



المملكة العربية السعودية
وزارة الصحة
الإدارة العامة لمكافحة
الأمراض الوراثية المزمنة



نصائح للوصول إلى الوزن المثالي و الحفاظ عليه

- احرص على تناول وجبة الإفطار يومياً .
- أكثر من تناول الخضار والفواكه حوالي ٥-٤ حصص يومياً .
- إشرب كمية كافية من الماء .
- ابتعد عن تناول أغذية تحتوي على كميات عالية من الدهون والسكريات.
- مارس النشاط البدني مثل المشي أو السباحة و غيرها (١٥٠ دقيقة في الأسبوع).
- ابتعد عن المشروبات الغازية أو العصائر المحلاة بالسكريات .
- يُنصح بأن يكون إنقاص الوزن بشكل تدريجي. بحيث يكون مقدار النقص من (٥,٥) إلى (١) كلجم في الأسبوع.

السمنة

لدى الكبار

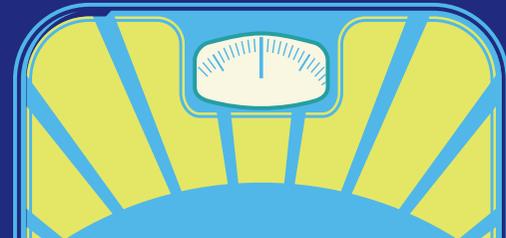
@OCP_KSA @SaudiMOH

هاتف مجاني ٨٠٠ ٢٤٩ ٤٤ ٤٤

www.moh.gov.sa

من أين تحصل على المساعدة ؟

إذا كنت تشعر بأنك تعاني من زيادة الوزن راجع طبيبك للحصول على المشورة..



السبب الرئيسي للإصابة بالسمنة هو عدم التوازن بين الغذاء المتناول والنشاط البدني



يحتاج الفرد الذي يعاني من زيادة الوزن أو السمنة إلى ممارسة الأنشطة الحركية المختلفة (كالمشي والسباحة) ليقوم بحرق السعرات الحرارية الزائدة التي يحصل عليها من الغذاء.



بعض مسببات السمنة

العامل الوراثي

للعامل الوراثي دوراً مهماً في بعض حالات السمنة.



أسباب مرضية

تعود 1% في حالات السمنة إلى أسباب مرضية وأهم أسبابها الإعتلالات الهرمونية كنقص نشاط الغدة الدرقية وغيرها

1%

العوامل الاجتماعية

تعتبر عاملاً مهماً من أسباب السمنة فهي التي تؤدي إلى اكتساب عادات غذائية خاطئة، ومعظم العادات الغذائية- مثلها مثل أي عادة سلوكية أخرى- يتم اكتسابها في الصغر.



التقدم بالعمر

كلما تقدم الإنسان بالعمر يصبح أكثر عرضة لزيادة الوزن أو السمنة.



ما هي السمنة ؟

تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون في الجسم إلى درجة تهدد الصحة .



ما الفرق بين (نقص الوزن) ، (الوزن الطبيعي) ، (زيادة الوزن) ، (السمنة)؟

يمكن معرفة الفرق بينها عن طريق حساب مؤشر كتلة الجسم (Body Mass Index) وهي وسيلة لتقييم الوزن الزائد أو الناقص عن الوزن المثالي، بفحص العلاقة بين طول ووزن الجسم.

$$\text{مؤشر كتلة الجسم (BMI)} = \frac{\text{وزن الجسم (بالكيلوجرام)}}{\text{الطول (بالمتر)} \times \text{الطول (بالمتر)}}$$

مثال: إذا كان وزن الشخص ٨٠ كيلوجرام، وطوله ١,٧ متر

$$\text{مؤشر كتلة الجسم (BMI)} = \frac{٨٠ \text{ (بالكيلوجرام)}}{١,٧ \text{ (بالمتر)} \times ١,٧ \text{ (بالمتر)}} = \text{BMI } ٢٧,٦$$

BMI



وزن طبيعي

BMI ١٨,٥-٢٤,٩



زيادة في الوزن

BMI ٢٥ - ٢٩,٩



السمنة من الدرجة الأولى

BMI ٣٠ - ٣٤,٩



السمنة من الدرجة الثانية

BMI ٣٥-٣٩,٩



سمنة مفرطة

BMI أكثر من ٤٠



مضاعفات السمنة

السمنة تعرضك للإصابة بالمشاكل الصحية، فهي تعتبر عاملاً مساعداً للإصابة بأمراض القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم وبعض أنواع السرطان وغيرها من الأمراض.

قد لا تستطيع عمل الكثير تجاه هذه العوامل، ولكن اتباعك لسلوك غذائي صحيح، مع ممارسة النشاط البدني سيساعدك حتماً على تجنب زيادة الوزن والتقليل من مضاعفات السمنة المرضية بشكل أفضل