



My Health Digest

Innovative concepts
EXPAND
A member of JALCO Group

www.expand-co.com

- نبذة عن السمنة.
- أعراض السمنة.
- كيف يتم قياس مؤشر كتلة الجسم؟
- أسباب الإصابة بالسمنة.
- ماهي المضاعفات الصحية للسمنة أو زيادة الوزن.
- كيف يتم تشخيص السمنة.
- علاج السمنة.
- نصائح للتعايش مع السمنة.
- طرق الوقاية من السمنة.

الفهرس

نبذة عن السمنة



الإنسان المصاب بالسمنة هو الإنسان الذي يملك أنسجة دهنية زائدة وقيمة مؤشر كتلة الجسم لديه أعلى من ٣٠، إن مؤشر كتلة الجسم هو مؤشر يقيس الوزن مقارنة مع الطول، حيث قد تكون للأنسجة الدهنية الزائدة عواقب صحية وخيمة، مثل: السكري، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستوى الدهون في الدم.

أعراض السمنة

يتم تشخيص السمنة عندما يكون
مؤشر كتلة الجسم ≥ 30 أو أعلى



كيف يتم قياس مؤشر كتلة الجسم؟

اقسم وزنك بالكيلوغرام على طولك بالمتر المربع، الجدول الآتي يوضح مؤشر كتلة الجسم

سمنة ٣.
وأعلى
من ذلك

وزن
زائد
٥٢ - ٩.٩٢

وزن
طبيعي
٥.٨١ - ٩.٤٢

وزن
منخفض
أقل
من ٥.٨١

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.

أسباب الإصابة بالبدانة:



٦. اختلال نظام النوم: عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم أو العكس، يمكن أن يسبب تغيّرات في الهرمونات التي تزيد من الشهية.

٧. التقدم بالعمر.

٨. الحمل.

ماهي المضاعفات الصحية للبدانة أو زيادة الوزن؟

- الشعور بالتعب والافتقار للطاقة.

- ضيق في التنفس.

- صعوبة النوم.

- آلام الظهر والمفاصل.

- السكري النوع الثاني.

- ارتفاع مستويات الكوليسترول أو الدهون الثلاثية.

- ارتفاع ضغط الدم.



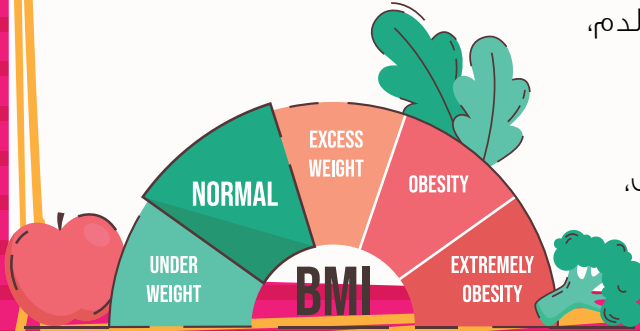
ماهي المضاعفات الصحية للبدانة أو زيادة الوزن؟



- أمراض القلب والشرايين.
- النقرس.
- التهاب في المفاصل.
- مرض الكلى المزمن.
- أعراض مرض كوفيد -٩١ الشديدة
- بعض المشاكل النفسية: انخفاض تقدير الذات، ضعف الثقة بالنفس والعزلة وبالتالي قد تؤدي إلى الاكتئاب.
- السرطان: مثل سرطان القولون والمستقيم والثدي وسرطان الرحم والبنكرياس والبروستاتا والمريء والكبد والكلية.

كيف يتم تشخيص البدانة

- 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 أيضًا بمراجعة التاريخ الصحي لعائلتك.
- التشخيص المبدئي: الوزن، الطول، ارتفاع ضغط الدم، معدل ضربات القلب ودرجة الحرارة.
- نسبة كتلة الجسم (BMI).
- قياس محيط الخصر.
- تحاليل الدم: تشمل اختبار الكوليسترول في الدم، اختبارات وظائف الكبد والكلية، اختبار الغدة الدرقية وغيرها.
- وقد يوصي طبيبك أيضًا باختبارات معينة للقلب، مثل : رسم القلب



علاج السمنة

• فقدان الوزن من خلال الأكل الصحي، وزيادة النشاط البدني، وإجراء تغييرات أخرى على عاداتك المعتادة. قد تساعد برامج إدارة الوزن بعض الأشخاص على إنقاص الوزن أو عدم استعادة الوزن المفقود.

• العلاج الجراحي (إن الأشخاص الذين يعانون من السمنة ويكون مؤشر كتلة الجسم لديهم أكثر من ٤٠، يستطيعون أن يخضعوا لعمليات جراحية مختلفة في المعدة تؤدي إلى فقدان الوزن).



نصائح للتعایش مع السمنة



لا يتعلق موضوع محاربة السمنة فقط باتباع حمية غذائية معينة
لمدة زمنية محددة، بل يجب تعلم واكتساب عادات غذائية صحية،
وتجنب العادات الغذائية الخاطئة، وجعل هذا النظام الصحي نمط حياة.

نصائح للتعایش مع السمنة



- تناول وجبات منتظمة يومياً وفي نفس الأوقات وعدم تخطي أي وجبة خلال اليوم.
- شرب كميات كافية من الماء يومياً.
- تناول ٥ حصص أو أكثر من الخضار الطازجة والمطبوخة يومياً.
- تناول حصتين إلى ٣ حصص من الفاكهة يومياً، وتفضل الفاكهة الطازجة على العصائر
- لاحتواء العصير على كميات كبيرة من السكر.
- تجنب الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون والأطعمة المقلية والوجبات السريعة.
- تقليل كمية الحلويات والسكريات التي يتم تناولها قدر المستطاع.
- تحديد حصص معينة من النشويات عند كل وجبة (الخبز، والأرز، والبطاطا، والمعكرونة).
- زيادة النشاط البدني اليومي.
- تناول المنتجات قليلة الدسم مثل منتجات الألبان.

طرق الوقاية من السمنة

- تناول خمس وجبات صغيرة في اليوم.
- تجنب الأطعمة المصنعة.
- قلل استهلاك السكر.
- قلل من استخدام المحليات الصناعية.
- تجنب الدهون المشبعة.
- اطهي الطعام في المنزل.
- جرب نظامًا غذائيًا نباتيًا.
- مارس الرياضة لمدة ٣٠ دقيقة يوميًا

