**السمنة ليست دليلاً على العافية**

 **شائعٌ عند غالبية الناس لاسيما النساء انّ السمنة او زيادة الوزن المؤدية الى تراكم الشحوم في الجسم دليلٌ على صحة بدن صاحبها، بل يصل الامر ببعض النساء الى التفاخر بها احياناً، غير ملتفتات الى أضرارها، لذا لابّد لنا ان نشير الى بيانها بصورة مختصرة ملفتين النظر الى مساوئها.**

 **عرفت منظمة الصحة العالمية ( WHO) السمنة بانّها زيادة الجسم حوالي 30 كيلوغرام عن الوزن الطبيعي المحدد له، ويقيم بواسطة مؤشر حسابات حجم الجسم (BMI ) الذي يمثل العلاقة بين وزن الجسم والطول.**

**اسباب السمنة**

**1- تناول ما زاد عن حاجة الجسم من الغذاء مما يؤدي زيادة كمية السعرات الحرارية المتناولة مقارنة بالسعرات الحرارية المفقودة.**

**2- العادات الغذائية الخاطئة مثل الاكثار من تناول الاطفال مواد غنية بالسعرات الحرارية كالشكولاتا والشبس والمشروبات الغازية.**

**3- الراحة والخمول والكسل.**

**4- الادمان على بعض تناول بعض الادوية كمركبات الكورتزون.**

**5- الاضطرابات النفسية والعقلية كالقلق والاكتئاب وغيرهما.**

**6- حالات مرضية كاضطراب الهرمونات كما في اضطرابات الغدد الصماء ونحوها.**

**7- عوامل وراثية اظهرت الدراسات 250 جينا مسؤولا عن نقل صفات السمنة الى الابناء والاحفاد.**

**مساوى واضرار السمنة (المضاعفات)**

**1- المساوئ النفسية: يصاب غالبية المرضى المصابين بالسمنة باضطرابات نفسية كالقلق بسبب الشحوم المتراكمة في بعض مناطق الجسم خصوصا المصابين منهم بالسمنة المركزية (تراكم الشحوم في منطقة البطن والارداف) لاسيما الشباب وبالأخص في مرحلة المراهقة مما يؤدي بهم الى صعوبة ممارسة اعمالهم اليومية وقد يضطر بعضهم الى الانعزال والاكتاب من مواجهة المجتمع.**

**2- المساوئ العضوية: كلما زادت نسبة الشحوم والدهون المتراكمة في الجسم وتقدَّم العمر ووجود بعض عوامل الخطورة الاخرى كالتدخين كلما ظهرت مضاعفات السمنة بشكل اكثر خطورة عن سابقاتها ، ومن هذه الاضرار والمضاعفات ما يلي:**

**\* اضطراب الدورة الطمثية عند الفتيات والنساء.**

**\* خمول وتشحم المبايض واضطراب افراز الهرمونات المؤدية احياناً الى العقم.**

**\* مشاكل ومضاعفات اثناء فترة الحمل كتسمم الحمل والولادة القيصرية.**

**\* الاصابة بسرطان الرحم والثدي بنسية 50%.**

**\* الاصابة بأمراض العظام والمفاصل والاعصاب كترقق العظام والام المفاصل والاعصاب.**

**\* توقف النفس اثناء النوم.**

**\* اضطرابات المعدة والامعاء والاصابة بأمراض الكبد والمرارة.**

**\* ارتفاع نسبة الدهون في الدم كالكولسترول الضار والدهون الثلاثية.**

**\* الاصابة بالسكري حيث يصاب البدناء بنسبة 80% منهم بارتفاع سكر الدم المزمن (سكر البالغين).**

**\* الاصابة بارتفاع ضغط الدم المزمن حيث يصاب 50 % من البدناء بارتفاع ضغط الدم الاساسي المزمن.**

**\* الاصابة بأمراض القلب التاجية بنسبة 75% من المصابين بالسمنة كالذبحة القلبية والجلطة وفشل العضلة القلبية.**

**\* الاصابة بالجلطة الدماغية نتيجة تضرر الشرايين بالترسبات الدهنية وغيرها.**

**\* الاصابة بالسرطان كسرطان البروستات وسرطان القولون والشرج.**

**\* شيخوخة الجسم المبكرة.**

**\* الموت المفاجئ المبكر.**

**ولا يخفى على احد مساؤها المتمثلة بصعوبة القيام بتنفيذ الاعمال الذاتية على مستوى النفس والعائلة كالأعمال الحياتية اليومية والمنزلية.**

 **طرق التخلص من السمنة**

**للتخلص من السمنة لابّد من اتباع الاجراءات الوقائية والعلاجية التالية:**

**\* الوقاية: وتتم من خلال الاتي:**

 **1- الابتعاد عن اختيار الاطعمة المقلية واستبدالها بالأطعمة المشوية او المسلوقة.**

 **2- تغيير بعض عادات وانماط الطهي الخاطئة والدهون المستعملة في الطهي والابتعاد عن تناول المشروبات الكحولية والغازية.**

 **3- الحرص على ان تكون الوجبات الغذائية اليومية غنية بالألياف كتناول الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة التي تعطي احساساً بالشبع مع سعرات اقل.**

 **4- زيادة النشاط الحركي المتمثل بالجري (المشي السريع) مثلا لمدة نصف ساعة يوميا او 3- 5 مرة اسبوعيا على الاقل.**

* **العلاج:**
1. **المعالجة الغذائية: يصفها الطبيب حسب شدة السمنة، حيث ينصح اطباء التغذية بعدم زيادة مقدار خفض الوزن عن 5-6 كيلوغرام شهريا بحيث لا يؤدي الى مضاعفات سلبية تؤثر على الصحة العامة.**
2. **النشاط البدني: ممارسة الرياضة التي تناسب المصاب وحالته الصحية وبشكل منتظم وبشكل تدريجي.**
3. **المعالجة السلوكية : معالجة الامراض النفسية والعقلية والالتزام بالإرشادات التي يصفها طبيب الامراض النفسية والعقلية.**

**تستمر المتابعة ستة اشهر وفي حال عدم الاستجابة يقرر الطبيب طرق العلاج الاخرى ومنها العلاج الجراحي كشفط الدهون او ربط المعدة اوغيرها.**

**تبين مما سبق خلاف ما شاع عند عموم الناس بل ظهر جليا واكثر وضوحا بان السمنة ليست دليلا على العافية بل تستحق منا ان نسميها بعدوة الجسم او مسبِّبة الامراض فهي لا تقل خطراً عن اختها العادة الخاطئة التدخين ، لذا لابّد من مضاعفة الجهود وان يُبذل المزيد من التثقيف حول مضار السمنة وبشتى الطرق وغيرها من العادات الخاطئة لتعزيز الصحة بمختلف مفاهيمها لدى الفرد خصوصا ما كثُر ضرره ولم يُشَع خطره كالعادات الصحية الخاطئة في المجتمع ، وما عندنا ينفد وما عند الله باقٍ والحمد لله ربّ العالمين.**

 رئيس معاوني اطباء أقدم

 حيدر عبد الرحيم رسن الخاقاني

 كاتب في العلوم الصحية والطبية مدير وحدة الأمراض غير الانتقالية في قطاع الأهوار للرعاية الصحية الأولية في دائرة صحة ذي قار