



معلومات للمرضى ومقدمي الرعاية

ما تحتاج أن تعرفه عن السمنة وزيادة الوزن
وكيفية معالجتهما

تاريخ النشر: ١٢ يناير ٢٠٢٠

تاريخ المراجعة النهائية: ١٢ يناير ٢٠٢٢

٤٠-٧٥٪

من البالغين الذين يعيشون حالياً في قطر يعانون من السمنة أو الوزن الزائد.

السمنة مرض يمكن علاجه والوقاية منه.

ما هي السمنة؟

السمنة هي مرض ينتج عن زيادة تراكم الدهون في مناطق الجسم المختلفة مثل منطقة البطن وتحت الجلد وحول الأعضاء الداخلية للجسم.

ما هي زيادة الوزن؟

الوزن الزائد هو وزن الجسم الأعلى من المعدل الطبيعي. وهو لا يصنف كمرض ولكنه مؤشر قد يندرج بمشاكل صحية محتملة.

كيف يمكن قياس السمنة أو زيادة الوزن؟

يصعب قياس دهون الجسم بشكل مباشر ولذلك يتم قياسها بواسطة مؤشر كتلة الجسم (BMI).

هناك طرق أخرى تستخدم لتقييم كمية الدهون في الجسم مثل:

- محيط الخصر.
- نسبة محيط الخصر إلى محيط الفخذ.
- محيط الرقبة.

يوجد أجهزة معينة لتحليل مكونات الجسم وتستخدم لقياس نسبة الدهون في الجسم.

ما هو مؤشر كتلة الجسم (BMI)

هو قياس الوزن بالنسبة للطول. يستخدم مؤشر كتلة الجسم لتشخيص وتصنيف السمنة. كلما ارتفع مؤشر كتلة الجسم، زاد مستوى السمنة.

كيفية حساب مؤشر كتلة الجسم؟

يتم حساب مؤشر كتلة الجسم بقسمة الوزن بالكيلوغرام على مربع طولك بالأمتار.

مؤشر كتلة الجسم = وزن الجسم (كجم) / الطول (متر مربع)

تتوفر العديد من حاسبات مؤشر كتلة الجسم الإلكترونية في تطبيقات الهاتف المحمول.

- مؤشر كتلة الجسم الطبيعي هو ١٨,٥ – ٢٤,٩ كجم / مترمربع
- مؤشر كتلة الجسم في حالات زيادة الوزن هو ٢٥ – ٢٩,٩ كجم / مترمربع.

ما هي درجات (فئات) السمنة؟

مؤشر كتلة الجسم ≤ ٣٠ كجم/م^٢ يدل على السمنة

فئات السمنة:

- الفئة الأولى: مؤشر كتلة الجسم $٣٠,٠ - ٤٠,٩$ كجم/م^٢
- الفئة الثانية: مؤشر كتلة الجسم $٣٥,٠ - ٣٩,٩$ كجم/م^٢
- الفئة الثالثة: مؤشر كتلة الجسم ≤ ٤٠ كجم / م^٢

تعتبر السمنة من الفئة الثالثة سمنة شديدة (مرضية) وتسبب مشاكل صحية خطيرة.

ما هي المشاكل الصحية المرتبطة بالسمنة؟

السمنة ليست مجرد مسألة تجميلية تتعلق بالمظهر بل هي مشكلة صحية قد تؤدي إلى الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة مثل:

- مرض السكري من النوع الثاني.
- ارتفاع ضغط الدم.
- النوبات القلبية وقصور القلب.
- ارتفاع الكوليسترول في الدم.
- السكتة الدماغية.
- بعض أنواع السرطان.
- أمراض المرارة.
- الكبد الدهني.
- التهاب المفاصل والنقرس.
- مشاكل التنفس وانقطاع النفس أثناء النوم.
- أمراض الكلى والفشل الكلوي.
- أمراض نفسية مثل الاكتئاب والقلق.

ما هي أسباب السمنة؟

أهم أسباب السمنة:

- الإفراط في تناول الطعام المحتوي على سعرات حرارية عالية مثل الوجبات السريعة والأطعمة المقلية والسكر والحبوب والمشروبات الغازية.
- الكسل ونقص النشاط البدني.
- قلة النوم والسهر لساعات طويلة.
- التوتر والاكتئاب الذي قد يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام بسبب الملل والحزن أو الغضب.
- الآثار الجانبية لبعض الأدوية مثل مضادات الاكتئاب ومضادات التشنجات والأدوية النفسية، حبوب منع الحمل، الأسولين والكورتيزون.
- بعض الأمراض مثل قصور الغدة الدرقية وتكيس المبايض عند الإناث.
- العوامل الوراثية والتاريخ العائلي للسمنة.
- زيادة الوزن أو السمنة خلال مرحلة الطفولة.
- خلل بعض الهرمونات كما هو الحال أثناء الحمل والرضاعة.

ماذا سيفعل طبيبك؟

سوف يسألك بعض الأسئلة حول صحتك ونظامك الغذائي وأسلوب حياتك.

سيقوم بفحصك وطلب بعض التحاليل المخبرية الروتينية.

سيشرح لك الخيارات المتوفرة للعلاج ثم يقوم بوضع خطة علاجية تتلاءم مع حالتك الصحية وتتفق مع أهدافك واختياراتك وذلك بالتعاون مع فريق علاج السمنة.

سوف يتابع تقدمك في فقدان الوزن ووضعك الصحي.

ما فائدة إنقاص ٥ – ١٠٪ من الوزن؟

فقدان من ٥ إلى ١٠٪ من وزن الجسم له فوائد صحية جمة تؤدي إلى تحسّن كل من:

- مرض السكري من النوع الثاني.
- نسبة الكوليسترول في الدم.
- ضغط الدم.
- أمراض القلب.
- متلازمة تكيس المبايض.
- العقم.
- أمراض الجهاز التنفسي.
- هشاشة العظام.

ما هي خيارات علاج السمنة؟

خيارات العلاج متعددة وهي:

- تعديل نمط الحياة والتدريب على سلوكيات صحية.
- تحسين العادات الغذائية واتباع أنظمة غذائية متوازنة.
- زيادة النشاط البدني وممارسة الرياضة
- استخدام الأدوية المضادة للسمنة.
- جراحات السمنة في حال السمنة المفرطة.

ما هو الهدف من فقدان الوزن؟

الهدف الأهم لفقدان الوزن ليس الوصول إلى الوزن المثالي ولكنه الوصول إلى الوزن الصحي والمحافظة عليه على المدى الطويل.

تنتج السمنة عن خلل في التوازن بين كمية الطاقة (السعرات الحرارية) المكتسبة من الأطعمة والمشروبات وبين كمية الطاقة التي نفقدها في الأنشطة الحياتية اليومية، مما يؤدي إلى تراكم هذه السعرات الزائدة وتخزينها في الجسم على هيئة دهون، مما يؤدي مع مرور الزمن إلى زيادة الوزن والسمنة.

ما هي النصائح الغذائية التي تساعد على فقدان الوزن؟

حدد كمية الطعام الخاص بك وتناولها على فترات منتظمة.

امتنع عن تناول المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة.

تناول الطعام ببطء.

اقرأ ملصقات الطعام واحسب السعرات الحرارية.

هناك العديد من الحميات الغذائية المختلفة مثل النظام الغذائي ذو السعرات الحرارية المنخفضة، أو المنخفض الدهون، أو قليل الكربوهيدرات أو النظام الغذائي للبر المتوسط، سوف ينصح أخصائي التغذية بالحمية الغذائية المناسبة لك.

ابتعد عن تناول الأطعمة عالية السعرات مثل المقلبات والدهون والسكريات والوجبات السريعة والحلويات والمعجنات.

تناول الطعام المشوي أو المسلوق بدلاً من المقلّي.

سيقدم لك الطبيب النصائح فيما يتعلق بالأدوية المناسبة لك، والأعراض الجانبية المحتملة الناتجة عن أدوية إنقاص الوزن، ولا يمكنك استخدامها وفقاً لنصيحة الطبيب

ما هو دور النشاط البدني والتمارين الرياضية في علاج السمنة؟

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام أمر مهم للحفاظ على وزن صحي. يجب أن تترن ممارسة الرياضة بنظام غذائي صحي للمساعدة في التخلص من السعرات الحرارية. **ممارسة الرياضة:**

- تؤدي إلى فقدان الكثير من دهون الجسم مقابل المحافظة على العضلات.
- تحسن نسبة السكر في الدم وتزيد من استغادة الجسم من هرمون الأسولين.
- تقلل من الكوليسترول والدهون الثلاثية
- تؤدي إلى انخفاض ضغط الدم.
- تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

ما هي التمارين التي تساعد على علاج السمنة؟

أداء ٢٠ – ٣٠ دقيقة من الرياضة المعتدلة خمسة إلى سبعة أيام في الأسبوع.

أنواع التمارين الرياضية المستحبة:

- ركوب الدراجات الثابتة.
- المشي أو الركض على جهاز المشي.
- صعود الدرج.
- الركض الخفيف (الهرولة).
- السباحة.

ابدأ بمعدل بطيء ثم تقدم تدريجياً لتجنب الإصابات أو الإرهاق. يجب على الأشخاص الذين يعانون من الأمراض المزمنة مراجعة أطبائهم قبل البدء في ممارسة الرياضات القوية.

دور الأدوية في علاج السمنة

ينصح بالعلاج الدوائي للسمنة فقط في حالة المرضى الذين يعانون من مخاطر صحية مرتبطة بالسمنة، ويشمل ذلك المرضى الذين لديهم نسبة مؤشر كتلة جسم ≥ ٣٠ أو أكثر، أو المرضى الذين لديهم نسبة مؤشر كتلة جسم ≥ ٢٧ أو أكثر ويعانون من أمراض صحية أخرى مرتبطة بالسمنة مثل ارتفاع ضغط الدم.

سيقرر طبيبك ما هي الأدوية المناسبة لك. أدوية علاج السمنة لها بعض الآثار الجانبية ولا ينبغي استخدامها دون استشارة الطبيب.

ما هو نمط الحياة الذي يساعد على خسارة الوزن؟

- التسجيل اليومي لكمية الطعام المتناولة والتمارين البدنية.
- قياس الوزن بانتظام.
- تحديد هدف لخسارة الوزن ويفضل ٥٪ كبدائية.
- الابتعاد عد عن التوتر وممارسة تمارين الاسترخاء.
- اتباع ممارسات النوم الصحي/الجيد:
 - النوم مبكراً وتجنب السهر.
 - تقليل النوم خلال النهار.
 - النوم في مكان مريح بعيداً عن الضوضاء.
- تقليل فترات استخدام الهواتف الذكية.

ما هو دور العمليات الجراحية في علاج السمنة؟

تتم جراحات السمنة للمرضى الذين يعانون من:

- السمنة المرضية: نسبة مؤشر كتلة الجسم ≥ ٤٠ .
- المرضى الذين مؤشر كتلة الجسم لديهم أكثر من ٣٥ مصحوباً بمشاكل طبية خطيرة مثل مرض السكري من النوع الثاني.

معلومات إضافية

يمكن الحصول على معلومات إضافية عن تشخيص وعلاج السمنة وزيادة الوزن في المبادئ الإرشادية الوطنية السريرية: علاج وتقييم السمنة.

هذا الدليل متاح للجميع من خلال الرابط التالي لموقع وزارة الصحة العامة: www.moph.gov.qa