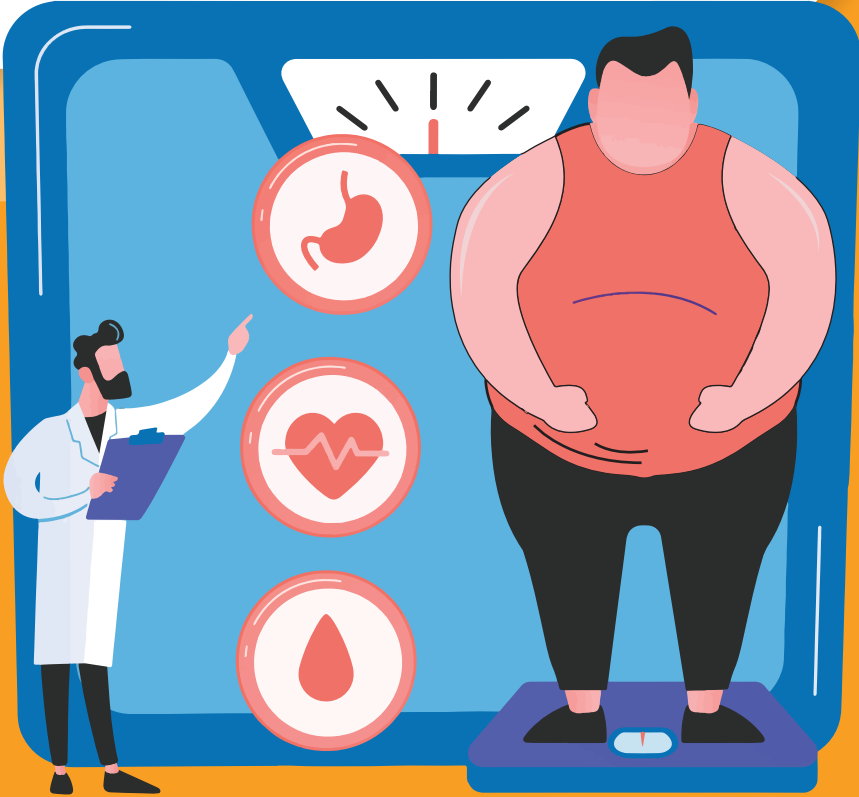


السمنة

وعلاقتها بالصحة البدنية والنفسية والاجتماعية



تعرف السمنة : بأنها تراكم مفرط أو غير طبيعي للدهون في الجسم ويحدث هذا نتيجة إختلال التوازن بين السرعات الحرارية التي تدخل الجسم والتي يتم حرقها. وتنتج عن تفاعل معقد للعديد من العوامل الوراثية والأيضية والسلوكية والبيئية، ويعتقد أن للعامل البيئي سبب مباشر في زيادة إنتشار السمنة في العالم.



وتعتبر السمنة مرض وليست عارض وهي أكثر أمراض العصر شيوعا وانتشارا وتزايدها يؤدي إلى تفاقم الأعباء الاقتصادية والصحية والاجتماعية على المستوى المحلي والدولي. وقد بلغت نسبة إنتشار السمنة في العالم حوالي ١٣% وذلك بحسب الإحصائية التي نشرتها منظمة الصحة العالمية عام ٢٠١٦م.

أما في سلطنة عمان، فقد كشف المسح الوطني للأمراض غير المعدية وعوامل خطورتها لعام ٢٠١٧م أن معدل الانتشار لفراط الوزن والسمنة بين الأشخاص البالغين من العمر ١٨ سنة وما فوق بلغ ٦٦,٢%. كما كشف المسح بأن السمنة أكثر إنتشارا عند فئة النساء العمانيات بنسبة ٥٣,٥% بالمقارنة مع الرجال بنسبة ١٩,٧%.



تعتبر السمعة إحدى أهم عوامل الخطورة المؤدية للإصابة بالأمراض المزمنة كمرض السكري من النوع الثاني، أمراض القلب والأوعية الدموية، الأمراض التنفسية وأنواع مختلفة من السرطان (سرطان الغشاء المبطن للرحم وسرطان الثدي وسرطان المبيض وسرطان البروستاتا وسرطان المرارة وسرطان الكلى وسرطان القولون).

أهم العوامل المؤدية للإصابة بالسمعة :



اختلال
مواعيد النوم



الوراثة



النمط
الغذائي



التقدم
في السن



قلة النشاط
البدني



الحمل

تناول بعض العقاقير، ومنها:

- مضادات الاكتئاب
- موانع الحمل الهرمونية عند النساء
- الكورتيزون

الإصابة ببعض الأمراض، مثل:

- خمول الغدة الدرقية
- أمراض الغدة الكظرية
- متلازمة المبيض متعدد التكيسات

قياس كمية الدهون في الجسم

يتم قياس كمية الدهون في الجسم عن طريق:

١- **قياس مؤشر كتلة الجسم:** ويعرف على أنه مؤشر لقياس ارتفاع الدهون في الجسم.

ويتم حساب مؤشر كتلة الجسم بالمعادلة الآتية:

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{وزن الجسم (كيلوغرام)}}{\text{مربع (الطول بالمتر)}}$$



تصنيف مؤشر كتلة الجسم وتشخيص الحالة:

مؤشر كتلة الجسم (كغ/م ^٢)	تشخيص الحالة
أقل من ١٨,٥	أقل من الوزن الطبيعي
١٨,٥ - ٢٤,٩	وزن طبيعي
٢٥ - ٢٩,٩	زيادة في الوزن
٣٠ - ٣٤,٩	سمنة (الدرجة الأولى)
٣٥ - ٣٩,٩	سمنة (الدرجة الثانية)
أكثر من ٤٠ أو يساوي	سمنة المفرطة (الدرجة الثالثة)

ومثال على كيفية حساب كتلة جسمك:

وزن سيدة ٦٦ كغم و طولها ١,٦٥ متر.

مؤشر كتلة الجسم = وزن الجسم (كيلوغرام) ÷ مربع (الطول بالمتر)

$$٦٦ \text{ كغم} = (١,٦٥ \times ١,٦٥) \div ٢٤,٢$$

وهذا ضمن الوزن الطبيعي (٥, ١٨-٢٤)

٢- قياس محيط الخصر: هو مؤشر دقيق لمعرفة السمنة في وسط الجسم و يساعد على تحديد عوامل الخطورة على الصحة. فكلما كان قياس محيط الخصر كبيرا كلما ارتفعت مخاطر الإصابة بأمراض القلب و الأوعية الدموية.



النساء	الرجال	معدل قياس محيط الخصر
أقل من ٨٠ سم	أقل من ٩٤ سم	قياس محيط الخصر الطبيعي
٨٠-٨٨ سم	٩٤-١٠٢ سم	قياس محيط الخصر عالي
أكثر من ٨٨ سم	أكثر من ١٠٢ سم	قياس محيط الخصر عالي جدا

كلما كان مؤشرك كتلة الجسم أو قياس محيط الخصر عالي

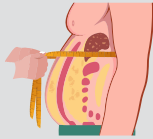
كلما زادت فرصة إصابة الفرد بأحد الأمراض المزمنة.

مثل : السكري وارتفاع ضغط الدم

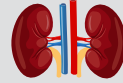
السمنة وتأثيرها على جودة الحياة

يمكن أن تؤدي السمنة إلى تدني جودة الحياة بصفة عامة ، كالعجز عن أداء الأنشطة البدنية وتجنب الظهور في الأماكن العامة بل قد يتعرض الأشخاص المصابون بالسمنة إلى التمييز السلبي .
وتشمل المشكلات الأخرى المرتبطة بالوزن التي قد تؤثر في جودة حياتك ما يلي :

١- تأثير السمنة على الصحة البدنية



ارتفاع الدهون



مرض الكلى المزمن



ارتفاع في ضغط الدم



التهابات المفاصل
و النقرس



صعوبة في التنفس
واضطرابات في النوم



أمراض القلب
و الأوعية الدموية



الإصابة ببعض أنواع
السرطان



الإصابة بداء السكري
(النوع الثاني)

٢- تأثير السمّة على الصّحة النفسيّة

ترتبط السمّة بعدة اضطرابات نفسيّة تجعل من الصّعب على صاحبها السعي إلى علاجها ، وتزيد من التحديات التي يواجهها . ومن أمثلة ذلك :

زيادة احتمالية الإصابة بالاكتئاب

زيادة التوتر والضغط النفسي .

المعاناة من نوبات الغضب.

التأثير على مستوى رضا الشخص عن نفسه وحبه وثقته بنفسه.

زيادة احتمالية الإصابة باضطراب القلق ، اضطراب كرب ما بعد الصدمة، واضطراب فرط الحركة.

التأثير في نمط التغذية كأهمال الإطعمة الصحيّة أو استخدام الطعام كمتنفس للمشاعر المضطربة



**السمّة تزيد من خطر الإصابة ببعض الأمراض و الاضطرابات النفسيّة
مثل القلق ، الميل للعزلة ، قلة الثقة في النفس و الاكتئاب.**

٣- تأثير السمّة على الوضع الاجتماعي



تمثل الوصمة أهم التأثيرات الاجتماعية التي يعاني منها الشخص الذي يعاني من السمّة والتي تؤدي إلى ميله للعزلة والانزواء وبالتالي زيادة احتمالية الإصابة بالاضطرابات النفسية أو تفاقم الحالة وقصور المشاركة في الأنشطة الاجتماعية مما قد يؤدي أيضاً إلى انخفاض الإنتاجية في العمل .

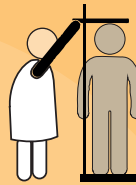
ما هي طرق علاج السمّة؟

١- **التقييم الصحي:** يخضع الفرد أولاً للتقييم وإجراء بعض الفحوصات الإكلينيكية والمخبرية للتأكد من خلوه من الأمراض المسببة للسمّة أو ما إذا كان مصاباً بأحد الأمراض المزمنة المصاحبة للسمّة .

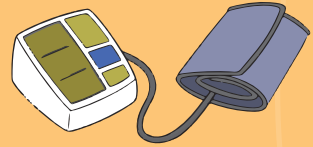
الفحوصات المخبرية



الفحوصات غير المخبرية



قياس الطول



قياس المؤشرات الحيوية



قياس محيط الخصر



قياس الوزن

٢- التقييم النفسي : قد يخضع بعض الأفراد للتقييم النفسي والسلوكي للتأكد من جاهزيته للتغيير ، حيث أن من أهم ركائز علاج السمنة هو إحداث تغيير في نمط الحياة كاتباع نظام غذائي صحي وممارسة النشاط البدني بشكل منتظم .



٣- أدوية خسارة الوزن: وتصرف بوصفة طبية في مؤسسات صحية مختصة لمن لديهم مؤشر كتلة الجسم أكبر من أو يساوي ٣٠ أو أكبر من أو يساوي ٢٧ لمن لديهم أمراض مصاحبة للسمنة .

٤- جراحة لخسارة الوزن : وتعتبر المرحلة الأخيرة من العلاج وينصح لمن لديهم مؤشر كتلة الجسم أكبر من أو يساوي ٤٠ أو أكبر من أو يساوي ٣٥ ويعانون من أمراض مصاحبة للسمنة .

طرق الوقاية:

لا يتعلق موضوع محاربة السمنة فقط على اتباع حمية غذائية معينة ولمدة زمنية محددة، بل يجب تعلم واكتساب عادات غذائية صحية، وتجنب العادات الغذائية الخاطئة، وجعل هذا النظام الصحي نمط حياة، وهذا له تأثير ليس فقط على الوزن، بل على الصحة بشكل عام، حيث ينصح بما يلي:



**زيادة الوزن أو السمنة تعتبر أحد
عوامل الخطورة للإصابة بأحد
الأمراض المزمنة ... تغيير نمط حياتك
وقاية لك من الإصابة بها**