



م . زينب ثابت صالح  
كلية الصيدلة / جامعة بغداد



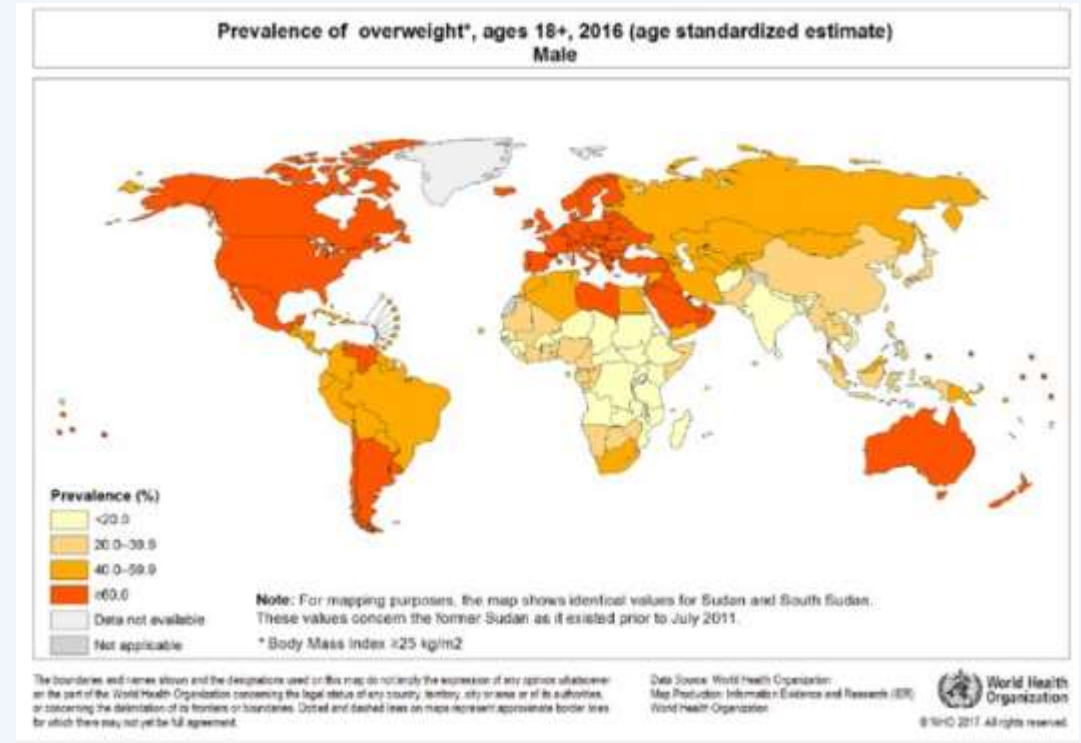
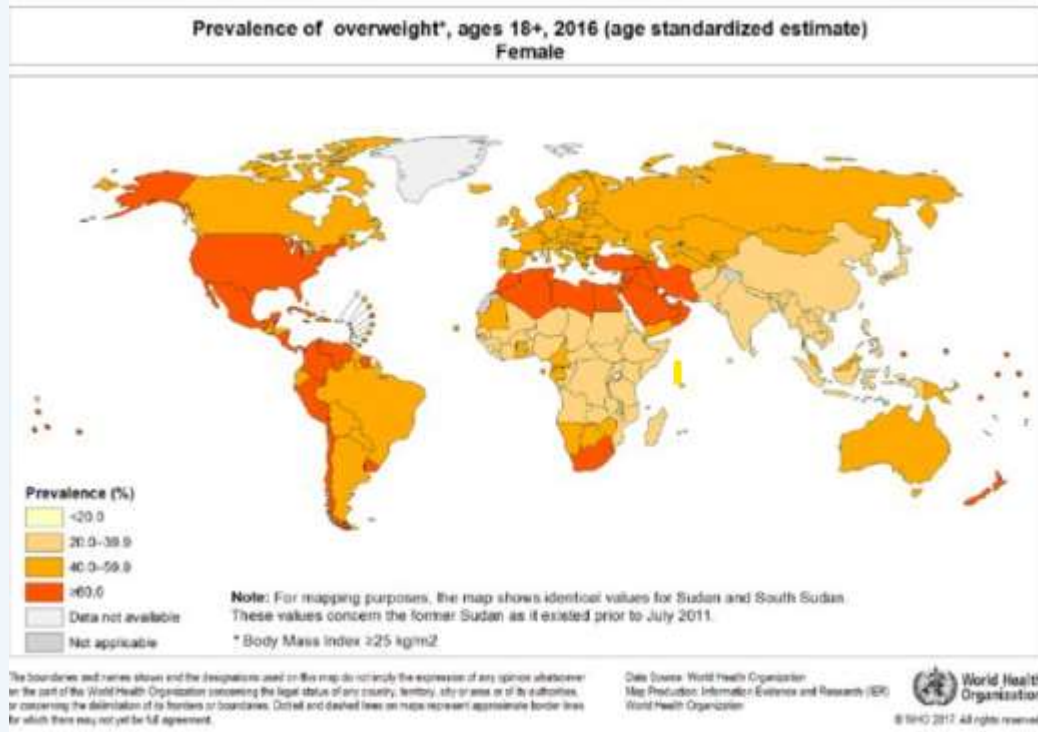
## ماذا نعني بالسمنة ؟

السمنة وهي تراكم مفرط أو غير طبيعي للدهون تحت الجلد

و داخل مكونات الجسم بشكل عام والذي يلحق الضرر بصحة الفرد. ويعد السبب الرئيسي لزيادة الوزن والسمنة هو اختلال توازن الطاقة بين السعرات الحرارية التي تدخل الجسم والسعرات الحرارية التي يحرقها.

ان تراكم الدهون تحت الجلد الذي يمثل أحد أكبر أعضاء الجسم و يمثل نسبة 16% من وزن الجسم الكلي.

# Prevalence of Obesity Worldwide in Female and Male gender



# طرق قياس السمنة

يعتمد تشخيص الإصابة بالسمنة على مؤشر كتلة الجسم (BMI) و الذي يرتبط بصحة مظهر الجسم اعتمادا على طولة و وزنة و وفقا للمعادلة التالية :

**مؤشر كتلة الجسم = وزن الجسم بوحدة الكيلوغرام / مربع الطول بوحدة المتر**

حيث يكشف ارتفاع مؤشر كتلة الجسم عن ٣٠ الإصابة بالسمنة .



هل يعتبر مؤشر كتلة الجسم قياس كافي؟

يمكن استخدام مقياس بديل لتشخيص السمنة وهو حساب **محيط الخصر** كمؤشر على دهون البطن ويساعد هذا القياس على معرفة وتحديد كمية السمنة في البطن، التي تتكون من الدهون التي تتراكم حول الخصر وفي البطن. تُعدُّ سمنة البطن أشدَّ ضررًا بكثير من الدهون التي تتوزَّع في جميع أنحاء الجسم تحت الجلد (الدهون تحت الجلد). و يتم تحديد محيط الخصر بحيث يقوم الشخص بلف شريط قياس على البطن او اعلى الفخذ

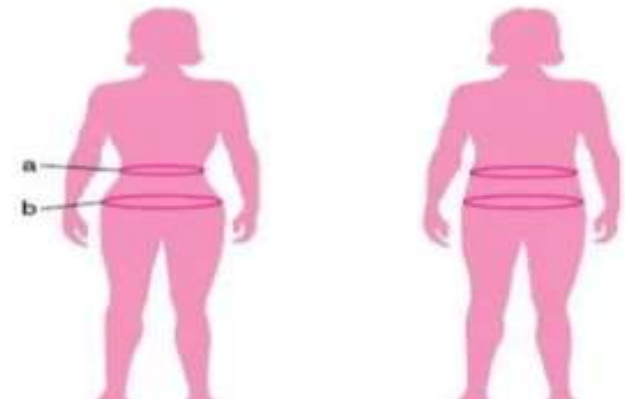
**٢ محيط الوسط**

النساء	الرجال	
٦٤ - ٨٠ سم	٧٨ - ٩٤ سم	طبيعي
٨٠ - ٨٨ سم	٩٤ - ١٠٢ سم	زيادة في الوزن
أكبر من ٨٨ سم	أكبر من ١٠٢ سم	سمنة



**٣ محيط الوسط : محيط الأرداف**

النساء	الرجال	
أقل من ٠.٨	أقل من ٠.٩٥	أقل خطورة
٠.٨١ - ٠.٨٥	٠.٩٦ - ١	متوسط الخطورة
أكبر ٠.٨٥	أكبر من ١	خطيرة



## الفرق بين زيادة الوزن و السمنة

- إذا نظرنا إلى قيم مؤشر كتلة الجسم بشكل عام ، فإن الشخص الذي لديه مؤشر كتلة الجسم بين 25-29.9 يعتبر زيادة في الوزن بينما قيمة مؤشر كتلة الجسم عندما تصل إلى أكثر من 30 تعني السمنة، بينما يبلغ متوسط مؤشر كتلة الجسم يقع بين 18.5 إلى 25.5

# الأسباب المؤدية للسمنة

## 1- قلة النشاط البدني :

بدون النشاط البدني لا يمكن حرق السعرات الحرارية لذلك يجب عمل الكثير من الأنشطة البدنية لحرق السعرات الحرارية الكثيرة.







## 2- النظام الغذائي :

بعض عادات الأكل السيئة مثل النظام الغذائي عالي السعرات الحرارية خاصة في الليل ، أو تخطي وجبة فطور صحية واستبدالها بالوجبات السريعة غير المرغوب فيها ، كل ذلك يزيد من دهون الجسم.



## 3- الحمل :

يزداد وزن بعض النساء بعد الولادة ، وإذا لم يفقدن هذا الوزن فبعد الولادات المتكررة قد يُصبن بعد ذلك بالسمنة.



## 4-قلة النوم :

وهذا يسبب اضطرابات في هرمونات الجسم ويزيد من الشهية. و قد يزيد من الشهية الى الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية.



## 5-الادوية :

تؤدي بعض الادوية إلى زيادة الوزن بالجسم ، وتشمل هذه الأدوية أدوية السكري ، والأدوية المضادة للاكتئاب و مضادات الصرع.

## 6- الحالات المرضية:

تؤدي بعض الأمراض والمتلازمات إلى زيادة تخزين الجسم للدهون وزيادة الوزن مثل متلازمة كوشينغ. تؤدي بعض الأمراض إلى خفض معدل التمثيل الغذائي في الجسم وتقليل كمية السعرات الحرارية المحروقة كل يوم مثل قصور الغدة الدرقية ، كما تؤدي بعض الأمراض إلى انخفاض نشاط المريض مثل التهاب المفاصل.

## 7- الوراثة :

تؤثر الجينات الوراثية على كمية الدهون في الجسم التي نخزنها ومكان تخزينها.

## 8- العمر:

يمكن أن تحدث السمنة في أي عمر ولكن عندما نتقدم في العمر نخسر قدرًا أكبر من العضلات المبنية ، والمزيد من العضلات يعطي معدل أعلى من التمثيل الغذائي وحرق السعرات الحرارية ، وعندما نفقدها ، فإننا نحد من حرق السعرات الحرارية ونميل إلى ملء الجسم بالدهون

# العوامل التي تزيد السمنة

العادات الغذائية الخاطئة و استهلاك الطعام غير الصحي .

اسباب جسمية مثل قلة النشاط و الحركة, امراض الجهاز الهرموني  
كنقص افراز الغدة الدرقية و امراض الجهاز العصبي و الهيكلي .

اسباب فسيولوجية كالشهية الزائدة للطعام و التقدم بالسن

العوامل النفسية السلبية التي تدفع الى تناول المزيد من الطعام

التدخين و قلة النوم و بعض العقاقير الدوائية كالمستبرويدات و مضادات  
الاكتئاب

اسباب وراثية متعلقة بالجينات و التاريخ العائلي للاصابة بالسمنة

# مخاطر السمنة على الجسم

الشخص المصاب بالسمنة كون اكثر عرضة للاصابة بمشاكل صحّة عديدة ومنها :

1- مشاكل أمراض القلب والاعوية الدموية كارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية واضطراب في ضربات القلب وارتفاع مستوى الدهون في الدم

2- السكري حيث ان السمنة تجعل المصاب اكثر عرضة للاصابة بالنوع الثاني من السكري فبارتفاع مؤشر كتلة الجسم تزداد فرصة الاصابة ، كما وان الاشخاص الذين يعانون من تراكم الدهون في منطقة البطن فوق الحد الطبيعي هم عرضة اكبر للاصابة بالسكري حتى وان كان مؤشر الكتلة الجسم لديهم ضمن الحد الطبيعي.

3- السرطان يكون الشخص المصاب بالسمنة اكثر عرضة لانواع مختلفة من السرطان كسرطان بطانة الرحم ، سرطان الثدي (بعد سن اليأس)،

سرطان القولون والمستقيم ، سرطان المريء، وسرطان الكلى

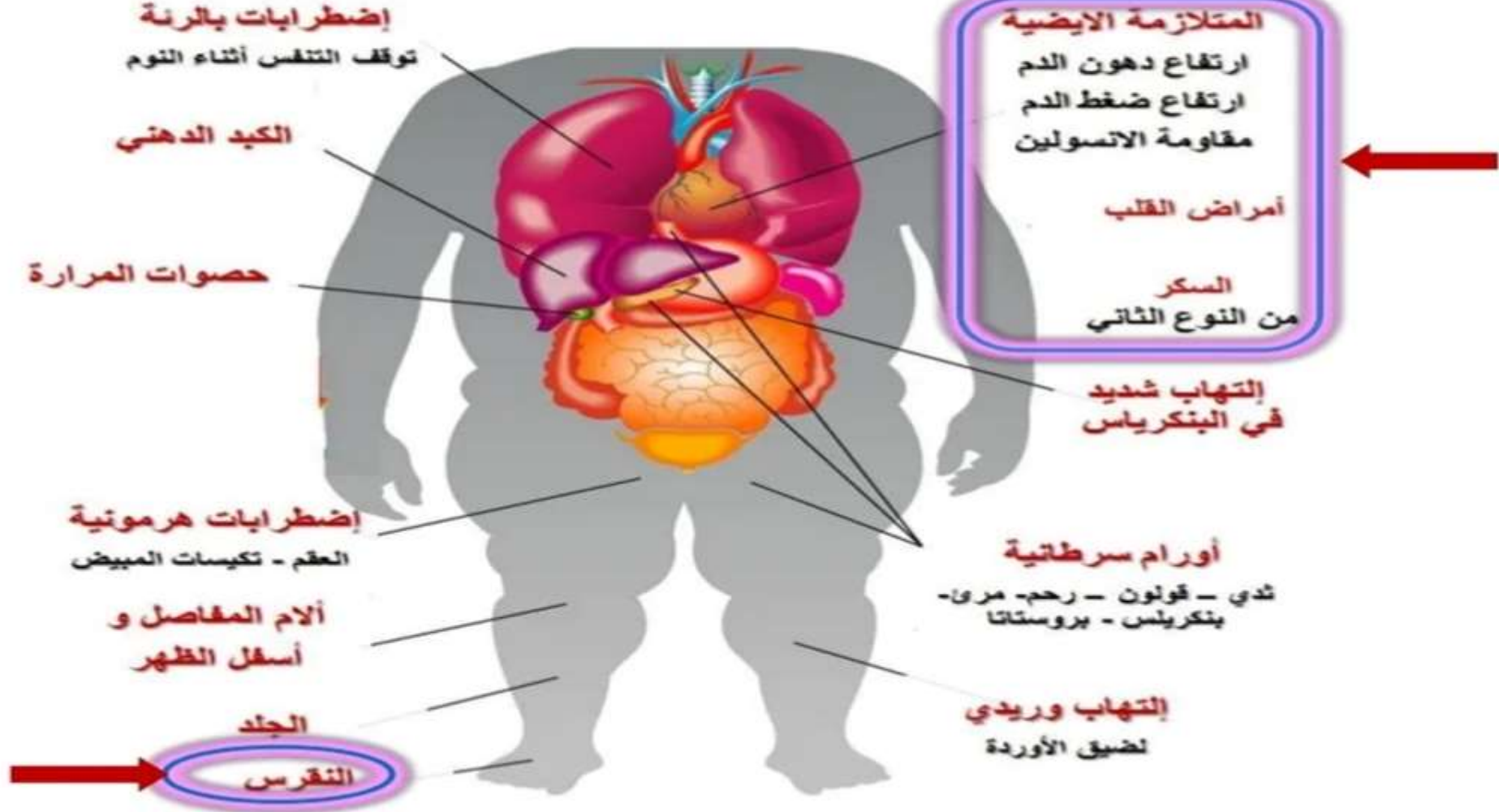
5- مشاكل التنفس : ان الاشخاص البدينين يعانون صعوبة في التنفس ، كما أن السمنة مرتبطة بانتشار أكبر للأمراض التنفسية .

6- التهاب المفاصل : ان الزيادة في الوزن تزيد الحمل أكثر على المفاصل وخاصة الأطراف السفلية وأسفل الظهر.

7- اضطراب في الهرمونات الجنسية مما يؤدي الى حدوث اضطرابات في الدورة الشهرية وعدم الخصوبة وبالتالي صعوبة في حدوث الحمل وزيادة خطر التشوهات عند الجنين.

8- ومشاكل أخرى ومنها أمراض الكلى.

# الجانب الصحي



# متى يجب مراجعة الطبيب

مكن تحمل السمنة حتى حدوث زيادة فوق الوزن الطبيعي ما بين 25 و 35 كيلو غرامًا، فمتى ازداد الوزن أكثر من ذلك (بلغ مؤشر كتلة الجسم قيمةً بين 35 و 40 أو أكثر) اي الدخول في مرحلة السمنة المفرطة ويجب زيارة الطبيب للتأكد من الأسباب وإيجاد الطريقة الأنسب لتخفيض الوزن سواءً أكانت علاج السمنة بدون جراحة أو يمكن أن يلجأ إلى علاج السمنة بالجراحة إذا اضطر الأمر.





# علاج السمنة

الوزن الصحي هو الهدف الرئيسي لعلاج السمنة ويمكننا الوصول إليه من خلال عمل خطة علاج جيدة مع الطبيب .  
تشمل هذه الخطة :

تغيير النظام الغذائي

زيادة النشاط البدني

التغيير في السلوك

أدوية إنقاص الوزن

جراحة انقاص الوزن

# 1- تغيير في النظام الغذائي

للحفاظ على الوزن المثالي يجب ان يكون مقدار السعرات الحرارية المستهلكة مساوي لمقدار السعرات الحرارية التي يصرفها الجسم ولكن عند الاشخاص البدينين يجب ان يكون مقدار السعرات الحرارية المصروفة اكبر من المستهلكة لتحقيق فقدان الوزن.

ولذلك فان تقليل مقدار الطاقة المستهلكة بمقدار (500-1000) سعرة حرارية وما سوف يؤدي الى انقاص الوزن بمقدار 2.2-4.4 كغم اسبوعًا وبمعدل 8% من الوزن الابتدائي بعد 6 اشهر .

وهذا من خلال الالتزام بتناول طعام صحي متوازن بحيث يتم الحصول على السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم خلال وجبات طعام موزعة على مدار اليوم من المصادر الغذائية الاساسية.

المصدر الغذائي	المقدار الموصى به من مجموع السعرات الحرارية اليومية
الكربوهيدرات	50-60%
البروتينات	20-25%
الدهون	لا تتجاوز 30% ويفضل 20-25% (الدهون الاحادية غير المشبعة 10-20% والدهون المتعددة غير المشبعة 10%)
الالياف	على الاقل 25غم يوميا
السكر	10%

الطبق الصحي  
والهرم الغذائي



اللحوم الحمراء والحلويات  
(١-٢ مرة شهرياً)

تناول باعتدال  
الدواجن البيض (أسبوعياً)  
الألبان ومنتجاتها مثل الجبن والزبادي (يومية)

الاسماك والماكولات البحرية  
(٢ مرة في الاسبوع)

الخضروات والفاكهة  
الحبوب الكاملة  
(القمح- الخبز البلدي)  
زيت الزيتون  
البقوليات  
المكسرات  
اعشاب وتوابل  
(يومية)

النشاط البدني والرياضي  
تناول الماء ٨ أكواب  
(يومية)



## 2- التمارين الرياضية

بالإضافة الى الالتزام بالحمية الغذائية يجب ايضا زيادة النشاط البدني مما يساعد على تخفيف الوزن بشكل اكبر .

يجب على الشخص البدن القيام بالتمارين الرياضية كالاتي:

ممارسة التمارين الهوائية بمعدل 150 دقيقة أسبوعا على الأقل من التمارين معتدلة الشدة) **المشي**

**السريع، عمل خفيف في حديقة المنزل، ركوب الدراجات** ) على سبيل المثال: أي ما يساوي 30

دقيقة في اليوم لمدة 5 ايام او اكثر خلال الأسبوع او 75 دقيقة على الأقل أسبوعا من التمارين القاسية

**(الركض ، السباحة، القفز على الحبل ، كرة القدم )** لاكثر او يساوي 20 دقيقة في اليوم لمدة 3 ايام

او اكثر خلال الأسبوع او مزيج منهما .

## 3- تغيير نمط الحياة اليومي



- 1- تنظيم مواعيد الوجبات .
- 2- الاكثار من تناول الماء .
- 3- تجنب التدخين و الكحولات .
- 4- تنظيم و تعديل اوقات النوم.



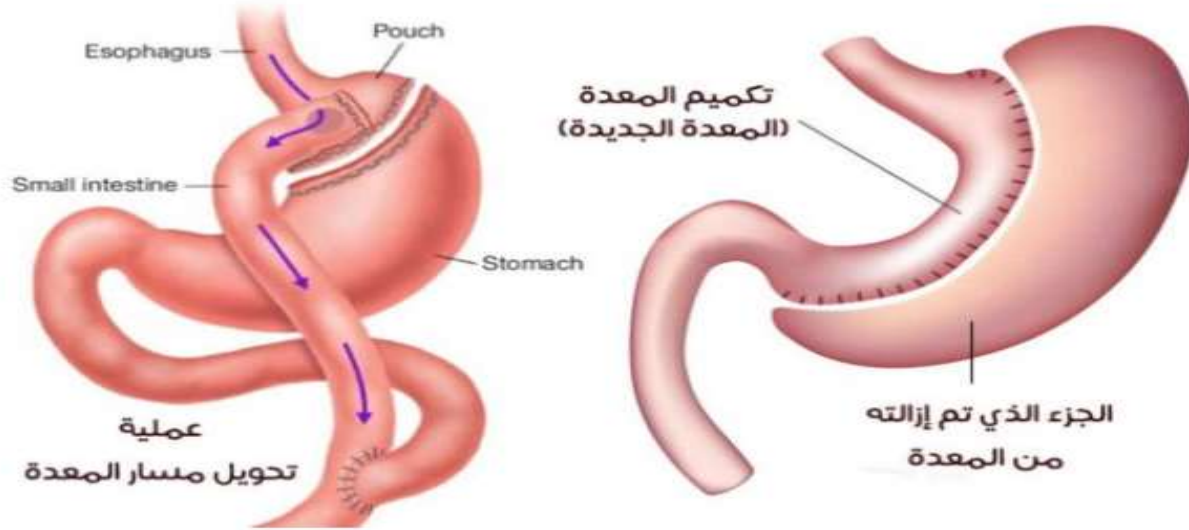


## 4- المعالجة الدوائية

- عند عدم فعالية الحمية والتمارين في إنقاص الوزن يمكن اللجوء إلى أدوية تدعى خافضات الشحوم تقلل كمية الشحوم التي يمتصها الجسم خلال الهضم.
- تمت الموافقة على عدد قليل جدًا من الأدوية لعلاج السمنة التي بحاجة لوصفة طبية والتي يوصى بها لتخفيف الوزن، حيث يوصى بتناول الأدوية كجزء من البرنامج العلاجي الشامل وليس كوسيلة وحيدة لتخفيف الوزن وعلاج السمنة.

## 5-العلاج الجراحي

يمكن اختيار علاج السمنة بالجراحة عند انقطاع الأمل من فعالية الأساليب الأخرى، ويمكن علاج السمنة بعدة أنواع من الجراحات منها تكميم المعدة وتحويل مسار المعدة وبالون المعدة وغيرها. إن الأشخاص الذين يعانون من السمنة ويكون مؤشر كتلة الجسم لديهم أكثر من 40 يستطيعون أن يخضعوا لعمليات جراحية مختلفة في المعدة تؤدي إلى فقدان الوزن. لكن الانخفاض في الوزن والذي يقدر بحوالي 50% من وزن المريض الأولي ترافقه آثار جانبية خطيرة ومضاعفات للعمليات الجراحية، مثل:



- عدوى في الصِّفاق.
- حصى في القناة الصفراوية.
- نقص الفيتامينات المختلفة.



# الوقاية من السمنة

تشمل أبرز طرق الوقاية ما يأتي:



- تناول خمس وجبات صغيرة في اليوم.
- تجنب الأطعمة المصنعة.
- قلل استهلاك السكر.
- قلل من استخدام المحليات الصناعية.
- تجنب الدهون المشبعة.
- طهي الطعام في المنزل.
- جرب نظامًا غذائيًا نباتيًا.



