

## السمنة (Obesity)

منذ عام 1975 تضاعفت نسب انتشار السمنة في العالم حوالي ثلاث أضعاف. هناك 1.9 مليار شخص بالغ يعاني من فرط الوزن و 40 مليون طفل يعانون من فرط الوزن أو السمنة في العالم. [هنا](#)

ما هي السمنة؟

ما هي أسباب وعوامل خطورة الإصابة بالسمنة؟

ما هي طرق التشخيص؟

ما هي طرق علاج السمنة؟

ما هي طرق الوقاية من السمنة؟

ما هي مضاعفات السمنة؟

متى يجب عليك مراجعة الطبيب؟

الأسئلة الشائعة

في هذه المقالة سنتعرف أكثر على السمنة بالتفصيل:

## ما هي السمنة؟

السمنة هي مرض شائع يعرف بأنه تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون على نحو يشكل خطراً على الصحة. وقد تزيد من خطر الإصابة في كثير من الأمراض المزمنة مثل **السكر النوع الثاني**، **أمراض القلب**، وغيرها. السمنة ناتجة عن العديد من العوامل والسلوكيات بما في ذلك أنماط الأكل الخاطئة، وقلة النوم وقلة النشاط البدني، وبعض الأدوية، بالإضافة إلى العوامل الوراثية والتاريخ العائلي. [هنا](#) ، [هنا](#) ، [هنا](#)

## ما هي أسباب وعوامل خطورة الإصابة بالسمنة؟

السمنة قد تكون ناتجة من بعض السلوكيات الفردية، أو أسباب أخرى:

### 1. السلوكيات الفردية:

تشمل ممارسة السلوكيات الصحية للفرد ونمط حياته،

- استهلاك كميات كبيرة من الطاقة (السعرات الحرارية)، وخاصةً الدهون والسكريات، في المقابل الجسم لا يحرق هذه الطاقة بسبب قلة النشاط البدني. تعرف السعرات الحرارية بأنها وحدات قياس كمية الطاقة الموجودة في الطعام. يحتاج الرجل الطبيعي إلى حوالي 2500 سعرة حرارية في اليوم بينما تحتاج المرأة تقريباً إلى 2000 سعرة حرارية في اليوم. عندما يستهلك الفرد سعرات حرارية أكثر مما يحتاج جسمه، فإن هذه السعرات تتخزن في الجسم على شكل دهون.
- الإفراط في تناول المشروبات السكرية مثل المشروبات الغازية والعصيرات المصنعة.
- الأكل بدافع الحزن.
- قلة ونقص النشاط البدني.

### 2. أسباب أخرى:

- قد تؤدي بعض الأمراض إلى السمنة أو زيادة الوزن. قد تشمل هذه **متلازمة كوشينغ**، **متلازمة تكيس المبايض**، و**خمول الغدة الدرقية**.
- بعض الأدوية مثل الستيرويدات وبعض مضادات الاكتئاب. [هنا](#) ، [هنا](#) ، [هنا](#) ، [هنا](#)

## ما هي طرق التشخيص؟

1. قد يسألك الطبيب عن تاريخك المرضي و تاريخك العائلي.

2. قد يسألك الطبيب عن نمط حياتك،

- عادات أكلك.
- نظامك الغذائي.
- نشاطك البدني.
- التدخين.
- الأدوية التي تستخدمها.

3. مؤشر كتلة الجسم (BMI) هو مؤشر لقياس ارتفاع الدهون في الجسم لتحديد ما إذا كان الشخص يعاني من زيادة الوزن أو السمنة من خلال حساب نسبة وزن الشخص بالكيلوغرام إلى مربع طوله بالمتري (كغ/م<sup>2</sup>). [هنا](#)

الحالة	مؤشر كتلة الجسم (BMI)
أقل من الوزن الطبيعي	أقل من 18.5
الوزن الطبيعي	18.5-24.9
زيادة في الوزن	25-29.9
سمنة الفئة الأولى	30-34.9
سمنة الفئة الثانية	35-39.9
سمنة شديدة (الفئة الثالثة)	40 فما فوق

يمكنك قياس كتلة جسمك [هنا](#)

4. فحوصات وتحاليل مخبرية مثل:

- ضغط الدم.
  - فحص مستوى الجلوكوز في الدم (السكر) [هنا](#)، [هنا](#)
- ما هي طرق علاج السمنة؟ [هنا](#) ، [هنا](#)

1. الحماية الغذائية.
2. التمارين الرياضية والنشاط البدني المنتظم.
3. أدوية فقدان الوزن.
4. العمليات الجراحية.

ما هي طرق الوقاية من السمنة؟

1. احرص على أن يكون نظام اكلك نظام صحي ومتوازن.
2. حافظ على نشاطك البدني.
3. حافظ على وزن صحي.
4. احرص على متابعة وزنك بشكل دوري.

## ماهي مضاعفات السمنة؟

الأشخاص الذين يعانون من السمنة، يكونون أكثر عرضة للإصابة في:

- ارتفاع ضغط الدم.
- ارتفاع الكوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة، أو ارتفاع مستويات **الدهون الثلاثية**.
- داء السكري من النوع الثاني.
- الربو.
- ارتجاع المريء ( قابل لضغط).
- أمراض القلب والشرايين.
- أمراض الكلى وأمراض الكبد.
- آلام في الظهر والمفاصل.
- هشاشة العظام.
- متلازمة التمثيل الغذائي، أو متلازمة الأيض (قابل للضغط).
- مشاكل في التنفس (ضيق في التنفس).
- مواجهة صعوبة في القيام بالنشاط البدني.
- الشعور بالتعب والخمول وانخفاض جودة الحياة.
- تدني الثقة بالنفس.
- بعض الأمراض النفسية مثل **الاكتئاب** و**القلق** وغيرها.
- بعض أنواع السرطان

[هنا](#)، [هنا](#)، [هنا](#)

متى يجب عليك مراجعة الطبيب؟

إذا كنت تعاني من السمنة أو زيادة الوزن.

لحساب معدل كتلة الجسم:

1. البالغين: [انقر هنا](#)

2. الأطفال: [انقر هنا](#)

الأسئلة الشائعة

هل تؤثر الجينات على السمنة؟

الجينات تعطي تعليمات الجسم للاستجابة للتغيرات. وقد تساهم في السمنة عن طريق زيادة الجوع وتناول الطعام. [هنا](#)

هل السمنة تؤثر على الخصوبة للمرأة والرجل؟

نعم، يمكن أن تؤثر السمنة على الخصوبة لدى المرأة بسبب التغيرات والاختلالات الهرمونية ومشاكل التبويض واضطرابات الدورة الشهرية وقد تؤدي السمنة إلى تقليل الخصوبة لدى الرجل بسبب اضطرابات الهرمونات الناتجة عن السمنة ومشاكل الانتصاب. [هنا](#) ، [هنا](#)

الملاحظات	اللجنة الطبية
تمت المراجعة	الجوهرة الفارس
	شادن التريكي
تمت المراجعة	د.أسعد العرفة