كجم) على مربع طولك بالمتر (م). فيما يتعلق بالبالغين تعرف المنظمة الوزن الزائد والسمنة على النحو التالي:

### مؤشر كتلة الجسم

$$\frac{\text{الوزن (كجم)}}{(\text{الطول})^2} = \text{BMI}$$



## عوامل الخطر

■ **العوامل الوراثية:** قد تؤثر جيناتك على مقدار الدهون الذي يخزنه جسدك.



■ **نمط حياة الأسرة:** تميل السمنة للانتشار بين أفراد الأسرة الواحدة. فإذا كان أحد والديك أو كليهما مصابين بالسمنة، فسيزيد خطر إصابتك بها. ولا يرجع سبب ذلك إلى الجينات فحسب، يميل أفراد الأسرة الواحدة لاقتسام نفس العادات الغذائية والنشاطية.



■ **الخمول:** إذا لم تكن نشيطاً جداً، فلن تحرق الكثير من السعرات الحرارية. النظام الغذائي غير الصحي.



■ **أدوية معينة:** يمكن أن تتسبب بعض الأدوية في اكتساب الوزن إذا لم تعوض عن ذلك عن طريق النظام الغذائي أو النشاط. وتتضمن هذه الأدوية: بعض مضادات الاكتئاب، والأدوية المضادة للنوبات الصرعية، وأدوية داء السكري، والأدوية المضادة للذهان، والستيرويدات، وحاصرات مستقبلات بيتا.



■ **العمر:** يمكن أن تحدث الإصابة بالسمنة في أي عمر، حتى للأطفال الصغار. ولكن بتقدمك في العمر، تزيد التغييرات الهرمونية ونمط الحياة الأقل نشاطاً فتزيد فرصة إصابتك بالسمنة.



■ **الحمل.**



■ **قلة النوم:** قد يتسبب عدم نيل قسط كافٍ من النوم، أو النوم أكثر من اللازم، في تغييرات هرمونية تزيد شهيتك.



## مضاعفات السمنة



## الوقاية من السمنة

- اتباع نمط حياة صحي ونشر التوعية بأهمية التغذية الصحيحة، لنمو الجسم بشكل صحي وسليم.
- اتباع نمط غذائي صحي ومتكامل غني بالفواكه والخضروات منذ الطفولة.
- الحد من تناول الأغذية الغنية بالسعرات الحرارية مثل المشروبات الغازية.
- تجنب الأغذية الفقيرة للقيمة الغذائية والمأكولات الجاهزة الغنية بالدهون المصنعة.
- زيادة النشاط الحركي.
- ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم.
- تجنب التوتر والابتعاد عن كل ما يسبب أي اضطراب نفسي.
- تشجيع الرضاعة الطبيعية.
- الأكل بتمهل لتجنب بلع الهواء وحدوث اضطرابات في الجهاز الهضمي.

## علاج السمنة



### تغيّرات النظام الغذائي

■ **خفض السعرات الحرارية:** يعد أساس فقدان الوزن هو خفض عدد السعرات الحرارية التي تتناولها. يمكنك أنت ومقدمي الرعاية الصحية مراجعة عادات الأكل والشرب النموذجية لمعرفة عدد السعرات الحرارية المستهلكة عادةً وكيف يمكن إنقاصها.

■ **الشعور بالشبع بتناول القليل:** تناول الأطعمة، مثل الفاكهة والخضروات التي بها كثافة طاقة منخفضة. بتناول كميات أكبر من الأطعمة التي تحتوي على عدد سعرات حرارية أقل، فإنك تقلل آلام الجوع وتتناول سعرات حرارية أقل وتشعر بالتحسن بشأن وجبتك.

■ **تحديد خيارات صحية:** تناول الكثير من الأطعمة النباتية كالفاكهة والخضروات وكربوهيدرات الحبوب الكاملة. وركّز أيضاً على مصادر البروتين قليل الدهن مثل الفول والعدس والاصويا. إذا كنت تحب السمك فحاول تضمينه في طعامك مرتين أسبوعياً. قلل الملح والسكريات المضافة. التزم بمنتجات الألبان منخفضة الدهون. تناول كميات قليلة من الدهون وتأكد أنها تأتي من مصادر صحية للقلب، مثل زيت الزيتون وزيت الكانولا وزيت الجوز.

■ **تقييد بعض الأطعمة:** يعد تناول المشروبات المحلاة بالسكر والغنية بالدهون طريقة مؤكدة لاكتساب سعرات حرارية أكثر مما تريد، وتقليل تناول هذه الأطعمة أو منعها جميعاً فكرة جيدة لبدء خفض السعرات الحرارية.

## التمارين الرياضية والنشاط



■ **التمارين الرياضية:** يحتاج الأشخاص الذين يعانون الوزن الزائد أو السمنة إلى ممارسة النشاط البدني متوسط الشدة لمدة ١٥٠ دقيقة أسبوعياً على الأقل لتجنب اكتساب الوزن في المستقبل أو الحفاظ على فقدان كمية خفيفة من الوزن. ربما تحتاج إلى زيادة تدريجية في كمية التمارين الرياضية حيث تتحسن لياقتك وقدرتك على التحمل.

■ **الاستمرارية:** على الرغم من أن ممارسة التمارين الهوائية بانتظام هي أكثر الطرق فعالية لحرق السعرات الحرارية والتخلص من الوزن الزائد، تساعد أي حركة إضافية على حرق السعرات الحرارية. يمكن أن تؤدي التغييرات البسيطة عبر اليوم إلى إضافة فوائد كبيرة فانهض وتحرك بصفة دورية.

## التغييرات السلوكية

يمكن لبرنامج تعديل السلوك المساعدة في تغييرات نمط حياتك وفقدان الوزن والحفاظ عليه. وتتضمن الخطوات التي يجب اتخاذها فحص عاداتك الحالية لمعرفة العوامل أو الضغوط أو المواقف التي قد تكون شاركت في السمنة التي تعانيها.

## دواء لفقدان الوزن مقرر بوصفات طبية



قد ينصح الطبيب بأدوية فقدان الوزن في حالة عدم جدوى طرق فقدان الوزن الأخرى معك واستيفائك لأحد المعايير التالية:

■ مؤشر كتلة الجسم أكبر من ٢٧  
وتعاني أيضاً مضاعفات السمنة،  
مثل داء السكري أو ارتفاع ضغط  
الدم أو انقطاع النفس النومي.

■ مؤشر كتلة الجسم لديك  
(BMI) ٣٠ أو أكبر.

**ضع في اعتبارك** أن الهدف من أدوية فقدان الوزن هو استخدامها بجانب النظام الغذائي وممارسة التمارين الرياضية والتغييرات السلوكية، وليس بدلاً منها. إذا لم تقم بتلك التغييرات الأخرى في حياتك، فمن المحتمل ألا يؤتي الدواء ثماره. يوضح الطبيب في اعتباره تاريخك الصحي، بالإضافة إلى الآثار الجانبية المحتملة قبل تحديد دواء لك. يحظر استخدام بعض أدوية فقدان الوزن للنساء الحوامل أو الأشخاص ممن يتناولون أدوية معينة أو يعانون حالات صحية مزمنة. تحتاج إلى مراقبة طبية عن كثب في أثناء تناول أدوية فقدان الوزن المقررة بوصفة طبية. ضع في اعتبارك أيضاً أن أدوية فقدان الوزن قد لا تنجح مع الكل، كما أن آثارها قد تتضاءل مع الوقت. عند التوقف عن تناول أدوية فقدان الوزن، قد تكتسب مرة أخرى الكثير من الوزن الذي فقدته أو قد تكتسبه كله.

## جراحة إنقاص الوزن



في بعض الحالات تكون جراحة البدانة، خياراً مطروحاً. تحدد جراحة فقدان الوزن كمية الطعام التي يمكنك تناولها أو تقلل من امتصاص الطعام والسعرات الحرارية، أو كليهما معاً. بينما توفر جراحة فقدان الوزن فرصة لفقدان الكثير من الوزن، يمكنها أن تشكل مخاطر شديدة. لا تضمن لك أن تفقد وزنك الزائد كله أو أن تتمكن من فقدان الوزن على المدى الطويل. تعتمد معدلات نجاح فقدان الوزن بعد الجراحة على التزامك بإجراء تغييرات دائمة في عاداتك المتعلقة بتناول الطعام وممارسة الرياضة.

يمكن التفكير في جراحة فقدان الوزن للسمنة في حالة تجربة طرق فقدان الوزن الأخرى وعدم نجاحها:

■ مؤشر كتلة جسمك من ٣٥ إلى ٣٩,٩ وتعاني أيضاً مشاكل صحية خطيرة تتعلق بالوزن، كالسكري أو ضغط الدم المرتفع.

■ كنت تعاني سمنة مفرطة (مؤشر كتلة الجسم ٤٠ أو أكثر).



إعداد

وحدة التغذية الصحي



@ksumedicalcity  
<http://medicalcity.ksu.edu.sa>

إدارة العلاقات العامة والإتصال | وحدة التغذية الصحي