البدانة و امراض المفاصل

السمنة ليست مشكلة تتعلق بالشكل و المظهرالخارجي بل هي افة ترتبط بزيادة خطرالاصابة بامراض شتى و كما هو معروف و على سبيل المثال لا الحصر امراض القلب و تصلب الشرايين ، ارتفاع ضغط الدم ، امراض متلازمة  الايض كالسكري و ارتفاع دهون الدم و السمنة المركزية…

كيف تصنف السمنة ؟

تصنف السمنة باستخدام مؤشر كتلة الجسم ( وهو مقياس الوزن مقارنة مع الطول) و تقسم الى

* زيادة فقط في الوزن اذا كان مؤشر كتلة الجسم بين 25- 29.9
* سمنة اذا كان هذا المؤشر بين 30 –34.9
* سمنة شديدة (مرضية) اذا كان هذا المؤشر بين اكثر من 35

يقوم بعض مقدمي الرعاية الصحية باحتساب محيط الخصر كمؤشر قد يدخل ضمن تصنيفات متلازمة الايض التي ترتبط بالسمنة و مضاعفاتها

كم هو حجم المشكلة عالميا ؟

معدلات السمنة في المجتمعات تزداد باضطراد مخيف… فنسب السمنة المسجلة عالميا تضاعفت خلال الثلاثين سنة الماضية …

حاليا هناك 2.5 مليار بالغ يعاني من زيادة في الوزن…

ما هو ارتباط السمنة بامراض المفاصل؟

قد ترتبط السمنة بامراض المفاصل بشكل مباشر مسببة عللا ميكانيكية كامراض الفصال العظمي المعروف محليا بالسوفان وزيادة في الاصابات المرتبطة بتمزق الاوتار و اصابات فرط الاستخدام و غيرها  او بشكل غير مباشر من خلال اثرها على فعاليات الايض في الجسم مسببتاً امراضا كالنقرس او ما سواه .

و بشكل اقل تأثيرا قد يكون لها اسهامات في زيادة خطر الاصابة بامراض مرتبطة بصحة العظام باليات معقدة و ما زالت غير مثبتة بشكل قاطع و تخضع لدراسات معمقة و مستفيضة.

ماهي امراض الفصال العظمي ( السوفان)

السوفان هو مرض تهتكي ينتج عن تأكل الغضروف في المفاصل التي تكون مناطق للارتكاز و امتصاص صدمات مراكز ثقل الجسم كالركبة و الحوض و اسفل الظهر.

السوفان عادة يرتبط بالتقدم بالسن و الوراثة لكن البدانة اضحت  من اهم العوامل المسرعة لظهوره و هي في الحقيقة عامل قابل للتعديل … يكمن اثر السمنة في دورها  الابرز في زيادة اعراض الفصال العظمي المتمثل باوجاع ميكانيكية متكررة تزيد اثناء الحركة و تعرقل وظيفة الفرد المصاب و قدد تسبب له اعباءا اجتماعية و نفسبة عميقة.

اكثر من هذا فان بعض الدراسات توصلت الى ان ان السمنة قد تسبب السوفان في مفاصل اخرى ليست من المفاصل التي يسلط عليها وزن الجسم ,من خلال اثار التهابية تتعدى العوامل الميكانيكية المتعارف عليها …

انقاص الوزن قد يكون اهم خطوة في علاج حالات الفصال العظمي… فانزال اي مقدار من وزن الجسم قد يكون له اثر ايجابي في تقليل الاوجاع و ابطاء عملية تأكل الغضروف بشكل مؤثر و ملحوض سريريا

هل تسبب السمنة هشاشة العظام؟

ان الطبقات الدهنية تفرز بالعادة سايتوكينات التهابية متعددة و بصورة خاصة مادة ال اديبونكتين  المسبب الرئيسي لمقاومة الانسولين و النوع الثاني من السكر ز بالاضافة الى زيادة في مادة اللبتين المفرزة من خلايا النسيج الشحمي … وقد جد الباحثون ان هذه المواد قد تعيق عملية البناء و الترميم الطبيعية و التي من شأنها المحافظة على كتلة و جودة العظام منتهية الى هشاشة العظام و التي تزيد احتمالية تعرض العظام للكسور… هذه الملاحظات و الدلائل بدئت تصبح اكثر مقبولية و اقناعا في ظل الدراسات الحثيثة في هذا المجال…

و هناك محاولات بحثية مستفيضة و للكشف عن ارتباط السمنة بامراض المناعة الذاتية و امراض المفاصل الرثويةز