

السمنة

المقدمة:

بداية يمكننا تعريف السمنة على أنها تراكم مفرط أو غير طبيعي للدهون والذي يلحق الضرر بصحة الفرد. ويعتدّ السبب الرئيسي لزيادة الوزن والسمنة: اختلال توازن الطاقة بين السعرات الحرارية التي تدخل الجسم والسعرات الحرارية التي يحرقها.

نسبة كتلة الجسم: (BM)

هو مؤشر لقياس ارتفاع الدهون في الجسم وبالتالي لتصنيف زيادة الوزن أو السمنة عن طريق: حساب نسبة وزن الشخص بالكيلوغرام إلى مربع طوله بالمتر (كغ/م²). ارتفاع النسبة يمكن أن يكون مؤشراً لارتفاع نسبة الدهون في الجسم.

كتلة الجسم (BM) والحالة التي يشير إليها :

الحالة	كتلة الجسم BM
أقل من الوزن الطبيعي	أقل من ١٨.٥
الوزن الطبيعي	١٨.٥-٢٤.٩
زيادة في الوزن	٢٥-٢٩.٩
سمنة الفئة الأولى	٣٠-٣٤.٩
سمنة الفئة الثانية	٣٥-٣٩.٩
سمنة شديدة (الفئة الثالثة)	٤٠ فما فوق



أهم أسباب الإصابة بالبدانة:

١. من لديه تاريخ مرضي عائلي.
٢. طبيعة النمط الغذائي للفرد أو الأسرة.
٣. غياب أو قلة ممارسة الرياضة.
٤. بعض الأمراض، مثل: متلازمة كوشينغ، الغدة الدرقية غير النشطة ومتلازمة برادر ويللي، ويمكن أن تؤدي بعض المشكلات الطبية إلى قلة الحركة، مثل: التهاب المفاصل الذي قد ينجم عنه زيادة في الوزن.
٥. بعض الأدوية، مثل: مضادات الاكتئاب، بعض أدوية السكري، بعض أدوية الصرع وكذلك بعض وسائل منع الحمل قد تؤدي إلى زيادة الوزن.
٦. اختلال نظام النوم: عدم الحصول على قسط كاف من النوم أو العكس، يمكن أن يسبب تغيرات في الهرمونات التي تزيد من الشهية.
٧. التقدم بالعمر.
٨. الحمل.

ماهي المضاعفات الصحية للبدانة أو زيادة الوزن؟

١. الشعور بالتعب والافتقار للطاقة.
٢. ضيق في التنفس.
٣. صعوبة النوم.
٤. آلام الظهر والمفاصل.
٥. السكري النوع الثاني.
٦. ارتفاع مستويات الكوليسترول أو الدهون الثلاثية.
٧. ارتفاع ضغط الدم.
٨. أمراض القلب والشرايين.
٩. النقرس.
١٠. مرض الكلى المزمن.
١١. بعض المشاكل النفسية: انخفاض تقدير الذات، ضعف الثقة بالنفس والعزلة وبالتالي قد تؤدي إلى الاكتئاب.



١٢. السرطان: مثل سرطان القولون والمستقيم والثدي وسرطان الرحم والبنكرياس والبروستاتا والمريء والكبد والكلية.

التشخيص:

١. التاريخ الصحي: قد يراجع الطبيب تاريخ الوزن والجهود لإنقاصه، عادات التمارين الرياضية، أنماط تناول الطعام وماهي الظروف الأخرى التي كانت لديك، كذلك الأدوية ومستويات الإجهاد وغيرها من القضايا المتعلقة بصحتك، وقد يقوم طبيبك أيضاً بمراجعة التاريخ الصحي لعائلتك.
٢. التشخيص المبدئي: الوزن، الطول، ارتفاع ضغط الدم، معدل ضربات القلب ودرجة الحرارة.
٣. نسبة كتلة الجسم. (BM)
٤. قياس محيط الخصر.
٥. تحاليل الدم: تشمل اختبار الكوليسترول في الدم، اختبارات وظائف الكبد، اختبار الغدة الدرقية وغيرها. وقد يوصي طبيبك أيضاً باختبارات معينة للقلب، مثل: رسم القلب.

العلاج:

يهدف علاج البدانة إلى الوصول للوزن الصحي، المحافظة عليه، الحد من خطر الإصابة بمشاكل صحية خطيرة وتعزيز جودة الحياة عند المصاب بالبدانة، ويتطلب ذلك مساعدة فريق من الاختصاصيين، بمن فيهم أخصائي التغذية، الذين بإمكانهم مساعدة الشخص البدن على فهم وضعه، وإجراء بعض التغييرات في عاداته، كممارسة الرياضة وتناول الطعام الصحي، ويتم تحديد الوزن الصحي وكيفية بلوغه، ومن الممكن أن يكون أول هدف هو التخلص من ٥ إلى ١٠ بالمائة من وزن الجسم خلال ستة أشهر. قد يشعر المرء بتحسن في صحته عندما يفقد مقداراً بسيطاً من وزنه؛ أي نحو ٥ إلى ١٥ في المائة من وزنه الكلي. أي أنه إذا كان يزن ٩١ كجم، ويعد بديناً



بمقياس مؤشر كتلة الجسم، فقد يحتاج إلى خسارة ٤.٥ إلى ١٣.٦ كج ليبدأ بملاحظة النتائج الإيجابية .

طرق علاجية خاصة:

هناك عدة طرق لعلاج البدانة، والوصول إلى وزن صحي، وتعتمد طرق العلاج المناسبة على درجة البدانة، والحالة الصحية العامة، ورغبة المرء بالمشاركة في خطة خسارة الوزن، والمحافظة على الطريقة الصحية لإجراء التغييرات، والتي يمكن له الالتزام بها مدى الحياة، وذلك للحفاظ على الوزن المناسب. وتتضمن طرق العلاج ما يلي:

١. تغييرات في الحمية الغذائية.
٢. ممارسة الرياضة بانتظام.
٣. تغيير السلوكيات الخاطئة.
٤. أدوية لخسارة الوزن، والتي تصرف بموجب وصفة طبية.
٥. جراحة لخسارة الوزن: لمن لديهم مؤشر كتلة الجسم أكثر من ٤٠.

الوقاية:

سواء أكنت في خطر الإصابة بالسمنة وزيادة الوزن في الوقت الراهن، أم أن لديك وزن صحي، يمكنك اتخاذ خطوات لمنع زيادة الوزن غير الصحي وبالتالي منع المشاكل الصحية ذات الصلة بذلك، فالخطوات اللازمة لمنع زيادة الوزن هي الخطوات نفسها اللازمة لإنقاص وزنك وهي:

١. ممارسة الرياضة يوميًا: وفقًا للكلية الأميركية للطب الرياضي فإنك تحتاج إلى الحصول على ١٥٠ دقيقة إلى ٢٥٠ دقيقة من النشاط المعتدل الكثافة في الأسبوع لمنع زيادة الوزن، وتشمل الأنشطة البدنية المكثفة: المشي السريع والسباحة.
٢. اتباع نظام غذائي صحي متوازن: بالتركيز على الأغذية التي تحتوي على سعرات حرارية منخفضة، مثل: الفاكهة والخضراوات، وتجنب الدهون



وزارة الصحة
Ministry of Health

المشبعة، والحلويات، والمشروبات الكحولية، واختيار الأطعمة التي تؤدي إلى وزن صحي وصحة جيدة.
٣. المتابعة طويلة الأجل لما تأكله أو تشربه.

لمزيد من الاطلاع:

- [السمنة لدى الصغار](#)
- [السمنة لدى الكبار](#)

المصادر:

- [Patient.info](#)
- [MAYO CLINIC](#)
- [CDC](#)

الإدارة العامة لتعزيز الصحة والتثقيف الصحي

لمزيد من الاستفسارات، يرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني:

hpromotion@moh.gov.sa