**السمنة وامراض الكلى**

**تعرف السمنة على انها زيادة في كمية الدهون الموجودة في الجسم عن المعدل الطبيعي**

**تعد السمنة من العوامل المسببة لأمراض الكلى فهي تزيد من خطورة الأمراض التي قد تسبب فشلا كلويا اذا ماتم السيطرة عليها كالسكري والضغط .**

**وتشير الدراسات الى أن 18 بالمائة من الرجال و 21 بالمائة من النساء سيعانون من السمنة في العام 2025**

**يعتبر الأطباء أن السمنة مرض فهي تفتح الباب لداء السكر غير المعتمد على الأنسولين والذي يجلب معه ارتفاع ضغط الدم ونسبة الدهون الظارة والتي تؤدي الى تصلب الشرايين.**

**رفعت الجمعية العالمية لأمراض الكلى شعار (كليتيك لايتحملان وزنك) فكلما ازداد وزن الأنسان تحتاج الكليتان لمجهود اضافي لتنقية الدم والذي يؤثر على وظائف الكلى ويزيد من احتمالية اصابة الكلى بالأمراض .**

**الأشخاص الذين لديهم فرط بالوزن هم أكثر عرضة للأصابة بحصى الكلى .**

**كيف نتخلص من السمنة المفرطة لتفادي خطر الأصابة بامراض الكلى المزمن**

**يجب اتباع حمية غذائية منخفضة السعرات الحرارية والدهون ويحضر من اتباع حمية غذائية قاسية كونها غير ملائمة على المدى البعيد .**

**تعديل السلوك الغذائي من خلال**

* **عدم اهمال وجبة الأفطار**
* **الأكثار من تناول الخضروات الطازجة والأقلال من الدهون**
* **مضغ الطعام جيدا والأكل ببطء**
* **تجنب تناول المشروبات الغازية**
* **اتباع برنامج للمشي في اليوم على الأقل من 20-30 دقيقة**
* **اخذ قسط وافي من النوم لايقل عن سبع ساعات متواصلة ويفضل ليلا وأثبتت الدراسات الحديثة أن قلة النوم تؤدي الى السمنة**

**نتمنى السلامة والصحة للجميع**

الأستاذ الدكتور

علي جاسم هاشم الساعدي

رئيس الجمعية العراقية لأمراض وزرع الكلى