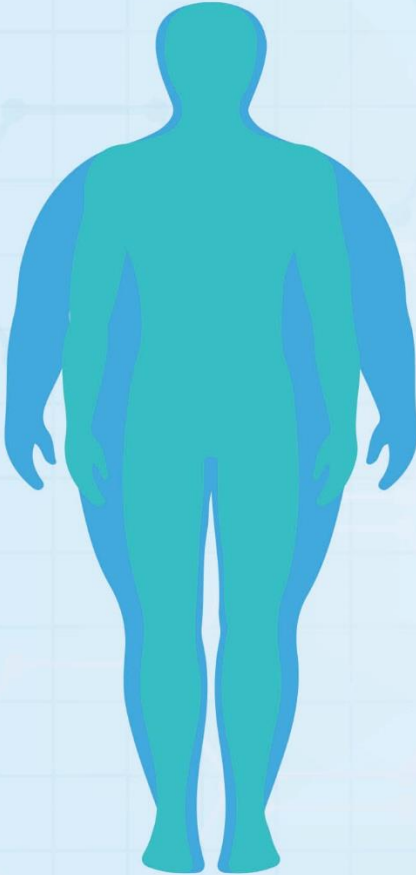




الرحمة الطبية  
ALRAHMAH MEDICAL

سلسلة أمراض العصر

٣



# السمنة

## الأسباب والعلاج

## ما هي السمنة؟

السمنة هي زيادة شحم الجسم، وتحدث السمنة عندما يزداد حجم وعدد الخلايا الشحمية في الجسم. تعتبر السمنة اليوم من أكثر المشاكل الصحية شيوعاً، حيث أكدت الدراسات أن نسبة السمنة حول العالم قد ارتفعت بشكل كبير في الآونة الأخيرة، وتتركز بشكل أساسي في الدول الصناعية الأكثر تطوراً، وكذا في المجتمعات التي تسودها الحياة المترفة. على مستوى المملكة بلغت نسبة الذين يعانون من السمنة\* من النساء **42%** ومن الرجال **31%**.

\* حسب إحصائية المرصد الصحي العالمي لمنظمة الصحة العالمية.

## أسباب السمنة:

في الغالب تحدث السمنة عندما يكون هناك عدم توازن بين كمية الطعام المتناول (الطاقة المأخوذة) وإحراق أو استهلاك هذا الطعام في الجسم (الطاقة المصروفة)، حيث يتناول المصاب بالسمنة أكثر مما يحتاج إليه، وهذا الوزن المكتسب يقود إلى زيادة عدد وحجم الخلايا الشحمية، وبشكل عام فإن أهم أسباب السمنة هي:

أمراض عضوية ناتجة من قصور الدرق أو زيادة في إفراز الكورتيزون.



**نوعية الطعام:** الإكثار من الأطعمة ذات السعرات العالية مثل الأغذية الغنية بالدهون والحلويات والوجبات السريعة تكون في العادة من أهم أسباب السمنة.



الأدوية مثل الهرمونات وحبوب منع الحمل وأدوية السكر.



**العوامل النفسية:** كون بعض الاضطرابات النفسية والقلق تساعد على الإكثار من تناول الأطعمة.



التهاب المفاصل الحادة وكسور الأطراف نتيجة الحوادث المتعددة تكون سبباً لقلة الحركة أو انعدامها.



**الكسل والخمول.**



عوامل وراثية عند البعض.



**تكيف الجو:** من المعروف أن الجسم يحرق كميات من الطاقة إذا كان الجو حاراً أو بارداً لكن الكثير منا يقضي أغلب وقته في الغرف المكيفة.



## مضاعفات السمنة:

ارتفاع ضغط الدم.	اضطرابات نفسية.
السكر.	اضطرابات في الدورة الشهرية عند النساء.
ارتفاع الكوليسترول الضار في الجسم.	زيادة نسبة الخرف.
زيادة نسبة أمراض وجلطة القلب والدماغ.	متلازمة انقطاع التنفس أثناء النوم والشخير.
حصى المرارة وخاصة عند النساء.	زيادة الالتهابات الجلدية.
التهاب المفاصل الانحلالي وما يترتب عليه من الآلام المزمنة في الأطراف والظهر.	
سرطان: سرطان الثدي والرحم وعنق الرحم والمبايض (عند النساء)، وسرطان البروستات والقولون (عند الرجال).	
زيادة نسبة داء النقرس أو ما يسمى داء الملوك.	

## كيف تعالج السمنة؟

### 1 علاج سلوكي:

يتضمن تغيير السلوكيات والعادات الخاطئة المتبعة في التغذية ومنها:

- عدم الأكل أثناء مشاهدة التلفاز.
- عدم الإكثار من شرب المياه الغازية، والحلويات، وجعل الماء هو المشروب المفضل والرئيسي.

### 3 علاج رياضي:

■ هناك علاقة عكسية بين ممارسة الرياضة ووزن الجسم، أي أن زيادة النشاط الجسمي يصاحبه قلة في الوزن، والعكس صحيح.

■ يوصي الأطباء بممارسة الرياضة بشكل منتظم وخصوصاً التمارين الهوائية. وتعد ممارسة الرياضة على الأقل ٣ مرات في الأسبوع ولمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة كافية.

### 2 علاج غذائي:

يتمثل في تجنب الإكثار من الوجبات ذات السعرات الحرارية العالية مثل: الوجبات السريعة، والحلويات، والمياه الغازية، وغيرها. وتعويضها بالفواكه والخضار لما فيها من الفيتامينات والمواد المانعة للأكسدة والألياف. بشكل عام يمكن تصميم طبق غذائي مثالي بتقسيمه إلى ٣ أجزاء كما يلي:

- ٥/١ من المساحة للحوم، الأسماك، البيض، الجبن.
- ما تبقى من الطبق يمكن أن يقسم إلى جزئين متساويين:

- الأول لـ (الأرز، المكرونة، الخبز، البطاطس).
- الثاني لـ (الخضار، والفواكه).

### 4 علاج طبي:

وهذا العلاج يتم اللجوء إليه في حال فشل التخلص من الوزن الزائد بواسطة الطرق السابقة. وهذا العلاج يشمل استخدام عقاقير طبية، أو بواسطة التدخل الجراحي.

### أهم طرق العلاج



## مقياس مؤشر كتلة الجسم:

يمكنك معرفة إن كنت تعاني من السمنة وقياس مستوى السمنة لديك بحساب مؤشر كتلة الجسم (Body Mass Index).

### مؤشر كتلة جسمك =

وزنك (بالكيلوجرام)

طولك (بالمتر) x طولك (بالمتر)



جمعية الرحمة الطبية الخيرية

Al-Rahmah Medical Charitable Society

مسجلة بوزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية برقم 300

حساب الصدقات: SA1280000 227608010000807

حساب الزكاة: SA8780000 227608010000815

920023604  
www.rahmah.sa

in WhatsApp YouTube Instagram Facebook Twitter  
@alrahmah1426