



# سلا مناك

مجلة فصلية تعنى بالثقافة الصحية

## اقرأ في هذا العدد

- البدانة وأمراض المفاصل
- تأثير السمنة على الأسنان
- قص المعدة السليبيات والايجابيات
- ابر التنحيف مالها وما عليها
- تأثير السمنة على القلب  
والشرايين
- السمنة وداء السكري
- الأغذية التكميلية للطفل
- علاقة السمنة بالسرطان
- السمنة وتأثيرها على الصحة  
النفسية



من هنا تحميل  
أعداد المجلة



العدد 20  
حزيران 2024

P D F

دعوة لكتابة المقالات الطبية والصحية باللغة العربية في مجلة [سلامتك] المتخصصة في نشر الثقافة الصحية العامة للمواطنين

### شروط المشاركة

- 1 أن تكون المقالة 300 - 500 كلمة باللغة العربية مطبوعة في برنامج [وورد]
- 2 أن يكون موضوع المقالة هو نشر الثقافة الصحية والوعي بالقضايا الطبية
- 3 أن يرسل مع المقالة صورته الشخصية ومعلوماته الشخصية والمهنية
- 4 تنشر المقالات المستوفية للشروط فقط
- 5 نستلم المقالة من خلال الرابط التالي: [Http://www.imrs.edu.iq/salamatak](http://www.imrs.edu.iq/salamatak)



### رابط ارسال المقالات

المجلة تستقبل آراءكم ومقترحاتكم واعلاناتكم ومقالاتكم عبر البريد الالكتروني

✉ [salamatak@iamrs.edu.iq](mailto:salamatak@iamrs.edu.iq)  
 ☎ +964-772-166-9983  
 🌐 [www.iamrs.edu.iq](http://www.iamrs.edu.iq)

ISSN 2707-5699 printed  
 ISSN 2707-5702 online

تصدر عن الجمعية العراقية  
 للبحوث والدراسات الطبية



الطبيب الاستشاري  
 ضرغام عارفه الاجودي

رئيس  
 التحرير

سعدى السند

مدير  
 التحرير

دار الامل للطباعة  
 والنشر والتوزيع



رقم الايداع بدار الكتب والوثائق  
 ببغداد ٢٣٨٤ لسنة ٢٠١٩ م



رقم الايداع في نقابة  
 الصحفيين العراقيين المقر العام  
 (١٨١٦)



CC BY NC

حقوق  
 النشر

محمد نيروزي

التصميم  
 والاخراج  
 الفني

شركة الطباعة والنشر  
 لاصراف - بصرة - لطابع الحوسبة - مطهر ولاء الكوفية  
 07722228768 - 07822228768



## اضطرابات التغذية



تسعى الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية دوماً لتقديم كل ما هو مفيد ونافع للمجتمع، حيث تعمل على رصد الفجوات المعرفية والمشكلات الصحية التي يعاني منها المجتمع والافراد، كما تحرص الجمعية من خلال ذراعها التثقيفي - مجلة سلامتك - على تقديم الحلول بنشر الوعي والمعرفة بالمشاكل الصحية وسبل الوقاية منها والتخلص من آثارها.

وكي تعم الفائدة، تحرص مجلة سلامتك على تقديم عرض متكامل لجميع جوانب المشكلة وطرق علاجها بإصدار عدد خاص عنها يكتبه أمهر الأطباء الاختصاص، خصوصاً بعد النجاح الواضح لهذه الطريقة، حيث لاقت الأعداد الخاصة بصحة المرأة وصحة الطفل والصحة النفسية وغيرها قبولا وثناءً كبيراً من القراء.

واستمراراً لهذا الدور التوعوي والمعرفي، رصدت الجمعية مشكلة كبيرة ومهمة،

وهي الزيادة الخطيرة في الإصابة بالأمراض الناتجة عن اضطرابات التغذية، فبينما يعاني عشرات الملايين من البشر حول العالم من الجوع ومئات الملايين من نقص الغذاء يشكو أكثر من مليار انسان من الأمراض الناتجة عن السمنة والبدانة نتيجة الافراط في تناول الطعام! وهذا ناتج عن عدة أسباب منها انتشار الظلم والانانية والجشع وغياب العدالة الاجتماعية وفقدان الرحمة، وكذلك بسبب العادات الغذائية السيئة الناتجة عن الجهل والإهمال. فلا يخفى على أحد أن نقص التغذية يسبب الكثير من الأمراض وقد يؤدي الى الوفاة، وكذلك الافراط في تناول الطعام لا يقل خطراً عن نقص التغذية، فالسمنة سبب رئيسي لكثير من الأمراض مثل داء السكري وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والرئتين والعجز الكلوي والسرطان وتلف المفاصل وغيرها الكثير مما لا يمكن احصاؤه في مقالة واحدة. فدهات المستشفيات وأسرة الطوارئ والانعاش وصلات العمليات تغص بالمرضى من ضحايا السمنة.

عزيزي القارئ إن كل ما توصل اليه الطب اليوم من تطورات هائلة واكتشافات وبحوث ودراسات لم يتجاوز جملة واحدة وردت عن رسول الله (ص) حينما قال: (المعدة بيت كل داء والحمية رأس كل دواء) صدق رسول الله صلى الله عليه وآله الصادق الأمين المبعوث رحمة للعالمين.

رئيس التحرير  
د. هادي هادي



د. وليد نبيل كاظم  
طبيب نفسي

# السمنة وتأثيرها

## على الصحة النفسية

ومع ذلك يمكن أن يكون للعوامل النفسية دور في تطوير أو تفاقم السمنة. بعض الأشخاص يتناولون الطعام بشكل زائد نتيجة للعوامل النفسية مثل التوتر، الاكتئاب، أو التعبير عن العواطف.

في هذه الحالات، يمكن أن تكون السمنة نتيجة للتعامل مع التحديات النفسية من خلال تناول الطعام. أي أن العلاقة عكسية قد تكون السمنة بسبب اضطراب نفسي أو بالعكس قد تسبب السمنة اضطراباً نفسياً.

باختصار، يظهر أن هناك رابطاً وثيقاً بين السمنة والصحة النفسية والأمراض النفسية، والتوعية حول هذا الارتباط وتعزيز الأسلوب الحياتي الصحي يمكن أن يساعد في التقليل من الأعباء الصحية والنفسية المرتبطة بالسمنة.

لتحسين الصحة النفسية والوقاية من الأمراض النفسية، يجب التركيز على التحكم في الوزن وتعزيز نمط حياة صحي.

يشمل ذلك اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة بانتظام.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يكون الدعم النفسي والاجتماعي مفيداً لتعزيز الثقة بالنفس والتكيف مع التحديات النفسية المرتبطة بالسمنة.

العلاج النفسي يمثل جزءاً مهماً في التعامل مع مشكلة السمنة.

بعض النقاط التي تشير إلى كيفية تنفيذ العلاج النفسي للسمنة:

١. التحليل النفسي: يساعد التحليل النفسي في كشف العوامل العاطفية التي قد تكون وراء الأكل الزائد

تعتبر مشكلة السمنة اليوم من التحديات الرئيسية التي تواجه العديد من الأفراد في المجتمع، فللسمنة تأثير لا يقتصر على الصحة البدنية فقط، بل يمتد إلى الأبعاد النفسية أيضاً، حيث يرتبط بشكل وثيق بالعديد من الأمراض النفسية.

أحد التأثيرات الرئيسية للسمنة على الصحة النفسية يتعلق بالاكتئاب، فهناك ارتباطاً قوياً بين الوزن الزائد.

وزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب، ويمكن أن يعزى ذلك إلى التأثير الفسيولوجي للدهون على الدماغ والهرمونات المرتبطة بالمزاج.

بالإضافة إلى الاكتئاب، يمكن أن تؤدي السمنة أيضاً إلى زيادة في مستويات القلق، إذ يعاني الأفراد الذين يعانون من السمنة من توتر نفسي ناتج عن تجارب التمييز والضغط الاجتماعي، مما يسهم في تفاقم حالة القلق لديهم.

وتشير الدراسات إلى أن هناك علاقة بين السمنة واضطرابات الأكل، مثل الشهية الزائدة والتوتر العاطفي، ويمكن أن تؤثر هذه الاضطرابات على العلاقة الفردية مع الطعام، مما يسهم في دوران مفرط للسمنة وتعقيدها النفسية.

من أجل التغلب على هذه التحديات، يتعين على الأفراد البدء في تغيير أسلوب حياتهم وضرورة تبني نظام غذائي متوازن وممارسة النشاط البدني، وتعتبر هذه أموراً حاسمة كما يجب توفير الدعم النفسي للأفراد المتأثرين بالسمنة، سواء من خلال الأصدقاء والعائلة أو بوساطة المحترفين الصحيين.

السمنة ليست بالضرورة مرضاً نفسياً بحد ذاتها، وإنما هي حالة طبية تتسبب في زيادة الوزن بشكل غير طبيعي.

أو نمط الحياة غير الصحي، كما يمكن أن يساعد التحليل العاطفي في التعرف على العلاقة بين المشاعر والتصرفات الغذائية.

٢. تعزيز التوعية: يتضمن العلاج النفسي تعزيز الوعي بالعلاقة بين العادات الغذائية والمشاعر، ويمكن للأفراد فهم الأوقات التي يتناولون فيها الطعام بدون جوع حقيقي وكيف يمكن تحسين هذه العادات.

٣. تطوير استراتيجيات التحكم بالتوتر: يمكن أن يساعد العلاج النفسي في تعلم استراتيجيات فعالة للتحكم بالتوتر وتجنب اللجوء إلى الطعام كوسيلة لتخفيف الضغط النفسي.

٤. تغيير السلوكيات الغذائية: يعمل المعالج النفسي على مساعدة الفرد في تغيير سلوكياته الغذائية الضارة، مثل تحسين القرارات الغذائية والتحكم في حجم الوجبات.

٥. تحفيز النشاط البدني: يمكن للعلاج النفسي أن يلعب دوراً في تحفيز الأفراد للمشاركة في الأنشطة البدنية بانتظام، مما يساهم في إدارة الوزن.

٦. تعزيز الثقة بالنفس: يساعد العلاج النفسي في بناء الثقة بالنفس وتحسين صورة الجسم، مما يجعل الأفراد أكثر قدرة على التغلب على التحديات المرتبطة بالسمنة.

وأخيراً كلمة السر في علاج السمنة الجمع بين اتباع نظام غذائي معقول وممارسة الرياضة هو الطريقة الأكثر فعالية للحفاظ على فقدان الوزن على المدى الطويل.



د. حسنين فيصل غازي  
دكتوراه طب مجتمع



# إبر التنحيف

يعمل هرمون GLP-1 عند إعطائه بكميات أعلى على التفاعل مع أجزاء الدماغ التي تقلل الشهية وتشير إلى الشعور بالشبع.

وعند استخدامه مع النظام الغذائي وممارسة الرياضة، فإنه يمكن أن يسبب فقداناً كبيراً للوزن وتقليل خطر الإصابة بالسرطان والسكري وأمراض القلب لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة أو زيادة الوزن.

## الاعراض الجانبية لاستخدام ابر

### التنحيف؟

قد يواجه الأشخاص ما يلي:

- الدوار
  - التعب
  - مشاكل الجهاز الهضمي، مثل الإسهال والإمساك والغازات
  - الصداع
  - مشاكل في المعدة، بما في ذلك الغثيان والقيء والألم أو الانتفاخ.
- تعد مشاكل الجهاز الهضمي هي الأعراض الأكثر شيوعاً بين الأشخاص الذين بدأوا للتو باستخدام ابر التنحيف.
- ولتقليل الآثار الجانبية ينصح الأشخاص بالبدء بجرعة أقل ثم زيادة الكمية بشكل تدريجي وتحت اشراف الطبيب المختص.

## متى يجب أو لا يجب استخدام ابر التنحيف لفقدان الوزن؟

ابـر التنحيف يتم وصفها وفق شروط معينة وليس لكل الأشخاص فيجب ان يكون مؤشر كتلة الجسم BMI أكثر من ٣٠ كغم/م<sup>2</sup> أو ٢٧ مع وجود امراض مزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم او داء السكري من النوع الثاني.

إن البحث عن علاج فعال وآمن لفقدان الوزن لا ينتهي أبداً هناك العديد من ابر التنحيف المنتشرة لكن يجدر الإشارة إلى أن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية رخصت الابـر التالية فقط للاستعمال في تنزيل الوزن للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع الوزن.

١- ابرة ساكسيندا (Saxenda) تعطى يومياً وتمت الموافقة عليها في عام ٢٠١٤

٢- ابرة Wegovy تعطى مرة واحدة أسبوعياً وتمت الموافقة عليها في عام ٢٠٢١

٣- ابرة Zepbound تعطى مرة واحدة أسبوعياً وتمت الموافقة عليها في تشرين الثاني عام ٢٠٢٣

هناك أنواع أخرى تم ترخيصها لمعالجة داء السكري من النوع الثاني مثل اوزمبيك (Ozempic) ومونجارو (Mounjaro) التي يتم استخدامها لتنزيل الوزن حيث اثبتت الدراسات العلمية فعاليتها في ذلك.

تعمل أغلب هذه الابـر على هرمون GLP-1 الذي يحفز الجسم لإفراز الانسولين عندما يرتفع مستوى السكر في الدم. أيضاً وبعض هذه الابـر تحتوي على جزء ثاني الذي يعمل مثل هرمون الأمعاء وهو GIP له تأثير أقل عندما يُعطى بمفرده، إلا أنه يـضـخم تأثير GLP-1 عندما يتم الجمع بينهما.

## يجب تجنب ابر التنحيف إذا كان لديك:

- تاريخ سرطان الغدة الدرقية النخاعي
- تاريخ مرض المرارة
- تاريخ التهاب البنكرياس
- حساسية من أحد مكونات الابـر
- متلازمة أورام الغدد الصماء المتعددة من النوع الثاني.

من الجدير بالذكر أن وكالة الغذاء والدواء الأمريكية اشرارت الى احتمالية الإصابة بانسداد الأمعاء كأحد الاعراض الجانبية لاستخدام ابر أو زمبيك كما ان الوكالة الاوبية للأدوية تحقق في ادعاء بعض الأشخاص الذين استخدموا ابر التنحيف حول تعرضهم للكآبة ووجود أفكار انتحارية ولكن لم يتم التأكيد من هذه الادعاءات لغاية الان.

يجب الإشارة ان هذه الابـر ليست حلاً سحرياً لتنزيل الوزن بل تعتبر أحد الحلول مع ضرورة اتباع نمط حياة وغذاء صحي على المدى الطويل للمحافظة على الوزن الذي فقده الشخص وعدم اكتسابه مرة أخرى.



فالعلاج الأمثل لمن يعانون من فقدان الشهية العصبي، الشره المرضي العصبي، الأكل النهيم، أو أنواع أخرى غير محددة من اضطرابات الأكل يتطلب فريق عمل متكامل يضم أطباء نفسيين وخبراء تغذية. فالأولى في المستشفيات عادةً ما تكون لجعل الحالة الصحية والتغذية للمريض مستقرة، وهذا يساعد كثيراً في علاج الجوانب النفسية والعقلية لهذه الاضطرابات.

**التأثيرات الصحية:** اضطرابات الأكل لها تأثيرات صحية جسيمة، بما في ذلك مشاكل في القلب والعظام والجهاز الهضمي وقد تكون مميتة إذا لم تُعالج.

**الوقاية والوعي:** من المهم تعزيز الوعي حول اضطرابات الأكل وتشجيع الناس على طلب المساعدة. فهم علامات الإنذار المبكرة والتحدث بصراحة عن المخاوف المتعلقة بالصحة الغذائية يمكن أن يساعد في منع تطور هذه الاضطرابات.

# اضطرابات الأكل ماذا يجب أن نعرف؟



د. جمال عبد الزهرة المحمدي  
استشاري الطب النفسي

الدعم العاطفي من الأصدقاء والعائلة أساسي في عملية الشفاء. الكثير من الفتيات في سن المراهقة والشباب يعانون من مشاكل في الأكل، وهذه المشاكل يمكن أن تسبب أمراضاً خطيرة أو حتى الموت. في المستشفيات، تعتبر حالاتهن تحدياً كبيراً لأن هذه الاضطرابات تأتي بمشاكل صحية مختلفة وقد لا يتم اكتشافها بسهولة، وأحياناً الفتيات لا يرغبن في البحث عن علاج أو قد يرفضنه.

اضطرابات الأكل مثل فقدان الشهية العصبي ( anorexia nervosa ) والشره المرضي العصبي ( bulimia nervosa ) هي مشاكل صحية خطيرة جسدية ونفسية.

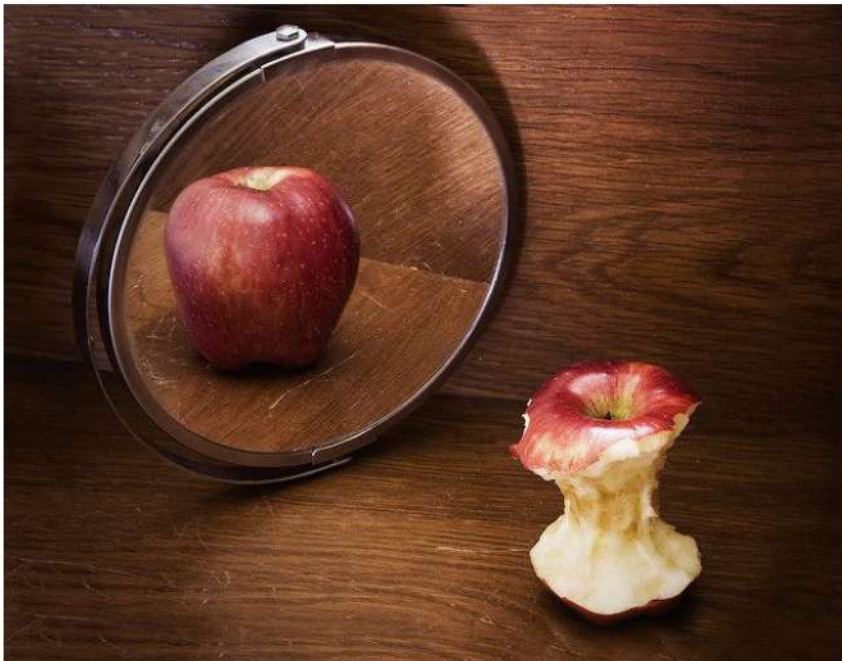
هذه الاضطرابات ليست مجرد مشكلة في العادات الغذائية، بل هي اضطرابات معقدة تنطوي على مجموعة متنوعة من العوامل، بما في ذلك الجينات، والصحة النفسية، والضغط الاجتماعي.

فقدان الشهية العصبي (Anorexia Nervosa) هو اضطراب يتميز بالخوف الشديد من زيادة الوزن وصورة ذهنية مشوهة للجسم، مما يؤدي إلى تقييد تناول الطعام بشكل كبير.

الشره المرضي العصبي (Bulimia Nervosa) يتميز بنوبات من الأكل الزائد تليها سلوكيات تعويضية مثل التقيؤ الذاتي، بهدف منع زيادة الوزن. هناك العديد من العوامل التي تساهم في تطور اضطرابات الأكل، بما في ذلك الوراثة، والتأثيرات الثقافية والاجتماعية، والقضايا النفسية مثل القلق والاكتئاب.

## العلاج:

يتضمن العلاج النفسي، والتغذية المناسبة، وأحياناً الأدوية.





د. زينب حسين طاهر  
استشاري طب أسرة

## اضطرابات الطعام عند الحمل أسبابها وطرق علاجها

الأطعمة الصحية التي اعتدن على تناولها.

قد تتلهف بعض النساء إلى تناول المواد غير الغذائية تعرف هذه الرغبة علمياً باسم اضطراب (بيكا) بما في ذلك الجليد والأوساخ والطين والأوراق والرماد وقد يؤدي هذا إلى وجود نقص في التغذية، لاسيما عنصر الحديد.

وقد ترغب الحوامل أيضاً بتناول الدقيق أو الذرة أو النشاء، والتي على الرغم من كونها مواد غذائية، إلا أنها قد تؤدي إلى احتشاء الأمعاء، وترك تأثير سلبي على نوعية المواد الغذائية التي يحتاجها الطفل.

وإذا ظهرت عليها بعض هذه الأعراض، فيجب عليها مراجعة الطبيب المختص بهذا الشأن.

### كيف نهتم بتغذية المرأة أثناء الحمل؟

لتقليل النفور من بعض المواد الغذائية انصح بتقليل كميات الطعام التي تتناولها، فيتوجب عليها البحث عن بدائل للأطعمة الصحية التي لا ترغب في تناولها.

من الممكن التكيف مع الرغبة الشديدة بتناول بعض الأطعمة باتباع نظام غذائي صحي ومتوازن وتناول الأطعمة الغنية بالبروتين، منتجات الألبان قليلة الدسم، الحبوب الكاملة، الفاكهة والخضراوات، البقوليات لضمان الحصول على التغذية الكافية للحامل وطفلها والحرص على تناول

كثير من النساء الحوامل يعانين من اضطرابات في التغذية اثناء الحمل، وخصوصاً في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، إذ قد تعاني بعضهن من حالات النفور من بعض الأطعمة والرغبة الشديدة بأخرى من حمل لآخر، وقد تتغير من يوم لآخر، لابل قد يغير هذا الأمر من تفضيلات النساء الغذائية بشكل دائم.

حيث أن العديد من الحوامل تتناول الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية في كثير من الأحيان والاستسلام للرغبة الشديدة تجاهها قد يؤدي إلى زيادة مفرطة في الوزن، وبالتالي زيادة خطر الإصابة بمرض سكري الحمل والتعرض لخطر ارتفاع ضغط دم لمستويات غير صحية.

يمكن للهرمونات التي يفرزها الجسم في المراحل المبكرة من الحمل، إن تسبب الرغبة الشديدة بتناول بعض الأطعمة والنفور من أخرى، وقد تزيد الهرمونات من قوة حاسة الشم، والتي تؤثر بدورها على حاسة التذوق.

ويكون هذا التأثير قوياً بما يكفي للتأثير على خياراتك من الأطعمة وما تفضلين تناوله.

وتؤكد هذه النظرية (تأثير الهرمونات) بأن النساء الحوامل يتلفن لتناول ما تحتواجه أجسامهن، ويمتنعن عن تناول الأطعمة غير المفيدة لهن، لكنها لا تفسر أسباب العزوف المفاجئ لبعض النساء الحوامل عن تناول بعض

وجبات صغيرة متكررة لتجنب انخفاض نسبة السكر في الدم، والذي قد يؤدي بدوره إلى زيادة الرغبة في تناول الطعام (ست وجبات صغيرة بدلاً من ثلاث كبيرة) تجنب الإفراط في تناول الأطعمة، ذات القيمة الغذائية المنخفضة قدر الإمكان (مثل المشروبات الغازية أو الاندومي).

الحد من الرغبة الشديدة بتناول الأطعمة من خلال الذهاب في نزهة على الأقدام أو قراءة كتاب أو ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

يجب تجنب جميع أنواع المواد الغذائية التي تشكل خطراً على صحة المرأة الحامل وعلى الجنين في مرحلة النمو. وتشمل هذه المواد: اللحوم النيئة، أو غير الناضجة بشكل جيد، والمحار وبعض المأكولات البحرية (التي تحتوي على مستويات عالية من الزئبق مثل أسماك المرجة) والبيض غير المطبوخ بشكل جيد، والحليب غير المبستر، والجبن والعصير غير المبستر وبراعم الخضار الطازجة، وشاي بعض الأعشاب والمشروبات الكحولية.



د. امجد حيدر الطائي  
اختصاص جراحة الاذن والانف  
والحنجرة

الشديد لديهم زيادة في معدل الوفيات بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية.

### العلاج:

متلازمة الاختناق الانسدادي اثناء النوم هي حالة متعددة الأسباب، وبالتالي فلن يكون هناك علاج واحد لها، ويمكن معالجتها من خلال الامور التالية:

أولاً: فقدان الوزن لتقليل مؤشر كتلة الجسم إلى الوزن الطبيعي (>25) الامر الذي قد يقلل من حجم الرقبة وسمك قاعدة اللسان.

ثانياً: ممارسة التمارين الرياضية الامر الذي يساعد على زيادة قوة عضلات الحنك والبلعوم، مما يساعد على منع انسداد المجرى التنفسي.

ثالثاً: اعتماد عادات وممارسات جيدة وخلق بيئة صحية لنوم ذو جودة أفضل، مثل الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في نفس الأوقات كل يوم، وتجنب ممارسة التمارين الشاقة قبل الذهاب إلى الفراش، تجنب الأكل في وقت قريب من وقت النوم، وتجنب تناول المنبهات مثل الكافيين والنيكوتين.

مع مراعاة بيئة النوم وذلك من خلال ربط غرفة النوم بالنوم وذلك بعدم مشاهدة التلفزيون أو النظر إلى الأجهزة الإلكترونية مع المحافظة على ظلام الغرفة لعدم الإيقاع البيولوجي اليومي للجسم.

# الاختناق الانسدادي أثناء النوم والسمنة

ويعتبر مؤشر كتلة الجسم الطبيعي من ١٩ إلى ٢٥، والزيادة في الوزن من ٢٦ إلى ٣٠، والسمنة من ٣٠ إلى ٤٠، والسمنة المفرطة أكبر من ٤٠.

ثانياً: الفحوصات العامة: والتي تشمل فحص الدم الشامل، واختبارات وظائف الغدة الدرقية، وصورة شعاعية للصدر، وتخطيط كهربية القلب.

ثالثاً: الكشف عن انسداد التنفس أثناء النوم بواسطة فحص البوليسومنوغرافي.

رابعاً: تحديد موقع الانسداد للتمييز بين الانسداد الحنكي وانسداد قاعدة اللسان أو الانسداد متعدد الأجزاء، وذلك من خلال تنظير الانف والحلق اثناء النوم.



### التأثيرات الجانبية:

الاختناق اثناء النوم الانسدادي يؤدي إلى مجموعة من التأثيرات على الجسم وهي:

أولاً: نقص الاوكسجين، والذي قد يسبب اضطرابات في ضربات القلب، وإذا كان شديداً ومستمراً قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الشرايين الرئوية والرئيسية وارتفاع ضغط الرئة.

ثانياً: زيادة الضغط السليبي داخل الصدر وزيادة الإجهاد القلبي الوعائي.

ثالثاً: الاستيقاظ، وهو محاولة للتغلب على الانسداد ويحدث نتيجة زيادة مستويات ثاني أكسيد الكربون في الدم الأمر الذي يؤدي إلى سوء جودة النوم.

ونتيجة لذلك فإن المرضى الذين يعانون من الاختناق الانسدادي اثناء النوم

تعد متلازمة الاختناق الانسدادي اثناء النوم من أهم المشاكل الصحية التي تنتج عنها اضرار سلبية كبيرة للمرضى المصابين بها، والتي قد تحدث بسبب انسداد ميكانيكي في الجهاز التنفسي العلوي أو لسبب ما في الجهاز العصبي المركزي أو لأسباب مشتركة بينهما.

ما سنتحدث عنه هنا هو الاختناق اثناء النوم الناتج عن انسداد في الجهاز التنفسي العلوي والذي من أهم أسبابه زيادة كتلة الأنسجة في منطقة الرقبة والبلعوم بسبب الزيادة المفرطة في الوزن، الأمر الذي يؤدي إلى حصول نوبات متعددة من توقف التنفس اثناء الليل المترافق مع هبوط معدل الاوكسجين في الدم وارتفاع نسبة ثاني اوكسيد الكربون واضطراب النوم.

الاختناق الانسدادي اثناء النوم شائع اكثر في البالغين مع تقدم العمر، وعند الرجال بنسبة ١:٢ مقارنة بالنساء، وعند السمنة بمؤشر كتلة الجسم

BMI > 30

### الأعراض والتشخيص:

الاختناق الانسدادي اثناء النوم ونتيجة لتسببه باضطرابات النوم في الليل فإنه يؤدي إلى شعور بالنعاس الزائد اثناء النهار، وصداع واكتئاب، وقلة الانتباه، فقدان الذاكرة، وتقليل الشهوة الجنسية والعجز الجنسي، وزيادة خطر التسبب في حوادث المرور.

وعادة ما تجرى مجموعة من الفحوصات لتقييم حالة المرضى وتحديد مكان الانسداد في الجهاز التنفسي ومنها:

أولاً: مؤشر كتلة الجسم: يساعد هذا القياس على تحديد درجة السمنة، ويتم احتسابه عن طريق قسمة الوزن بالكيلوغرام على مربع الطول بالأمتار (كغ/متر مربع).





د. مصطفى عمران البدران  
تخصص دقيق امراض المفاصل  
الرتوية

# البدانة وأعراض المفاصل

## ما أمراض الفصال العظمي (السوفان)

السوفان هو مرض تهتكى ينتج عن تآكل الغضروف في المفاصل التي تكون مناطق للارتكاز وامتصاص صدمات مراكز ثقل الجسم كالكفة والحوض وأسفل الظهر. السوفان عادة يرتبط بالتقدم بالسن والوراثة لكن البدانة أضحت من أهم العوامل المسرعة لظهوره وهي في الحقيقة عامل قابل للتعديل، يكمن أثر السمنة في دورها الأبرز في زيادة أعراض الفصال العظمي المتمثل بأوجاع ميكانيكية متكررة تزيد أثناء الحركة وتعرقل وظيفة الفرد المصاب وقد تسبب له اعباءً اجتماعية ونفسية عميقة. بعض الدراسات توصلت الى أن السمنة قد تسبب السوفان في مفاصل أخرى ليست من المفاصل التي يسלט عليها وزن الجسم من خلال آثار التهابية تتعدى العوامل الميكانيكية المتعارف عليها. انقاص الوزن قد يكون أهم خطوة في علاج حالات الفصال العظمي فانزال أي مقدار من وزن الجسم قد يكون له أثر ايجابي في تقليل الاوجاع وابطاء عملية تآكل الغضروف بشكل مؤثر وملحوظ سريرياً.

## هل تسبب السمنة هشاشة العظام؟

ان الطبقات الدهنية تفرز بالعادة ساييتوكينات التهابية متعددة وبصورة خاصة مادة الاديونكتين المسبب الرئيسي لمقاومة الانسولين والنوع الثاني من السكر بالإضافة الى زيادة في مادة اللبتين المفرزة من خلايا النسيج الشحمي وقد وجد الباحثون ان هذه المواد قد تعيق عملية البناء والترميم الطبيعية التي من شأنها المحافظة على كتلة وجودة العظام المنتهية الى هشاشة العظام والتي تزيد احتمالية نعرض العظام للكسور، هذه الملاحظات والدلائل بدأت تصبح أكثر مقبولة واقناعاً في ظل الدراسات الحديثة في هذا المجال، وهناك محاولات بحثية مستفيضة للكشف عن ارتباط السمنة بأمراض المناعة الذاتية وأمراض المفاصل الرتوية.

السمنة ليست مشكلة تتعلق بالشكل والمظهر الخارجي بل هي آفة ترتبط بزيادة خطر الاصابة بأمراض شتى وما هو معروف وعلى سبيل المثال لا الحصر أمراض القلب وتصلب الشرايين، ارتفاع ضغط الدم، أمراض متلازمة الأيض كالسكري وارتفاع دهون الدم والسمنة المركزية.

## كيف تصنف السمنة؟

تصنف السمنة باستخدام مؤشر كتلة الجسم (وهو مقياس الوزن مقارنة مع الطول) وتقسم الى:

- زيادة فقط في الوزن اذا كان مؤشر كتلة الجسم بين ٢٥-٢٩,٩
  - سمنة إذا كان هذا المؤشر بين ٣٠-٣٤,٩
  - سمنة شديدة (مرضية) اذا كان هذا المؤشر أكثر من ٣٥
- يقوم بعض مقدمي الرعاية الصحية باحتساب محيط الخصر كمؤشر قد يدخل ضمن تصنيفات متلازمة الايض التي ترتبط بالسمنة ومضاعفاتها.

## كم حجم المشكلة عالمياً؟

معدلات السمنة في المجتمعات تزداد باضطراب مخيف فنسب السمنة المسجلة عالمياً تضاعفت خلال الثلاثي سنة الماضية، حالياً هناك ٢,٥ مليار بالغ يعاني من زيادة في الوزن.

## ما ارتباط السمنة بأمراض المفاصل؟

قد ترتبط السمنة بأمراض المفاصل بشكل مباشر مسببة علائق ميكانيكية كأمراض الفصال العظمي المعروف محلياً بالسوفان وزيادة في الاصابات المرتبطة بتمزق الاوتار واصابات فرط الاستخدام وغيرها وبشكل غير مباشر من خلال اثرها على فعاليات الايض في الجسم مسببة أمراضاً كالنقرس وما سواه.

وبشكل أقل تأثيراً قد يكون لها اسهامات في زيادة خطر الاصابة بأمراض مرتبطة بصحة العظام باليات معقدة وما زالت غير مثبتة بشكل قاطع وتخضع لدراسات معمقة ومستفيضة.

# الاعذية التكميلية



د. أيسر جري السعد  
اختصاصي طب الأطفال

والدهون كاللحوم والسّمك والدجاج.  
٢- يجب ان توفر العناصر الغذائية الرئيسية:  
ونقصد بها البروتينات، والدهون، والكربوهيدرات.  
يحتوي حليب الأم على نسبة جيدة من البروتينات، ولكن مع تقدم عمر الطفل وزيادة نموه يصبح الحليب لوحده غير كافٍ.  
لذلك يجب اختيار الأعذية التكميلية التي تحتوي بروتينات مثل اللحوم والدجاج والسّمك.  
تزداد الحاجة إلى البروتينات كلما كبر الطفل.

استعدادا لهضم الطعام وامتصاصه.  
٥- تنضج الكليتان بصورة تساعد على طرح الفضلات النتيجة من الطعام.

**حتى تحقق الأعذية التكميلية هدفها يجب ان تتوفر فيها الشروط التالية:**

١- تسد حاجة الطفل من الطاقة:  
خلال السنة الأولى من العمر تزداد حاجة الطفل من السعرات الحرارية كلما زاد حجم جسمه وزاد نشاطه. من الصعب تحديد كمية الطاقة التي يحتاجها الطفل بسبب الاختلاف في كمية النشاط وبنية الجسم لكل طفل.

لذلك من المناسب للأبوين أن يعتمدوا على علامات الجوع عند الطفل للبدء بإعطاء الوجبة وبمعنى آخر إعطاء الطفل الطعام استجابة لجوعه.

كما يجب الاعتماد على نمو الطفل لتحديد كمية الطاقة التي يحتاجها في الأطفال الذين يزيد وزنهم بسرعة يجب التركيز على إعطائهم

الأعذية قليلة السعرات الحرارية مثل الخضروات والفواكه.

بينما للأطفال الذين يعانون من الوزن القليل يجب التركيز على الأعذية عالية

السعرات الحرارية مثل البروتينات

الأعذية التكميلية هي التي تعطى للطفل إضافة إلى الرضاعة الطبيعية، حيث يعتمد الطفل في الستة أشهر الأولى من عمره على الرضاعة الطبيعية وهي كافية لتغذيته وإمداده بالطاقة اللازمة.

بعد أن يكمل الطفل شهره السادس تصبح الرضاعة لوحدها غير كافية ويحتاج إلى إدخال الأعذية التي تسد حاجته من الطاقة والعناصر الغذائية.

هناك أنواع من الأعذية تكون مناسبة أكثر من غيرها للبدء بإعطائها للطفل الرضيع، أكثرها شيوعا هي الحبوب.

كما يجب أن تكون الأعذية التكميلية متنوعة لضمان حصول الطفل على العناصر الغذائية بصورة كافية.

يجب الاستمرار بإعطاء الطفل الحليب مع الأعذية التكميلية.

## لماذا عمر ٦ أشهر؟

قد يكون البعض بإدخال الطعام إلى وجبات الطفل بعمر مبكر والبعض الآخر يؤجل إعطاء الغذاء للطفل إلى عمر متقدم.

ولكن وجدت البحوث والدراسات الطبية ان الفترة المثالية لأدخال الطعام للطفل هي بعد إكماله ٦ أشهر للأسباب التالية:

١- تتطور قابلية الطفل على مضغ الطعام وتحريك فكيه بصورة متناسقة.

٢- يتمكن الطفل من مسك الأشياء بكتا يديه.

٣- يصبح الطفل قادرا على الجلوس بمساعدة الأهل.

٤- يكون الجهاز الهضمي أكثر

من الفيتامينات المهمة والأساسية للطفل هو فيتامين دي و يحتاج الطفل أن نعطيه هذا الفيتامين منذ الاسابيع الأولى من العمر بسبب انخفاض مستواه في حليب الام وعدم تعرض الطفل الى الشمس يومياً.



تمثل الدهون في الحليب مصدراً مهماً للسرعات الحرارية الضرورية لنمو الرضع والأطفال الصغار.

لذلك يجب أن تحتوي الاغذية التكميلية على مصدر للدهون الصحية (الدهون الأحادية والمتعددة بضمنها الدهون المتعددة طويلة السلسلة) مثل زيت الزيتون، زيت عباد الشمس وغيرها.

حيث يجب أن تكون نسبة الدهون ٣٠-٤٠٪ من مصادر الطاقة.

تمثل الكربوهيدرات في الحليب بما مقداره ٤٠٪ من السرعات الحرارية على شكل لاكتوز.

من الأفضل اختيار السكريات المعقدة غير المكررة وتجنب إعطاء الطفل المشروبات المحلاة بالسكر لما لها من دور في زيادة الوزن والسمنة.

٣- يجب ان تحتوي الأغذية التكميلية على العناصر الغذائية الدقيقة مثل الأملاح والمعادن والفيتامينات:

### يحتوي الحليب على أغلب العناصر الغذائية الدقيقة

كما يكون الحليب الاصطناعي مدعماً بجميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الرضيع.

لذلك يجب أن تشمل الأغذية التكميلية على أنواع غنية بهذه العناصر.

يعتبر الحديد والزنك من المعادن الغذائية المهمة للطفل.

حيث يحتوي حليب الأم على كمية مناسبة تكفي الطفل في أشهره الأولى.

يعتمد احتياج الطفل الى الحديد على عدة عوامل منها مدة الحمل، وجود مشاكل صحية عند الأم اثناء الحمل، وزن الطفل عند الولادة ومدة الرضاعة الطبيعية الخالصة. حيث يحتاج الطفل الذي يأخذ رضاعة طبيعية خالصة الى مصدر حديد بعمر ٤-٦ أشهر لدعم انتاج كريات دم حمراء جديدة وللمساعدة في نمو الدماغ.

وتنصح الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال البدء باعطاء الطفل الحديد بعمر ٤-٦ أشهر لحين البدء بالأغذية التكميلية الغنية بالحديد. ويجب إجراء فحص دم استكشافي ما بين عمر ٩-١٢ شهر للكشف المبكر عن نقص الحديد.

تحتوي العديد من الأغذية على الحديد والزنك منها حيوانية وأخرى نباتية، وتكون المصايد الحيوانية أفضل في تزويد الحديد والزنك مثل اللحوم الحمراء والدجاج والسلمك والبيض.

أما المصادر النباتية للحديد والزنك فهي البقوليات الحبوب المدعمة بالحديد.

### نصائح مهمة للبدأ بالأغذية التكميلية:

- أبدأ بعمر ٦ أشهر.
  - قدم للطفل نوعاً واحداً من الطعام في كل مرة.
  - يجب ان تتكون السرعات الحرارية للأغذية التكميلية أكثر مما في الحليب.
  - ركز على الأغذية الغنية بالحديد والزنك مثل اللحوم والدواجن والسلمك والحبوب المدعمة.
  - يجب الأستمرار بالرضاعة مع الأغذية التكميلية.
  - لا تعطي الطفل أكثر من نصف كوب من عصير الفواكه الطبيعي في اليوم.
  - عدم اعطاء الطفل المشروبات المحلاة نهائياً.
  - ابدأ باستخدام الكوب للطفل في العمر المناسب بدل قنينة الحليب لشرب السوائل.
  - عدم اعطاء الطفل العسل وبيض البيض الا بعد اكماله ١٢ شهر من عمره.
  - تجنب وضع السكر والملح في طعام الطفل.
- وفي الختام من الضروري بناء العادات الغذائية الصحية منذ عمر مبكر للطفل.



د. ندى حسن عبد الرحيم  
اختصاصية طب الأسرة

# التغذية الصحيحة للمرأة

## التغذية الصحية أثناء فترة الحمل

النساء اللواتي يعانين من السكري أو أمراض أخرى بأن يستشرن الطبيب المعالج وأخصائي تغذية بنفس الوقت.

### توجيهات عامة

١- غذاء متنوع يشمل أغذية من مجموعات الغذاء الخمس:

• الحبوب ويفضل ان تكون كاملة: مثل القمح، الرز، الذرة، جريش الحبوب، الشوفان، بطاطا، بطاطا حلوة وغيرها.

• الخضار: الخس، الخيار، الفلفل، الكوسا، البندورة، الجزر وبقية انواع الخضار، ننصح باستهلاك ٤ وجبات خضار بألوان مختلفة على الأقل يومياً.  
• الفواكه: البرتقال، الاجاص، الشمام، البطيخ، العنب وغيرها، ننصح باستهلاك ٢-٤ وجبات فواكه بألوان مختلفة على الأقل يومياً.

أثناء فترة الحمل يستعد الجسم لنمو وتطور الجنين ولعملية الرضاعة، كما تتطور أنسجة الرحم والمشيمة وتتغرز عملية تزويد الدم.



والارتفاع الملائم في الوزن يفيد صحة المرأة وصحة الجنين حيث يقلص مخاطر المضاعفات ويسهم بصحة المولود.

ان التوصيات بخصوص التغذية تتعلق بالنساء الحوامل اللواتي يتمتعن بصحة جيدة ونصح

لا يوجد أهم من صحة المرأة للاهتمام به، في كافة المراحل العمرية من الطفولة والاحتياجات الأساسية فيها مروراً بمرحلة المراهقة التي يحدث فيها الكثير من التغيرات الهرمونية، والتي تتطلب تغذية متزنة للمحافظة على الصحة، مع الاستعداد التام بمفاهيم سليمة وعادات غذائية

صحية في مرحلة الزواج والحمل الآمن والانجاب والرضاعة الطبيعية وهي الفترة التي تظهر فيها تداعيات العادات الغذائية الخاطئة للفترات السابقة، مع الاهتمام بمرحلة انقطاع الطمث وأهمية وجود الغذاء الصحي المتوازن للمحافظة على صحة المرأة حيث إننا نعلم ان الغذاء دواء ووقاية من الكثير من الأمراض ومن تداعيات سن انقطاع الطمث والأعراض المزعجة المرافقة، و أيضاً كتدخل لعلاج الأمراض المزمنة مثل السكري والسمنة وارتفاع ضغط الدم وزيادة الكوليسترول.

سنركز اليوم على فترة الحمل لأهميتها للمرأة وتكوين جسم الطفل.

• أغذية غنية بالبروتينات: مثل الزبادي، الحليب، الأجبان، اللبن، البيض، البقوليات ومنتجاتها، اللحوم الحمراء، الدواجن والأسماك.... يفضل قليلة الدسم والدهون.

• أغذية غنية بالدهون: الأفوكادو، الزيتون، زيت الزيتون، الجوز والبذور غير المملحة (مثل بذور القرع وبذور عباد الشمس).

٢- وجبات منتظمة.  
نصح بتناول ٣ رئيسية و ٢-٣ وجبات خفيفة في اليوم.

في كل وجبة يجب دمج أغذية من ثلاث مجموعات أغذية على الأقل. من المحبذ تناول الوجبة الأولى في الصباح بعد ساعة النهوض من النوم.

الوجبات الأخرى تكون بفارق نحو ثلاث حتى أربع ساعات بينها، والوجبة الأخيرة قبل الخلود إلى النوم بساعتين على الأقل.  
٣- ملائمة كميات الغذاء.

من المهم ملائمة كميات الغذاء للاحتياجات الشخصية للمرأة والتي تتعلق بسننها، نشاطها البدني، طولها، وزنها وحالتها الصحية.

٤- ارتفاع الوزن أثناء فترة الحمل. الوزن السليم قبل الحمل وارتفاع الوزن بالمدى المرغوب يقلل من خطر فرط ضغط الدم أثناء الحمل، خطر الارتجاج الحملي (تسمم الحمل)،

خطر السكري الحملي، خطر العملية القيصرية ومن خطر ولادة خدجية. لذلك ننصح المرأة الحامل بالمتابعة مع مختص تشمل متابعة الوزن،

اكتشاف مبكر لحالة تغذية غير سليمة والحصول على إرشاد غذائي بموجب ذلك تبعاً لمؤشر كتلة الجسم.

٥- التقليل من استهلاك المنتجات التي تحوي الكافيين.

الكافيين كمادة منبهة يرفع ضغط الدم، يسرع نبضات القلب ومن شأنه المس بعادات نوم المرأة الحامل والجنين في الرحم.

وجدت عدة أبحاث علاقة بين الاستهلاك المفرط للكافيين وبين حالات الإجهاض، ولادة خديج وولادة طفل ذي وزن منخفض.

نصح بالامتناع عن استهلاك مشروبات الطاقة، القهوة التركية، القهوة السوداء وجميع أنواع القهوة التي تحوي كمية كافيين كبيرة.

٦- التقليل من تناول الحلويات، المقرمشات والمشروبات المحلاة التقليل من استهلاكها بشكل عام وأثناء الحمل بشكل خاص، وذلك من أجل منع ارتفاع كبير بالوزن.

٧- التقليل من استعمال المحليات الصناعية. ننصح خلال فترة الحمل والرضاعة بالتقليل من استهلاك المحليات الصناعية.

٨- التقليل من استعمال الملح وغلوتامات أحادية الصوديوم.

عدم استهلاك أكثر من ٥ غرامات (ملعقة صغيرة) من الملح يومياً.

هذه الكمية تشمل الملح الموجود في الطعام المطهي وفي الطعام الجاهز. غلوتامات أحادية الصوديوم تحوي كمية كبيرة من الصوديوم وهي موجودة في منتجات غذائية كثيرة: مساحيق الحساء، صلصة الصويا، منتجات تبديل وخلطات توابل ومعززات النكهة.

يمكن استبدالها بالأعشاب أو توابل (بقدونس، كزبرة).

٩- تناول الكالسيوم بكمية كافية. الكالسيوم ضروري للمرأة وللجنين فهو مهم لبناء العظام، لعمل جهاز الدورة الدموية والعضلات ولبناء أسنان صحية والحفاظ عليها.

يزداد خلال الحمل طلب الجسم للكالسيوم.

مصادر الكالسيوم: الحليب ومنتجات الألبان، القور نبيط، الملفوف، الراشي، اللوز.  
١٠- تناول الألياف الغذائية.

تعزيز استهلاك الألياف الغذائية يساعد في تنظيم عمل الجهاز الهضمي وتقليل الامساك.  
١١- شرب الماء.

يمنع الجفاف ويقلل من خطورة تطوير المخاض المبكر.

لون البول الفاتح هو مقياس جيد للشرب الكافي للماء وهو ٢-٣ لتر من السوائل على الأقل يومياً.

وفي الختام تؤكد على الاهتمام بالتغذية الصحية للمرأة في مراحلها العمريّة المختلفة مما يؤدي إلى نشر ثقافة تغذية صحية في المجتمع عامة.



# دور التغذية لبشرة أصغر عمراً



د. زياد حازم ابراهيم  
اختصاص طب المجتمع

وتطبيق نظام غذائي معدل يمثل أفضل الحلول العملية والقابلة للتنفيذ لتقليل تلك العلامات والحصول على بشرة أصغر سنأ وأكثر رونقاً.

ويأتي الدور الأهم للتغذية في محاربة علامات التقدم بالسن التي تظهر على البشرة من خلال:-

أولاً: الإكثار من تناول اليومي للطعام المحتوي على مضادات الأكسدة مثل فيتامين A وفيتامين E وفيتامين C وأحماض أوميغا 3 الدهنية، وذلك من خلال تناول الفواكه والخضراوات (خاصة الملونة كالتوت الأسود والجزر والفلفل الأحمر والحمضيات والطماطم) والمكسرات (وخاصة اللوز والجوز) والزيوت الصحية (كزيت الزيتون والسّمك).

حيث تعمل هذه الأطعمة على التخلص من الجذور الحرة التي تؤثر على صحة الانسان، وبالتالي منع تلف البشرة ومنع علامات التقدم بالسن المبكرة.

ثانياً: تجنب الأطعمة غير الصحية وخاصة الدهون والسكّريات (كالأطعمة المقلية والمشروبات الغازية والحلويات).

ثالثاً: الإكثار من شرب الماء (بمعدل لا يقل عن لترين طوال اليوم) والذي يساعد البشرة على ترطيبها والحفاظ على رونقها.

وكذلك بالإمكان وضع بعض العناصر الغذائية بصورة موضعية على الجلد لمحاربة علامات التقدم بالسن وتحفيز الكولاجين وإظهار البشرة لتبدو أصغر عمراً، مثل: الافوكادو وزيت فول الصويا ومشتقات فيتامين A كالجزر والبطيخ والمشمش والخوخ واللبن) ومستخلصات نبات الصبار والأطعمة التي تحتوي على أحماض ألفا هايدروكسي (كالحمضيات وقصب السكر واللبن والتفاح والعنب).

قيل أن البشرة مرآة الجسم، حيث تعكس الحالة الصحية العامة، ومن المعلوم أن جسم الانسان وخاصة الجلد يتأثر بمرور السنوات كلما ازداد عمره أكثر وذلك لعدة عوامل؛ منها داخلية بسبب نمو الأنسجة عند التقدم بالسن حيث تصبح البشرة نجيبة ورفيعة وجافة، وعوامل خارجية أبرزها سوء التغذية وأشعة الشمس والتلوث البيئي حيث تزداد خطوط البشرة الرقيقة وتجاعيدها مع بروز التصبغات الجلدية.

إن أفضل طريقة للحد من ظهور تلك التجاعيد وجعل البشرة تبدو أصغر عمراً هي الوقاية عن طريق ثلاث وسائل:

- (١) استخدام واقي الشمس.
- (٢) اتباع نظام غذائي متوازن.
- (٣) ممارسة الرياضة.

وللتغذية دور مهم لغرض الحفاظ على وظائف الجلد الفسلجية والحفاظ على مظهر صحي جيد وبشرة أصغر عمراً وأكثر نضارة، من خلال تناول العناصر الغذائية الأساسية المطلوبة بصورة كافية وبشكل يومي.

وقد أثبتت آخر الدراسات العلمية ان استراتيجيات مكافحة التقدم بالسن من خلال النظام الغذائي تكون أكثر فعالية عندما يتم توجيهها ضد تلك العوامل الخارجية المذكورة.

ويعد تأثير التغذية وأصناف الطعام المختلفة على علامات التقدم بالسن التي تظهر على البشرة موضوعاً مهماً للباحثين في المجالات العلمية للأمراض الجلدية والتغذية، لأن وضع





د. دالين الحمداني  
اختصاص جراحة عامة

# السمنة



## المشاكل الصحية الناتجة عن السمنة

- الشعور بالحرج الاجتماعي
- العزلة الاجتماعية
- الاكتئاب
- انخفاض الطاقة الانتاجية في العمل
- امراض القلب والسكتات الدماغية
- داء السكري من النوع الثاني
- مشكلات الجهاز الهضمي
- انقطاع النفس النومي (توقف النفس أثناء النوم)
- أنواع معينة من السرطان مثل سرطان الرحم وعنق الرحم والقولون والكبد والمرارة.
- الالتهاب المفصلي العظمي

## العلاج

بعد تحديد درجة السمنة وإعداد نظام غذائي خاص لكل مريض حسب حالته وأيضاً هل من الممكن الاستجابة للعلاج الدوائي أو العلاج الجراحي في حالات السمنة المفرطة والمشاكل الصحية الشديدة.

## الوقاية

- معالجة الاسباب أو الامراض التي قد تسبب السمنة:
- تناول وجبات صحية ويفضل 5 وجبات صغيرة متنوعة.
- تقليل استهلاك السكريات
- تجنب الوجبات السريعة
- زيادة النشاط البدني
- تقليل استخدام المحليات الصناعية
- الابتعاد عن التوتر والقلق
- النوم لساعات كافية

كثيرة هي السلوكيات الخاطئة التي قد تؤدي الى السمنة ومنها:

- اتباع نظام غذائي غير صحي عالي السعرات .
- قلة النشاط .
- كثرة المشروبات الغازية المحلاة .
- المشروبات المرتفعة السعرات .
- استخدام حصص الطعام الكبيرة .
- انعدام الرياضة والانشطة اليومية .
- الاستهلاك الكثير للوجبات الجاهزة السريعة .
- التوتر والقلق الزائد واضطراب النوم .
- عوامل نفسية .
- الاقلاع عن التدخين حيث يتناول الاشخاص الطعام بكثرة للتغلب عند الاقلاع عن التدخين .
- الحمل وشراهة الاكل في الحمل .
- مشكلات اجتماعية واقتصادية فمن الصعب تجنب السمنة اذا لم تكن هناك مناطق آمنة للمشبي ولممارسة الانشطة الرياضية .
- ٣.العوامل الهرمونية .
- أمراض الغدة الدرقية، مقاومة الانسولين، متلازمة تكيس المبايض ومتلازمة كوشينغ.

## الادوية

- وتشمل:
- بعض مضادات الاكتئاب
- بعض مضادات الاختلاج
- بعض ادوية السكري
- معظم الستيرويدات القشرية
- كالبرندزولون .

السمنة وهي حالة طبية حيث تزيد لكمية الدهون في الجسم ويكون مؤشر كتلة الجسم أعلى من (٣٠) والسمنة من المشاكل الطبية الاكثر شيوعاً وتنتج غالباً من مزيج من الاسباب والعوامل وقد تحدث السمنة في أية مرحلة عمرية وتؤدي الى تدني الحياة بصورة عامة والى العديد من المشاكل الصحية بصورة خاصة.

## الأسباب والعوامل التي تؤدي الى السمنة

١. عوامل وراثية
  ٢. عوامل سلوكية
  ٣. عوامل هرمونية
- مع هذا تحدث السمنة بصورة عامة عندما يستهلك الجسم عدد سعرات حرارية أكثر مما يحرق الجسم خلال الانشطة اليومية ويخزن الجسم السعرات الحرارية الزائدة عن الحاجة على هيئة دهون.
- ١.العوامل الوراثية
- تؤثر الجينات الموروثة عن الاهل في مقدار الدهون التي يخزنها الجسم وأماكن توزيع الدهون وتؤثر أيضاً في كفاءة الجسم في تحويل الغذاء الى الطاقة وكيفية تحكم الجسم في الشهية وحرق السعرات.
- بالإضافة الى ذلك فإن الأسر يتشاركون في العادات الغذائية ذاتها وممارسة الأنشطة نفسها لهذا تكون السمنة متوارثة بين أجيال الأسرة.
- ٢.العوامل السلوكية.

وقد تتسبب السمنة لدى الأطفال في حدوث ألم أو وقوع إصابات في الوركين والركبتين والظهر.

• مشاكل في التنفس ويصبح هؤلاء الأطفال أيضًا أكثر عرضة للإصابة بانقطاع النفس الانسدادي خلال المثالي للطفل وحررق المزيد من السعرات الحرارية، كما أن الرياضة تجعل الأطفال أكثر نشاطًا.

معالجة الأسباب المرضية والهرمونية للسمنة: اضطرابات الغدة الدرقية أو الغدة الكظرية وغيرها. النوم، وهو اضطراب خطير يتكرر فيه توقف نفس الطفل ثم رجوعها مرة أخرى أثناء النوم.

• مرض الكبد الدهني غير الكحولي. يؤدي هذا الاضطراب إلى تراكم الترسبات الدهنية داخل الكبد.

• المضاعفات الاجتماعية والعاطفية بتعرض المصابون بالسليقة أو التنمر من أقرانهم. ويمكن أن يسبب ذلك انعدام تقدير الذات وزيادة خطر الإصابة باكتئاب والقلق.

### العلاج

التغذية السليمة: التغذية الصحية السليمة من أهم أنواع العلاج للسمنة عند اطفال، فمن الضروري استبدال الحلويات بالخضراوات ولفواكه، والابتعاد عن تناول الوجبات السريعة نهائياً والتقليل من الأطعمة التي تحتوي على السكريات والسعرات الحرارية العالية.

ممارسة الرياضة: ممارسة الرياضة من أهم العلاجات الطبيعية التي تساعد على الحصول على الوزن

تعد السمنة في مرحلة الطفولة من الحالات الطبية الخطيرة التي يصاب بها الأطفال والمراهقون، لأن الوزن الزائد يضع الأطفال في بداية طريق المشكلات الصحية التي كانت تُعد فيما سبق مشكلات خاصة بالبالغين مثل داء السكري النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول.

إن مؤشر كتلة الجسم الذي يُوقر معيارًا للوزن بالنسبة إلى الطول هو المقياس لزيادة الوزن والسمنة.

يمكن أن يستخدم طبيب الأطفال أو طبيب التغذية مخططات النمو ومؤشر كتلة الجسم ويُجري فحوصات أخرى إذا لیس عندعلى معرفة ما إذا كان وزن الطفل يمكن أن يُسبب له مشكلات صحية أم لا.

### الاسباب

المشكلات المتعلقة بنمط الحياة، مثل قلة ممارسة الأنشطة بشكل كبير واكتساب الكثير من السعرات الحرارية من الأطعمة والمشروبات هي العوامل الرئيسية للإصابة بالسمنة في مرحلة الطفولة. لكن قد تؤدي العوامل الوراثية والهرمونية دورًا كذلك.

### المضاعفات

• داء السكري من النوع الثاني.  
• مشاكل الكوليسترول المرتفع وارتفاع ضغط الدم.

• ألم المفاصل حيث يسبب الوزن الزائد ضغطًا إضافيًا على الوركين والركبتين.



د. أمل سلمان الزوار  
اختصاص طب الأسرة

# السمنة لدى الأطفال



Nairozi



# السمنة

## أسبابها وطرق علاجها



د. قصي العيداني  
اختصاص طب مجتمع

تعرف السمنة بأنها حالة التشحم في الجسم والتي تكون نسبة الشحم فيها فوق النسبة الاعتيادية أو المثالية أو بمقدار (أكثر أو يساوي ٣٠ كغم / ٢م) حسب مقياس مؤشر كتلة الجسم للبالغين.

**سبب السمنة:** هناك عدة عوامل تؤثر على ظهور السمنة منها فسلجية، وراثية، قلة ممارسة الرياضة أو الطاقة الداخلة للجسم أكثر من المستهلكة وقد يكون السبب واحداً أو أكثر، كما أن للجنس والعمر علاقة مباشرة بزيادة الوزن والسمنة.

**تأثيرها على الجسم:** تشكل السمنة عامل خطورة على صحة الانسان وغالباً ما ترافق أو تضاعف من شدة العديد من الامراض المزمنة مثل أمراض القلب والشرابين وداء السكري خصوصاً النوع الثاني وتشحم الكبد وكذلك لها تأثير مباشر على أمراض المفاصل.

يوصي الأطباء وخبراء الصحة بضرورة اجراء التحاليل الحياتية مثل نسبة السكر والدهون والكوليسترول والهرمونات في الدم وغيرها يحددها الطبيب المختص وبصورة دورية لأن زيادة نسبتها مع وجود السمنة يؤدي الى ارتفاع مستوى الخطورة على الصحة وبشكل كبير.

**كيف نحدد السمنة؟** يمكن تحديد مقدار الزيادة في الوزن أو السمنة باستخدام مؤشر كتلة الجسم للبالغين (BMI) الذي يساوي وزن الجسم الحالي (كغم) مقسوماً على مربع الطول بالمتر المربع (م)، فإذا كانت النتيجة من (١٨,٥ - ٢٤,٩) كغم / ٢م فإن الشخص يعتبر ضمن الحدود الطبيعية وان كانت النتيجة ما بين (٢٥ - ٢٩,٩) كغم / ٢م فإن ذلك يدل على وجود زيادة في الوزن، أما اذا كانت النتيجة (أكثر أو يساوي ٣٠) كغم / ٢م فيعتبر ذلك مؤشراً واضحاً على وجود السمنة وعند ذاك يمكن تصنيف السمنة إلى ثلاثة أصناف وحسب شدتها حيث أن الصنف الثالث ما يطلق عليه السمنة المفرطة (أكثر أو يساوي ٤٠ كغم / ٢م).

### معالجة السمنة

١- يجب توفر الرغبة والتصميم أولاً.  
٢- العمل على خفض وزن الجسم بشكل تدريجي من خلال اتباع حمية غذائية مناسبة ومتوازنة تعتمد اساساً على خفض كمية الدهون والنشويات، حيث ينصح أطباء التغذية بعدم زيادة مقدار خفض الوزن عن (٥-٦) كغم شهرياً لكي لا يؤدي الى مضاعفات سلبية تؤثر على الصحة العامة مع الانتباه الى أن يكون برنامج الحمية الغذائية متوازناً ويحتوي على جميع العناصر الغذائية الاساسية ولكن بكميات قليلة وذلك لضمان أداء الجسم لوظائفه المختلفة بشكل سليم.

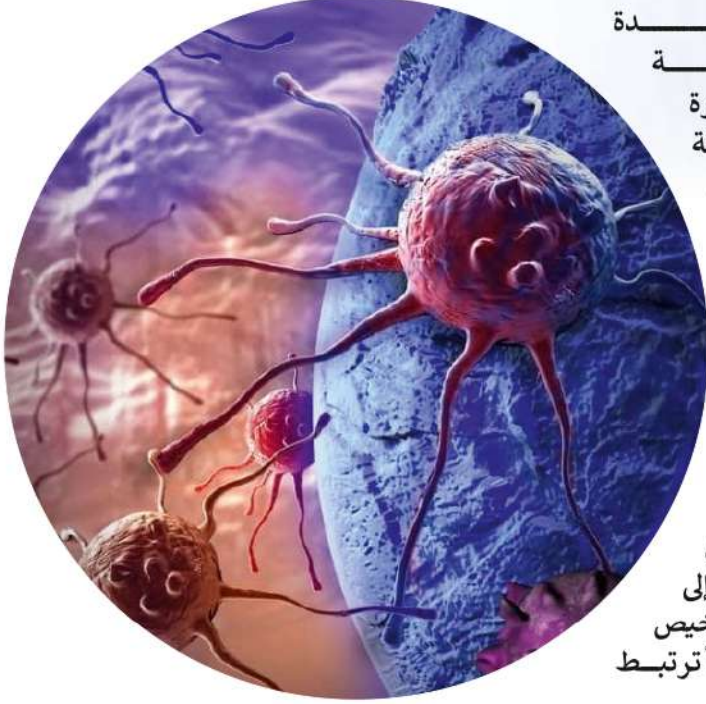
٣- ممارسة الرياضة وبشكل منتظم (بمقدار نصف ساعة يومياً) لمدة خمسة أيام في الاسبوع وبما يتناسب مع امكانية الشخص الجسمانية وبصورة تدريجية كالمشي مثلاً يعتبر عاملاً حاسماً في مكافحة السمنة مع ملاحظة ضرورة تقبل الشخص لمظهره الجديد بقناعة تامة.

٤- المعالجة الجراحية للأشخاص البدينين عندما يكون مؤشر كتلة الجسم BMI يساوي ٤٠ كغم / ٢م أو أكثر وذلك بعملية تصغير حجم المعدة، أما عمليات ما تسمى بشفط الشحوم فهي بالأساس عمليات تجميلية وغير فعالة في تقليل الوزن اضافة الى كونها تشكل خطورة على جسم الانسان وتترك آثاراً جانبية على صحته.

٥- استخدام الادوية والاعشاب لا تخلو من خطورة من خلال ما تسببه من حالات مرضية قد تهدد حياة الشخص البدين، حيث ان معظم هذه الأعشاب والخلطات تسبب ارتفاعاً حاداً في ضغط الدم وزيادة في ضربات القلب أو حتى الادمان مما أدى ببعض المختصين في الولايات المتحدة الامركية بالعمل على سحبها من الاسواق المحلية ومنع تداولها.



# السرطان وزيادة الوزن



وسرطان الغدة  
الدرقية  
وسرطان المرارة  
وسرطان المثانة  
والبروستات وبعض  
سرطانات الصدر  
والدمغ.  
كما تؤدي السمنة أيضاً  
إلى زيادة الوفيات  
المرتبطة بالسرطان.

## أهمية السمنة كعامل للإصابة بالسرطان

أشار تقرير صادر عن  
المعهد القومي للسرطان إلى  
أن "٨٤ ألف حالة تشخيص  
بمرض السرطان سنوياً ترتبط  
بالسمنة.

"ويمكن أن يزيد من خطورة تعرض  
مريض السرطان للوفاة، نتيجة السرطان  
أو أسباب أخرى، وكانت مجلة  
نيوانغلاند أوف ميديسن  
نشرت نتائج دراسة في العام ٢٠٠٣،  
شملت أكثر من ٩٠٠ ألف من الأشخاص  
البالغين في الولايات المتحدة الأمريكية.  
ووضع المشاركون في الدراسة تحت  
المراقبة لمدة ١٦ عاماً، ما أثبت أن  
المشاركين الذين يعانون من زيادة في  
الوزن، كانوا أكثر عرضة للوفاة نتيجة  
الإصابة بمرض السرطان مقارنة  
بالمشاركين الذين يتمتعون بوزن  
صحي.

وخلصت الدراسة بعد تحليل النتائج إلى  
أن الدهون الزائدة تتسبب بالوفاة  
بنسبة ١٤٪ بسبب أمراض السرطان  
لدى الرجال، ونسبة ٢٠٪ لدى النساء.  
وأكد الباحثون بالاستناد إلى تحليل  
النتائج أن علاقة وثيقة تربط بين  
السمنة وأمراض السرطان، وأشار

د. زينب كامل ضاحي  
اختصاص الكشف المبكر  
عن السرطان

علاقة السرطان بالسمنة والوزن الزائد  
والكثير يعلم أن هناك علاقة بين  
التدخين والملوثات البيئية والعوامل  
الوراثية من جهة، وحدث السرطان  
من جهة أخرى، لكن القليل يعلم إن  
زيادة الوزن قد تكون السبب المحتمل  
للإصابة بالسرطان، ويزيد الخطر كلما  
زاد وزن الشخص.

وأشارت دراسة أمريكية إلى أن حوالي  
٩٠ في المائة من الأمريكيين يدركون أن  
التدخين مرتبط بارتفاع معدلات  
الإصابة بالسرطان، فيما ١٠ في المائة  
فقط يدركون بوجود ارتباط بين  
السمنة والسرطان.

كما أن عدد الأشخاص الذين يعانون من  
السمنة المفرطة يفوق عدد المدخنين  
بمقدار ٢ إلى ١ في الوقت الذي تتناقص  
فيه معدلات التدخين، تزداد معدلات  
السمنة، وهو ما يتفق عليه خبراء  
الصحة.

لقيت العلاقة بين السمنة، كما تم  
تعريفها طبقاً لمؤشر كتلة الجسم بدءاً  
من ٣٠ أو أعلى، وخطر الإصابة  
بمجموعة متنوعة من أنواع السرطان،  
قديراً كبيراً من الاهتمام في السنوات  
الأخيرة، فقد ارتبطت السمنة بزيادة  
خطر الإصابة بعدة أنواع من السرطانات  
مثل سرطان المريء والمعدة وسرطان  
الأمعاء وسرطان الكبد وسرطان  
البنكرياس وسرطان القولون  
والمستقيم وسرطان الثدي وسرطان  
الرحم والمبايض وسرطان الكلى

الباحثون في تقرير نشر مؤخراً في مجلة  
الجمعية الأمريكية لأبحاث السرطان،  
إلى أن أمراض سرطان الرئة والبنكرياس  
والكبد ستعتبر بحلول العام ٢٠٣٠ من  
أبرز أمراض السرطان المسببة لحالات  
الوفاة في الولايات المتحدة الأمريكية،  
بسبب ارتباطها بمرض السمنة  
بشكل جزئي.

## الآلية التي يحدث بها السرطان نتيجة الوزن الزائد والسمنة

على الرغم من أن العلاقة بين السمنة  
والسرطان راسخة، إلا أن الأسباب  
البيولوجية التي تقف وراءها غير  
مفهومة فهما كاملاً حتى الآن.



الزائد بمراجعة الطبيب المختص للتخلص من زيادة الوزن.

### كيفية الوقاية من السرطان الناجم عن السمنة

يمكن الوقاية من حوالي ٧٥-٨٠٪ من جميع أنواع السرطان وفق دراسات أجريت في الولايات المتحدة، إذا تم تجنب عوامل الخطر، وتُصنف السمنة كثالث أهم عامل خطر للإصابة بالسرطان في الولايات المتحدة، كما أنها تشكّل حوالي ١٥٪ من جميع أنواع السرطان التي يمكن الوقاية منها.

لذلك ننصح جميع المرضى الذين يعانون من السمنة والوزن الزائد بمراجعة الطبيب المختص للتخلص من زيادة الوزن حيث إن إنقاص الوزن هو أحد أهم الوسائل لتقليل خطر الإصابة بالسرطان أو تكراره.

• كن رشيقيًا قدر الإمكان وحافظ على مؤشر كتلة جسمك بين ١٨ و ٢٤.

• كن نشيطًا بدنيًا ومارس بعض التمارين كل يوم لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل..

• تجنب الأطعمة عالية الكثافة والمشروبات السكرية.

• تناول مجموعة من الحبوب الكاملة والفواكه والخضراوات.

• تجنب اللحوم الحمراء (لحم البقر والضأن) والأطعمة المصنعة.

• تجنب شرب الكحوليات.

وأخيرًا أتمنى السلامة

والعافية للجميع

في بعض الأحيان و بالتالي ومن المعروف إن المريض الذي يشخص في مراحل مرض متقدمة يكون علاجه أصعب واحتمال الشفاء أقل وهذا مهم جدا بالنسبة لمرضى السمنة عندما يصاب بالسرطان يقع أمام صعوبة وتحديات أكبر من المرضى العاديين وهذا يعود لعدة أسباب:

١. مرضى السمنة والوزن الزائد يعانون من أعراض جانبية أكثر من غيرهم عند إعطائهم العلاج الكيميائي والإشعاعي والبيولوجي.

٢. إعطاء العلاج الكيميائي يكون أصعب لدى مرضى الوزن الزائد لأنه الدهون الزائدة تؤثر على كيفية عمل علاجات مرض السرطان وبالتالي كمية العلاج الكيميائي المعطاة قد تكون قليلة وغير فعالة أو قد تكون كبيرة وفيها سمية.

٣. الأعراض الجانبية المصاحبة للعمليات الجراحية التي يتم فيها استئصال الورم تكون أكثر عند الذين يعانون من الوزن الزائد.

٤. كثير من الدراسات أوضحت العلاقة بين السمنة والوزن الزائد ومعدل الحياة عند الإصابة بالسرطانات لأنهم أكثر عرضة للإصابة من غيرهم أولا ويتم تشخيصهم في مراحل متأخرة ثانيا.

٥. انتكاسة المرض وعودة نشاطه أكثر أيضا عند مرضى الوزن الزائد إضافة إلى مضاعفات السمنة كأمراض القلب والشرايين وداء السكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى الكوليسترول وأمراض الكبد وانقطاع النفس النومي والمفاصل وغيرها كثير وبالنتيجة يكون معدل حياتهم أقل.

لذلك ننصح جميع المرضى الذين يعانون من السمنة ولوزن

لكن بصورة عامة يعتقد ان الاسباب هي أن زيادة عدد الخلايا الدهنية الحشوية حول الأعضاء الحيوية داخل الجسم تخلق بيئة التهابية تعزز قدرة الخلايا السرطانية على التحلل حيث يشير المعهد الوطني للسرطان في الولايات المتحدة إلى أن إحدى الطرق الرئيسية التي يمكن أن تسبب السمنة من خلالها الإصابة بالسرطان هي عن طريق تعزيز التهاب منخفض المستوى ولكنه مزمن، والذي يمكن، مع مرور الوقت، أن يسبب تلف الحمض النووي الذي يؤدي إلى السرطان.

والسبب الثاني هو التغيرات الهرمونية، والتمثيل الغذائي وغيرهما من التغيرات الناجمة عن السمنة تلعب دوراً في الإصابة بالسرطان.

كذلك لوحظ أن السمنة تحفز التغيرات في الأوعية الدموية، وحدوث الالتهاب، والتفاعل بين السيتوكينات الالتهابية، وهرمونات الغدد الصماء، والمواد المحفزة للخلايا الدهنية بما في ذلك اللبتين والأديبونيكتين، والأنسولين، وعوامل النمو، وهرمون الاستروجين، وهرمون البروجسترون فهما المسؤؤلان عن اغلب حالات سرطان الثدي.

فعندما يرتفع هرمون الأنسولين على سبيل المثال إلى مستويات عالية بشكل غير طبيعي ويبقى مرتفعا في حالة تعرف باسم مقاومة الأنسولين وتكون شائعة لدى الذين يعانون من السمنة، فإنه يمكن أن يعزز نمو الأورام بشكل مباشر وغير مباشر.

إضافة إلى انه الأنسولين المرتفع يوجه أجسادنا لتخزين الدهون، التي بدورها قد تساهم في الإصابة بالسرطان.

التحديات أمام مرضى السمنة والوزن الزائد عند إصابتهم بالسرطان مهم جدا أن نذكر أن بعض الدراسات أظهرت العلاقة بين الوزن الزائد وتأخير التشخيص حيث أن معظم مرضى السمنة الذين يصابون بالسرطان يتم تشخيصهم بمراحل متأخرة بسبب عزوفهم عن مراجعة الأطباء في مراحل مبكرة بسبب اختلاط بعض أعراض السرطان مع أمراض ومضاعفات السمنة





د. نجين زهير الشمري  
طبيبة أسنان

# تأثير السمنة على الأسنان



في الوزن، والبعض الآخر من الأدوية تؤثر على عمليات الأيض وبالتالي تقلل عملية حرق السعرات الحرارية، والبعض الآخر لها علاقة بآلية امتصاص الجسم للسكريات.

لهذا يجب ملاحظة جميع هذه الأعراض عند تناول الأدوية واعلام الطبيب المختص وذلك بسبب التأثير السلبي للسمنة على صحة الفرد بصورة عامة وعلى صحة الفم بصورة خاصة فـشخص يتميز بصحة فم جيدة ذلك يعني انه يمتلك جسماً صحياً على عكس الفرد الذي يعاني من التسوس والتهابات في اللثة فهو بالتأكيد يعاني من أمراض معينة أخرى، فصحة الفم واللسان هي مرآة وانعكاس حقيقي لصحة الجسم، لذا يرجى الاهتمام بالمراجعة الدورية لطبيب الأسنان للمحافظة على صحتها.

نلاحظ كثيراً أن مرضى السكر يعانون من التهابات اللثة وتآكل الأسنان وذلك نتيجة لما يحدثه السكر من جفاف بالفم والتهاب وتآكل للأنسجة المحيطة بالأسنان وبالتالي تساقط الأسنان.

والذين يعانون من قصور في الغدة الدرقية نلاحظ ان لديهم زيادة في الوزن ومشاكل في الفم تتمثل بجفاف الفم وكثرة العطش والكسل في أداء المهام اليومية.

للسمنة أيضاً أسباب أخرى تتعلق بتناول أدوية معينة فبعض الأدوية ترفع مستوى الشهية لدى الفرد وبالتالي زياده

للسمنة أسباب كثيرة، لكنها بالمجمل لها تأثيراتها السلبية على الأسنان واللثة أيضاً، فالذين يعانون من زيادة في الوزن تتميز أجسامهم بإفراز كميات من البروتينات التي تسمى (cytokines) والتي لها تأثير مباشر على صحة أنسجة الفم وتعمل على تقليل الامداد الدموي للأنسجة وبالتالي الاصابة بأمراض اللثة المختلفة، أيضاً ترتبط السمنة في كثير من الأحيان بخلل في افرازات هرمونات معينة.

وهنا سنتحدث عن أكثر الأمراض الشائعة التي لها علاقة بالسمنة ومالها من تأثيرات واضحة على الفم والأسنان ..  
منها مرضى السكري والغدة الدرقية.



# علاقة السمنة بالجراحة التجميلية التحديات والحلول



د. عامر سلمان داود  
استشاري الجراحة التجميلية  
والتقويمية

والتجمعات الشحمية العنيدة التي تتخلف بعد عمليات التكميم وتغيير المسار لتجد حلولاً وتوفر تصليحاً لجسم المريض.

علاوة على ذلك، تلعب التوعية والتثقيف دوراً هاماً في تقليل السمنة وتحسين نتائج الجراحة التجميلية حيث يجب على الأطباء توجيه المرضى بشكل فعال حول أهمية الحفاظ على

وزن صحي وتقديم النصائح الغذائية والرياضية المناسبة بالإضافة إلى ذلك، ينبغي على الأفراد أنفسهم أن يتبنوا أسلوب حياة صحي ويسعوا للحفاظ على وزن مثالي لتحقيق أفضل النتائج بعد الجراحة لذلك يجب ان يكون واضحاً لكل مريض يجري عمليات تجميلية ان مراقبة الوزن بعد العملية مهم جداً حيث يجب ان يحافظ المريض على وزنه ومحاوله إنقاظه للوصول للوزن المثالي الملائم لطول المريض ومراقبة ذلك باستمرار للحصول على النتائج المرجوة من الجراحة التجميل.

في الختام، تظهر علاقة السمنة بالجراحة التجميلية كتحدٍ يتطلب التعاون بين الأطباء والمرضى لتحقيق أفضل النتائج، من خلال تبني أساليب علاج متعددة والتوعية المستمرة، يمكن تقليل المخاطر المرتبطة بالسمنة وتحسين تجربة الجراحة التجميلية للأشخاص المعنيين.

التجميلية، حيث يكون من الصعب الحصول على نتائج مرضية بسبب تراكم الدهون الزائدة والجلد الزائد.

• مشاكل التشوهات الهيكلية (Contour Deformity): قد يواجه الأطباء صعوبة في تحقيق النتائج المرجوة بسبب مشاكل التآكل الهيكلية الناتجة عن السمنة، مما يتطلب إجراءات جراحية إضافية.

• مدة نقاهة طويلة: يمكن أن يحتاج الأشخاص الذين يعانون من السمنة إلى فترة انتعاش أطول بعد الجراحة، مما قد يؤثر على جودة حياتهم وقدرةهم على العودة إلى الحياة الطبيعية بسرعة.

• وقد يكون الوزن الزائد كبيراً جداً مما يمنع من إجراء التداخلات الجراحية التجميلية مع ذلك، هناك حلول متاحة لتقليل تأثيرات السمنة على الجراحة التجميلية.

من بين هذه الحلول، يمكن ذكر تقنيات الجراحة التجميلية مثل شفط الدهون (liposuction) وتقليل حجم الجلد الزائد (abdominoplasty) والتي تمكن الأطباء من تحسين مظهر الجسم والوجه بشكل فعال.

كما يمكن تنظيم برامج لفقدان الوزن قبل الجراحة لتحسين نتائجها وتقليل المخاطر المرتبطة بالسمنة إضافة إلى ذلك يبقى خيار جراحة السمنة (bariatric surgery) موجوداً أمام المريض لغرض التخلص من الوزن الزائد مما يفتح الطريق للجراحة التجميلية بعدها لمعالجة الترهلات

تعتبر السمنة من المشاكل الصحية والجمالية الشائعة في العصر الحالي، حيث يعاني العديد من الأشخاص من زيادة الوزن والدهون الزائدة التي تؤثر على مظهرهم وصحتهم وتتصاعد معدلات السمنة في جميع أنحاء العالم بشكل ملحوظ في العقود الأخيرة، وهو ما يعكس تحولات في أساليب الحياة والتغيرات الاقتصادية والثقافية.

ومع هذا الارتفاع المستمر في معدلات السمنة، يزداد اهتمام الأفراد بالمظهر الجسدي والرغبة في التحسين منه، وهو ما يدفع البعض نحو اللجوء إلى الجراحة التجميلية كحل لمشاكلهم.

كما أصبحت هناك خيارات واسعة لعلاج مشاكل السمنة وتحسين مظهر الجسم والوجه.

يتناول هذا المقال العلاقة بين السمنة والجراحة التجميلية، ويستعرض التحديات والحلول المتاحة في هذا المجال.

يعتبر تداخل السمنة مع الجراحة التجميلية تحدياً كبيراً يواجه الأطباء والمرضى على حد سواء.

• المخاطر الصحية: يعتبر الأشخاص الذين يعانون من السمنة عرضة للمخاطر الصحية المرتبطة بالجراحة، مثل مشاكل القلب وارتفاع ضغط الدم والسكري وغيرها، مما يجعلهم أكثر عرضة للمضاعفات خلال العملية الجراحية.

• تأثير السمنة على نتائج الجراحة: قد تؤثر السمنة على نتائج الجراحة

# السمنة وتأثيرها على الوضع النفسي والاجتماعي للأفراد



د. نبيل كاظم نهر الشمري  
علوم تربوية ونفسية

## فما أسباب السمنة؟

قسمت الأسباب الى:  
السبب الأول هو (التغذية):  
فالعادات الغذائية الحالية ليست متوافقة مع أساسيات التغذية الصحية، والسبب الثاني هو (عدم تناول وجبة الافطار): فالسمنة تنتشر بين الأشخاص الذين لا يحرصون على تناول وجبة الإفطار يومياً، والسبب الثالث هو (تناول الوجبات السريعة): فالأشخاص الذين يتناولون الأطعمة السريعة أكثر من مرتين بالأسبوع يكونون أكثر عرضة للإصابة بالسمنة مما يعمل على تراكم الدهون في أجسامهم، والسبب الرابع هو (ترتبط السمنة ارتباطاً طردياً مع العمر وعدد الأطفال): فكلما زاد العمر زادت نسبة الإصابة بالسمنة، وكلما زاد عدد الأطفال زادت بالتالي نسبة الإصابة بالسمنة، وترتبط السمنة عكسياً بالمستوى التعليمي فكلما أنخفض مستوى التعليم زادت نسبة الإصابة بها.

كبيرة من الدهون في جسم الإنسان مما يؤدي الى زيادة غير طبيعية في وزن الفرد بالنسبة لطول هذا الفرد وعمره، فإذا زاد وزن الشخص أكثر من ٢٠٪ على وزنه الطبيعي نتيجة لتراكم الدهون فإننا نطلق عليه كلمة سمين".

وحدها (هزاع بن محمد الهزاع، ٢٠٠٦) في كتابه (السمنة والنشاط البدني) إذ قال: "إنها تلك الحالة الطبية التي تتراكم فيها الدهون الزائدة بالجسم الى درجة تسبب معها وقوع آثار سلبية على صحة الفرد مؤدية بذلك قلقاً وعدم الثقة بالنفس وانخفاض متوسط عمر الفرد المأمول أو وقوع مشكلات صحية كبيرة".

يستمر عدد الأشخاص الذين يعانون من السمنة في التزايد حول العالم، إذ أكدت الدراسات الحديثة الطبية والنفسية أن عدد الأشخاص الذين يعانون من السمنة بحوالي (٢) مليار شخص أو أكثر في عام ٢٠٢٣-٢٠٢٤م.

قالوا مهما بلغت تعاستك أبتسم وأدفع يومك بالتي هي أحسن، لا تنتظر قدوم السعادات بل أذهب إليها، فإنه ليس للساعي إلا ما سعى وليس للمتفائل إلا وصولاً للمبتغى، وليس لليائس المنطوي على نفسه إلا ظلمته فلا شمس تطرق أبواب المنغلقين ولا نجمة تضيء لياليهم القاتمة.

## السمنة:

تعد السمنة مشكلة صحية شائعة جداً عالمياً، وقد ثبت أن هناك علاقة بين السمنة المفرطة والحالات النفسية. وقد ثبت أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة يعانون من اضطرابات نفسية كبيرة أكثر من غيرهم.

## في البدء من كلامنا يجب أن نعطي حذراً للسمنة وما المقصود بها؟

ذكرها (حسن فكري منصور، ٢٠٠٤) في كتابه (كيف تنقص وزنك في ثلاثين يوماً) "بأنها تراكم كمية

والسبب الخامس هو (عوامل الديمغرافية والاجتماعية والعادات الصحية): هذه العوامل تؤثر على تناول الأغذية الصحية فعلى سبيل المثال وُجد في العالم العربي أن الأشخاص الأكثر تناولاً للأغذية غير الصحية هم الأقل تعليماً وأكثرهم تدخيناً.

أما السبب السادس (التغيير في نمط الحياة): مثل توافر السيارة للمواصلات، والتسهيلات لربة المنزل، والجلوس أمام التلفزيون لساعات طويلة، وزيادة الدخل، والتعدد في أنواع الأكل والشرب، وتوفر الأغذية الغنية بالسكريات والدهون، مما أدى إلى صرف أقل للطاقة، وتكدس الهوسون بالجسم وزيادة الوزن.

وبطبيعة الحال إن هذه الأمور تؤدي جميعها إلى السمنة المفرطة.

وغالباً ما ترتبط السمنة بالاضطرابات العقلية التي تظهر في عدة جوانب بشكل عام، تتميز بمزيج من الاضطرابات في التفكير والإدراك والعواطف والسلوك والعلاقات مع الآخرين.

وترتبط اضطراب الشهية عند الأكل ارتباطاً وثيقاً بالسمنة والمعاناة النفسية الشديدة، وقد تكون هناك علاقة تبادلية بين السمنة والاضطرابات النفسية عند الأفراد.

إذ تبين أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة يعانون من اضطرابات القلق أكثر من الأشخاص خاص ذوي الوزن الطبيعي، وتعد كل من السمنة

والاضطرابات النفسية، من أكثر الأمراض غير المعدية انتشاراً، وهي أيضاً أمراض متعددة العوامل (وراثية وبيئية)، وتؤدي غالباً إلى وصم الأشخاص الذين يعانون منها، وقد أظهرت الدراسات النفسية أن الاضطرابات العقلية توجد بشكل متكرر لدى الأشخاص الذين يعانون أكثر من السمنة أكثر من سواهم.

## وهنا يمكن أن نطرح هذا السؤال هل يمكن أن نتحدث عن السمنة على أنها اضطراب في الأكل؟

إن الإجابة على هذا السؤال لا يزال قيد المناقشة، والسمنة لا تصنف على أنها مرض نفسي ومع ذلك فإن اضطراب الأكل بأنه اضطراب أكل مثبت، يمكن العثور عليه في الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة، ويتميز هذا المرض بحدوث أزمة الشره المرضي بوتيرة معينة أي تناول كمية كبيرة من الطعام خلال فترة زمنية قصيرة وبطريقة قهرية، من دون تعمد التقيد بعد الوجبة، ويمكن أن تؤدي هذه النوبات بسرعة إلى زيادة الوزن بشكل كبير، مما يؤدي إلى زيادة القلق وقلة الثقة بالنفس عند الأفراد.

يرتبط اضطراب الشهية عند الأكل ارتباطاً وثيقاً بالسمنة والمعاناة النفسية الشديدة، وتشمل العلاجات لهذه الحالة، العلاجات السلوكية المعرفية بالإضافة إلى الأدوية.

## ماتأثير السمنة على الصحة النفسية؟

تسبب السمنة آثاراً ومشاكل نفسية منها عدم الرضى عن شكل الجسم، وتدني احترام الذات، وصعوبات في العمل والحياة الاجتماعية، فترتفع معدلات الاكتئاب، والاضطراب ثنائي القطب، والاضطرابات المعرفية وضعف الإدراك، والقلق وإذا أردنا أن

نعرف هذه المعدلات ومدى ارتباطها بالسمنة ينبغي أن نعرضها:

**أولاً الاكتئاب:** هو مرض نفسي شائع يتميز بالحزن وفقدان الاهتمام أو فقدان المتعة، والشعور بالذنب أو ضعف الصورة الذاتية، واضطراب النوم والشهية والتعب وانخفاض التركيز.

والاكتئاب هو النتيجة الطبيعية لكل ما يمر به من ضغوط حياتية وخصوصاً الضغوط المزمنة المتواصلة التي يشعر الإنسان بعدم قدرته على التعامل معها والتخلص منها أو التكيف معها، فيقارن نفسه بالآخرين مما يتسبب في تدني ثقته بنفسه وبمظهره الخارجي.

ويمكن أن يؤثر فقدان الدافع الحيوي لأعراض الاكتئاب على طريقة تناول الطعام من خلال تفضيل الوجبات السريعة على الطعام الصحي، والإرهاق عن طريق تقليل النشاط البدني.

## ثانياً السمنة والاضطراب ثنائي القطب:

الاضطرابات ثنائية القطب هي اضطرابات مزاجية حيث تتناوب فترات الإثارة (مراحل الهوس الخفيف، أو مراحل الهوس مع فترات الاكتئاب)، وتوجد بشكل متكرر لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة أكثر من الأشخاص ذوي الوزن الطبيعي، والسمنة في حد ذاتها، قد تكون أيضاً عاملاً من عوامل الاستجابة الضعيفة للعلاج وهنا مرة أخرى

الروابط بين السمنة والاضطراب ثنائي القطب غير واضحة، وربما المسببات متعددة، وتجدر الإشارة إلى أننا نجد لدى غالبية الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة نمط تفكير يسمى (الكل أو لا شيء) وخاصة فيما يتعلق بالقيود المعرفية المتعلقة بالطعام.





د. عادل عبد الحسن العيداني  
اختصاصي الأمراض الصدرية

## علاقة السمنة بارتفاع ضغط الدم

الدم المتدفق في الأوعية الدموية أكبر  
كان الضغط على جدران الشرايين أكبر.

• انعدام النشاط البدني فتتسبب في عمل القلب لدى الأشخاص الذين لا يمارسون نشاطاً بدنياً هي أعلى منها لدى الذين يمارسونه، وكلما زادت سرعة عمل القلب كان القلب بحاجة إلى بذل جهد أكبر عند كل انقباض، مما يزيد الضغط على الشرايين، بالإضافة إلى ذلك فإن انعدام النشاط البدني يزيد خطر السمنة.

• التدخين يؤدي إلى رفع ضغط الدم بشكل فوري ومؤقت، بالإضافة إلى ذلك فإن المواد الكيميائية الموجودة في التبغ قد تضر بجدران الشرايين، ونتيجة لذلك قد تصبح الشرايين أضيق مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

• تغذية كثيرة الملح إن وجود كمية كبيرة جداً من ملح الطعام في النظام الغذائي قد يؤدي إلى احتباس السوائل في الجسم، الأمر الذي يسبب ارتفاع ضغط الدم.

### ارتفاع ضغط الدم الثانوي

عند ٥% - ١٠% المتبقين يتولد هذا النوع نتيجة لمرضٍ آخر، ويظهر عادةً بشكلٍ مفاجئٍ ويسبب ضغط دم أعلى من ذلك الذي يسببه الأولي ومن أسبابها أمراض الكلى وأورام في الغدة الكظرية وعيوب خلقية معينة في القلب وأدوية معينة، مثل حبوب منع الحمل والمخدرات كالكوكائين.

### عوامل خطر الإصابة بارتفاع

#### ضغط الدم.

عوامل خطر لا يمكن السيطرة عليها  
• العمر حيث يزداد خطر الإصابة بالمرض مع التقدم بالسن.

• التاريخ العائلي حيث يميل ارتفاع ضغط الدم إلى الانتقال وراثياً.

### عوامل خطر يمكن السيطرة عليها

• زيادة الوزن أو السمنة فكلما كان الإنسان أعلى وزناً كان بحاجة إلى المزيد من الدم كي يكون قادراً على إيصال الأكسجين والمواد المغذية إلى أنسجة الجسم المختلفة، وكلما كانت كمية

### ما ضغط الدم؟

هو قوة الدفع التي يحدثها تدفق الدم على جدران شرايين الجسم.

أصبحت الإصابة بارتفاع ضغط الدم من أكثر الحالات شيوعاً في السنوات الأخيرة ويحدث ذلك عند زيادة الضغط على جدران الشرايين لمدة طويلة وهو ما يدفع القلب للعمل بجهد أكبر لضخ الدم.

قد يعاني الكثير من مرض ارتفاع الضغط لسنوات طويلة دون أعراض واضحة ولذلك فهو يسمى (القاتل الصامت)، فقد يزيد الضغط من احتمالية الإصابة بمشاكل ومضاعفات صحية خطيرة كالسكتة الدماغية والنوبات القلبية بل قد يتسبب في تضرر الكلى أيضاً.

### أنواع ارتفاع ضغط الدم

ارتفاع ضغط الدم الرئيس في ٩٠% - ٩٥% من الحالات عند البالغين ليس بالإمكان معرفة مسببها، يميل هذا النوع إلى التطور تدريجياً على مدى سنين عدة.





وعلى الرغم من توجه معظم الأبحاث لدراسة تأثير ذلك النوع من الجراحات على مستويات السكر في الدم.

إلا أنه كان هناك اهتمام متزايد باستكشاف فوائدها المحتملة لخفض ضغط الدم.

ورجحت المراجعات والتحليلات القائمة على الملاحظة أن جراحات التخلص من السمنة المفرطة قد تساعد في السيطرة على ذلك العرض. لطلال ما اعتبر فقدان الوزن وسيلة فعالة للسيطرة على ضغط الدم المرتفع.

كشفت متابعات المرضى بعد جراحات السمنة عن توقف ما يقرب من ٨٥ أو ٩٠٪ من المرضى عن تناول أدوية الضغط تماماً بعد الجراحة بفترة

تتراوح من أسبوعين إلى ٣ شهور تقريباً. واحتاج باقي المرضى إلى تقليل كمية الأدوية أو الجرعات.

ويرى الأطباء أن حالات الإصابة بضغط الدم البسيطة قد تستغنى نهائياً عن تناول أدوية الضغط بعد خسارة الوزن.

شرط الالتزام بتعليمات الطبيب المعالج واتباع نظام حياة صحي.

وفي العموم لا يسعنا إلا أن نؤكد على أهمية إنقاص الوزن في حالة مرضى السمنة المصابين بارتفاع ضغط الدم سواء باتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية أو بالخضوع لأي نوع من أنواع جراحات السمنة في حالة فشل الطرق العادية.

أظهرت دراسة الشيخوخة المعيارية (Normative aging study) على سبيل المثال أن خطر إصابة الرجال الذين تزيد أعمارهم عن ١٨ عاماً ازداد بمقدار ثلاثة أضعاف تقريباً مع زيادة نسبة الخصر إلى الفخذ بمقدار وحدة واحدة.

كما كشفت دراسة بأن زيادة الوزن بنسبة ٥٪ تزيد من خطر ارتفاع ضغط الدم بنسبة ٣٠٪.

وأن فقدان الوزن يقلل من ضغط الدم الانقباضي والانبساطي. كيف تؤدي السمنة إلى ارتفاع ضغط الدم.

لاتزال الآلية التي تربط السمنة بارتفاع ضغط الدم قيد البحث والدراسة.

ولكن من المعروف أن السمنة قد تؤدي إلى ارتفاع الضغط وأمراض القلب والأوعية الدموية عن طريق تنشيط نظام الرينين - أنجيوتنسين - ألدوستيرون وهو نظام هرموني يؤثر بشكل أساسي على ضغط الدم من خلال تحفيز انقباض الأوعية الدموية كما يحفز الكلى لإعادة امتصاص الصوديوم والماء وإعادتهما مرة أخرى إلى الدم مما يؤدي إلى زيادة حجم الدم وبالتالي ارتفاع الضغط أو عن طريق تعزيز مقاومة الأنسولين ومقاومة اللبتين.

### ماتأثير جراحات السمنة على مرضى ارتفاع ضغط الدم؟

جراحات السمنة قد تزيد من تحسن الحالات المرضية المزمنة المرتبطة بها.

• تغذية قليلة البوتاسيوم حيث يساعد البوتاسيوم على موازنة مستوى الصوديوم في الخلايا عندما لا يتم استهلاك أو تخزين كمية كافية من البوتاسيوم، فقد يؤدي ذلك إلى تراكم كمية كبيرة جداً من الصوديوم في الدم.

• تناول الكحول قد يسبب إفراز هرمونات تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وازدياد سرعة القلب.

• التوتر فالمستويات العالية من التوتر تؤدي إلى ارتفاع مؤقت في ضغط الدم، لكن محاولات الاسترخاء من خلال الأكل الكثير، أو تدخين التبغ أو شرب الكحول قد تؤدي إلى تعقيد مشكلات ضغط الدم.

• الأمراض المزمنة مثل الكولسترول المرتفع، والسكري، والأرق، وأمراض الكلى قد تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

• الحمل في بعض الأحيان يكون الحمل عاملاً مؤثراً في ارتفاع ضغط الدم.

### السمنة وعلاقتها بارتفاع ضغط الدم

لوحظ أثناء الدراسات وجود علاقة مباشرة بين مؤشر كتلة الجسم وضغط الدم الانقباضي والانبساطي، وتنطبق هذه العلاقة أيضاً على الأطفال والمراهقين الذين يعانون من السمنة المفرطة.

من ناحية أخرى لا يرتبط مرض الضغط بالسمنة فقط ولكنه يرتبط أيضاً بتوزيع الدهون في الجسم. فقد ربطت بعض الدراسات بين السمنة المركزة في منطقة البطن وارتفاع ضغط الدم.



# ما علاقة السمنة بالشخير؟



د. أحمد فاضل حسن  
استشاري جراحة الأذن والأنف  
والحنجرة

عندما يعود الشخص الى الوزن المثالي تقل نسبة الشخير إلى أكثر من ٥٠٪ وقد لا يحتاج الى تدخل جراحي.

العلاج الجراحي للشخير المصاحب للسمنة قد يكون أكثر من مرحلة خصوصا في حالة وجود أسباب للشخير في الأنف فيتم تعديل انحراف الحاجز الأنفي أو تصغير الرغوف الأنفية بالناظور لفتح مجرى التنفس الأنفي ومن ثم يتم اجراء العملية الرئيسية للشخير.

العملية الأساسية للشخير المصاحب للسمنة تسمى بعملية توسيع البلعوم وتشمل استئصال اللوزتين والجزء المترهل من اللهاة ولسان المزمار وربط الانسجة المتبقية ببعضها ليتمكن الشخص من تفادي انسداد المجرى التنفسي أثناء النوم.

من مضاعفات العملية المحتملة هو الألم في البلع واحتمال الاختناق أثناء أو بعد العملية كذلك احتمالية حدوث النزيف أثناء أو بعد العملية.

قد لا يتمكن الجراح من اجراء الجراحة للمريض لوجود أمراض تزيد من نسبة الخطورة أو تتعارض مع التخدير فلنلجأ في هذه الحالة على وضع المريض على جهاز التنفس الإيجابي المستمر أثناء النوم لتزويده بالأوكسجين (جهاز CPAP).

تبقى الحمية الغذائية والاعتدال في تناول الوجبات الغذائية الضرورية والوزن المثالي للجسم أهم العوامل لتجنب الشخير ومضاعفاته.

٥- ارتفاع ضغط الدم.  
٦- الاحراج والعزلة الاجتماعية ومشاكل زوجية بسبب الصوت العالي أثناء النوم.

**هل السمنة هي السبب الوحيد للشخير**  
كلا فهناك عدة أسباب للشخير قد تكون مجتمعة مع السمنة في نفس الشخص أو موجودة لوحدها منها انحراف الحاجز الأنفي، الزوائد اللحمية في الأنف، تضخم الرغوف الأنفية، تضخم اللوزتين والغدانيات خصوصا في الأطفال، اورام الأنف أو البلعوم أو أسباب مركزية تتعلق بالدماغ.

الشخير هو صوت يصدر أثناء النوم بسبب انسداد في المجرى التنفسي العلوي (عند مستوى الأنف والفم)  
**ما علاقة السمنة بالشخير؟**

تعتبر السمنة وزيادة الوزن من الأسباب الرئيسية والشائعة لحدوث الشخير، وذلك بسبب ضغط كتلة الجسم الكبيرة على الجهاز التنفسي، حيث ترتخي العضلات المحيطة بالرقبة والبلعوم أثناء النوم وتضغط كتلة الجسم الكبيرة على المناطق المذكورة، فتسبب قلة كمية الاوكسجين الداخلة للجسم اشعار الدماغ بالاختناق فينهي الدماغ حالة النوم ويستيقظ الشخص.



**علاج الشخير المصاحب للسمنة**  
قبل البدء بالعلاج يجب فحص المريض جيدا لمعاينة أي حالة مرضية مصاحبة للشخير مثل انحراف الحاجز الأنفي أو الزوائد اللحمية أو الأسباب الأخرى المذكورة أعلاه ثم تقييم مرحلة سير المرض هل توجد مضاعفات في ضغط الدم أو الرئة أو القلب ليتم علاجها من قبل الطبيب المختص ومن ثم تبدأ مرحلة علاج الشخير.

أولى خطوات علاج الشخير المصاحب للسمنة هو علاج السمنة نفسها حيث ليس بالإمكان اجراء عمليات الشخير والسبب الرئيسي موجود، فيعرض المريض على اختصاصي السمنة ويعالج اما تحفظيا عن طريق الحمية أو البرامج الغذائية أو عن طريق الجراحة.

تتكرر هذه الحالة عدة مرات وتقتصر مدة النوم ويستيقظ الشخص مرات كثيرة خلال فترة قصيرة من النوم مما يولد لدى الشخص المصاب بالشخير الشعور بالنعاس المستمر والرغبة بالنوم طيلة النهار.

**مضاعفات الشخير**  
١- شعور الشخص بالرغبة بالنوم والنعاس المستمر مما يؤثر سلبا على التركيز في الدراسة والعمل وقلة الإنتاج.

٢- قلة الاوكسجين الداخل للجسم بسبب قصور في الجهاز التنفسي والدورة الدموية الرئوية.

٣- ارتفاع ضغط الشريان الرئوي.  
٤- تضخم عضلة القلب وعجز القلب في الحالات المتقدمة.

# السمنة وأضرار الرئة



د. زياد طارق ملحوث  
اختصاص الأمراض الصدرية  
والتنفسية

مع المرض على الضغط المتواصل على رئتين مما يقلل من كفاءة الرئتين.

• مرضى التليف الرئوي حيث تعمل السمنة على زيادة نسبة الإصابة بالتليف الرئوي والعجز التنفسي.

• انقطاع التنفس اثناء النوم من الأمراض الخطرة جدا على صحة الانسان حيث الموت المفاجئ بسبب نقص الاوكسجين للدماغ، وبالتالي المريض يكون عرضة للجلطات الدماغية وداء السكري وارتفاع ضغط الدم والوفاة.

لذلك ننصح كل مريض يعاني من السمنة ان يعالج السمنة بالرياضة وترتيب وجبات الطعام.

بالعلاج للحصول على سيطره تامة للربو لأن بعض مرضى الربو المصابين بالسمنة يعانون أيضا من الستيرويد المقاوم وهذا السيطرة على الربو.

• مرضى انسداد القصبات الهوائية المزمنة أيضا يعانون من ضعف في السيطرة على المرض في ظل السمنة حيث تعمل السمنة



لا يخفى أن السمنة من الأمراض الشائعة في العراق والعالم وازدادت نسبة الاشخاص المصابين بالسمنة من كلا الجنسين، وبالتالي ازادت مضاعفات السمنة الكثيرة من أمراض القلب والرئة والمفاصل وغيرها.

اليوم نسلط الضوء على مضاعفات السمنة وتأثيرها على الجهاز التنفسي، فالجهاز التنفسي المتمثل بالرئتين والقصبات الهوائية يتأثر تأثيراً مباشراً بالسمنة فعلى سبيل المثال لا الحصر:

• مرض الربو القصبي للأشخاص الذين يعانون من السمنة تكون السيطرة عليه صعبة جدا، وتحتاج الى فترات طويلة وتغيرات مستمرة

د. فراس رشيد صايل  
اختصاص أمراض القلب  
والتداخل القسطاري

## السمنة وأمراض القلب

### الوقاية والعلاج

تعتبر الوقاية هي العامل الاساس في منع الاصابة بالسمنة كبدية تجنباً للمضاعفات الناتجة عنها وذلك من خلال ترسيد استهلاك الطعام وممارسة الرياضة بصورة مستمرة. أما المرضى المصابين بالسمنة فقد وجدت الدراسات إن تقليل الوزن يساعداً كثيراً في الحماية من أمراض لقلب على أن يكون الوزن المفقود بنسبة ١٠٪ على الأقل من الوزن الاصلي.

كذلك اظهرت البحوث أن عمليات تقليل الوزن الجراحية تساعد في الحماية من مخاطر أمراض القلب ومضاعفاته.

إن اتباع نمط صحي في الحياة من خلال الاكل الصحي الخالي من الدسم والدهون المفرطة والغني بالفواكه والخضراوات والابتعاد عن الاغذية والمشروبات عالية السعرة الحرارية هي أمر أساسي في الحفاظ على صحة القلب.

الأمر المهم الآخر هو الممارسة اليومية للرياضة ما لا يقل عن نصف ساعة يوميا لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.

ترتفع معدل الاصابات بأمراض الشرايين التاجية ومنها الذبحة الصدرية والجلطة القلبية في المرضى الذين يعانون من السمنة وخصوصا السمنة المتركرة في البطن.

ان عملية ترسبات الدهون في الشرايين التاجية ممكن ان تبدأ مبكراً عند الانسان في عمر الطفولة وفي حالة السمنة من الممكن أن تتسارع العملية لتؤدي الى الاصابة بتصلب الشرايين وانسدادها في عمر مبكر.

### الأعراض

من المشااكل التي تواجه المرضى المصابين بالسمنة عند حدوث أمراض القلب هي التأخر في التشخيص نتيجة عدم الاستشارة الطبية.

يعزو المرضى ضيق النفس الناتجة عن عجز القلب إلى السمنة كما أن قلة الحركة والنشاط الرياضي تمنع ظهور أعراض انسداد الشرايين التي تحدث مع الجهد وممارسة النشاط البدني.

ان آلام الصدر وضيق النفس وتسارع ضربات القلب والتعب المفرط وعدم القدرة على ممارسة النشاط البدني هي علامات خطيرة وتندق ناقوس الخطر عند المصابين بالسمنة ويجب عدم اهمالها واستشارة الطبيب المختص للتأكد من حالة القلب والاعوية الدموية.

تحدث السمنة نتيجة تداخل عوامل متعددة منها بايولوجية ونفسية واجتماعية واقتصادية وبيئية تؤدي الى زيادة الوزن بشكل مفرط.

ازداد معدل الاصابة بالسمنة بشكل متسارع في السنوات الاخيرة حيث تم وصف عدد الاصابات بالجائحة العالمية والتي شملت كل بلدان العالم وتحدث عند كل الاعمار حتى الاطفال نتيجة الممارسات الغذائية الخاطئة والعوامل الأخرى.

### علاقة السمنة مع أمراض

#### القلب

تساعد السمنة بشكل مباشر على زيادة حدوث المشااكل الصحية التي تعتبر عوامل خطورة مسببة لأمراض القلب والاعوية الدموية والتي تشمل اضطراب نسبة الدهون في الدم (ارتفاع الدهون الضارة) وداء السكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم واضطرابات النوم المرضية.

الدراسات اكدت أن السمنة ترتبط مباشرة بزيادة نسبة الاصابة بأمراض القلب والتي تشمل انسداد الشرايين التاجية وعجز القلب واضطرابات كهربائية القلب الخثرة الرئوية.

إن الوفيات نتيجة أمراض القلب تتصاعد حتى مع عدم وجود أية أمراض أخرى مسببة لأمراض القلب حيث وصلت أعداد الوفيات المرتبطة بالسمنة إلى ٤ ملايين حالة وفاة سنويا في العالم وأكثر من ثلثي الوفيات بسبب أمراض القلب والاعوية الدموية.



د. علي جاسم هاشم الساعدي  
رئيس الجمعية العراقية  
لأمراض وزرع الكلى

# السمنة وأعراض الكلى



- اتباع برنامج للمشي في اليوم على الأقل من ٢٠-٣٠ دقيقة.
- اخذ قسط واف من النوم لا يقل عن سبع ساعات متواصلة ويفضل ليلاً وأثبتت الدراسات الحديثة أن قلة النوم تؤدي الى السمنة.

لديهم فرط بالوزن هم أكثر عرضة للإصابة بحصى الكلى.

## كيف نتخلص من السمنة المفرطة لتفادي خطر الإصابة بأمراض 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 الافطار.
- الأكل من تناول الخضروات الطازجة والاقلال من الدهون.
- مضغ الطعام جيداً والأكـل ببطء.
- تجنب تناول المشروبات الغازية.

تعرف السمنة على انها زيادة في كمية الدهون الموجودة في الجسم عن المعدل الطبيعي، وتعد السمنة من العوامل المسببة لأمراض الكلى، فهي تزيد من خطورة الأمراض التي قد تسبب فشلاً كلوياً اذا ما لم يتم السيطرة عليها كالسكري والضغط.

وتشير الدراسات الى أن ١٨٪ من الرجال و ٢١٪ من النساء سيعانون من السمنة في العام ٢٠٢٥م.

ويعتبر الأطباء أن السمنة مرض فهي تفتح الباب لداء السكر غير المعتمد على الأنسولين والذي يجلب معه ارتفاع ضغط الدم ونسبة الدهون الضارة 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 إصابة الكلى بالأمراض، فالأشخاص الذين





د. علي نزار  
اختصاصي أمراض المفاصل  
والتأهيل الطبي

## السمنة وعلاقتها بالمفاصل

وبدأت أعراض الإعاقة على الأرجح على من كانوا أكثر بدانة.

وعلى مدى ما يقرب من ١٥ عاما، هي مدة الدراسة، كانت السمنة مرتبطة بزيادة الإعاقة.

وقال كبير الباحثين جوشوا بيكر من جامعة بنسلفانيا ومركز (فيه.إيه) الطبي في فيلادلفيا لرويتز هيلث إن تفاقم الإعاقة "لم يكن نتيجة زيادة شدة المرض وهذا يشير إلى أن السمنة تسبب الإعاقة لمرضى التهاب المفاصل الروماتويدي الأمر الذي يعطي المرضى مبررا آخر لمحاولة التخلص من بعض الكيلوجرامات.

وقال الباحثون في دورية (أبحاث وعلاج التهاب المفاصل) إن الدراسة الحالية تشير أيضا إلى أن بعض حالات فقدان الوزن مرتبطة كذلك بالإعاقة ولكن أرجعوا ذلك إلى احتمال فقدان الوزن بسبب وهن الصحة أو الضعف جراء التقدم في العمر وليس بسبب اتباع غذاء صحي وممارسة المزيد من التمارين الرياضية.

في القدمين نتيجة للحمل الزائد على عضلات القدم، وهو ما يعرف بالقدم المفلطحة، وقد يعاني أيضا من آلام الكعب نتيجة لوجود بعض النتوءات على عظام الكعب، والتي تسبب في آلام أثناء المشي.

وعلى الجانب الآخر فقد تكون للسمنة بعض الفوائد على العظام، حيث لوحظ أن وهن العظام يقل في السيدات البدينات بعد سن اليأس نتيجة لتصنيع هرمون الأستروجين في النسيج الدهني، وهذا الهرمون يحمي من وهن العظام.

وكشفت دراسة أمريكية ان المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي وفي الوقت ذاته يعانون من السمنة ربما يكونون أكثر عرضة للإعاقة مقارنة بأقرانهم من المصابين بهذا النوع من الالتهاب لكنهم يحافظون على وزن صحي. وفحص الباحثون بيانات أكثر من ٢٥ ألفا من مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي كان معظمهم من أصحاب الوزن الزائد أو البدناء عند بدء الدراسة.

ان السمنة تؤثر على العظام والمفاصل بشكل كبير، حيث تعاني المفاصل خصوصا مفصل الركبة والقدمين نتيجة للحمل الزائد عليها، وتزداد هذه المعاناة كلما زاد الوزن، حيث يشكو الشخص من آلام بهذه المفاصل، خاصة أثناء المشي وقد يشكو من آلام بمفصل الحوض أو بمؤخرة العمود الفقري، حيث إن هذه المفاصل أيضا تعاني من الحمل الزائد عليها، مما يؤدي إلى حدوث خشونة بغضاريف هذه المفاصل وتآكلها وإصابتها بالالتهاب المزمن، وفي بعض الأحيان تتجمع كمية من السائل بها.

كذلك يعاني البدناء من داء النقرس بنسبة أكبر من الاشخاص الطبيعيين نتيجة للإفراط في الأكل الذي يؤدي إلى زيادة معدل حمض البوليك بالدم وترسبه في الأغشية المبطنة للمفاصل خصوصا مفصل الإصبع الأكبر للقدم، حيث يسبب ذلك الشعور إلى آلام شديدة بهذا المفصل وتورمه واحمراره غير أن ذلك ليس شائعا لحدوثه ويظهر في عدد قليل من البدناء الذين لديهم استعداد وراثي للإصابة بهذا المرض. وقد يشكو الشخص البدين من آلام



د. أحمد الأنصاري  
استشاري الأذن والأنف  
والحنجرة



## السمنة واضطرابات الأنف والأذن والحنجرة

تحتوي الأذن الداخلية على عدد من الخلايا الشعرية الصغيرة تسمى "ستيريوفيليا" والتي تلتقط الموجات الصوتية وتنقلها إلى العصب السمعي عن طريق الاهتزاز.

لاكتشاف الصوت بشكل صحيح، تحتاج هذه الخلايا الشعرية إلى تدفق مستمر من الأكسجين وإمدادات الدم لذا أي عائق يمنع ذلك يؤدي إلى فقدان السمع و مثال على ذلك مرضى النوع الثاني من داء السكري و مرضى ارتفاع ضغط الدم و القلب اللذين تكون السمنة المفرطة هي السبب في اصابتهم بهذه الأمراض و من ثم فقدان السمع عندما لا يكون تدفق الدم كافياً إلى خلايا الشعرية فإنها تتضرر وتفشل في أداء وظائفها بشكل طبيعي.

وبمجرد تلف هذه الخلايا الشعرية، لا يمكن إحيائها أو استعادتها، وهذا يسبب فقدان السمع الدائم.

٤. التهاب الأذن الوسطى مع الانصباب هو حالة تراكم السوائل في تجويف الأذن الوسطى دون ظهور أعراض الالتهاب الحاد مثل ألم الأذن أو سيلان الأذن وهو من الأسباب المهمة لفقدان السمع والمعظلات الدراسية وخصوصاً لطلبة المرحلة الابتدائية ويعزى سبب المرض في حالة السمنة المفرطة إلى ترسب الخلايا الدهنية في الأنسجة المحيطة بقناة أوستاكي مما يولد ضغطاً سلبياً في الأذن الوسطى إضافة إلى مرض الارتجاع الحنجري البلعومي الذي يلاحظ عند أصحاب السمنة المفرطة.

من بين العواقب المحتملة لانقطاع التنفس أثناء النوم لدى الأطفال وبالغين غير المعالج هو النعاس أثناء النهار، فشل النمو، مشاكل التعلم والانتباه واسلوك، إضافة إلى مضاعفات القلب والأوعية الدموية.

### ٢. استئصال اللوزتين والغدانية.

وجدت دراسة من جامعة تكساس أن المرضى الذين يعانون من السمنة المفرطة لديهم زيادة كبيرة في الاضطرابات الطبية الإضافية بعد استئصال اللوزتين واستئصال الغدانية بسبب انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم أو التنفس المضطرب أثناء النوم بالمقارنة مع المرضى الذين لا يعانون من السمنة المفرطة أو زيادة الوزن والذين يخضعون لهذا الإجراء لنفس التشخيص.

في المتوسط، لديهم إقامة أطول في المستشفى، وحاجة أكبر إلى العناية المركزة، وارتفاع معدل الحاجة إلى علاج انقطاع التنفس من خلال الضغط الهوائي الإيجابي المستمر عند الخروج من المستشفى.

ووجدت الدراسة أنه على الرغم من أن المجموعة التي تعاني من السمنة المفرطة كانت لديها درجة أكبر من انقطاع التنفس أثناء النوم، إلا أنها استفادت من الإجراء فيما يتعلق بالشخير ونوبات انقطاع النفس والنعاس أثناء النهار.

### ٣. فقدان السمع.

تتكون الأذن البشرية من ٣ أجزاء رئيسية: الأذن الخارجية، والوسطى، والداخلية.

من المثير للقلق أن عدد الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو فرط السمنة قد تضاعف بشكل ملموس خلال العقود الماضية، حيث لوحظ في عالم اليوم أن واحد من كل ثلاثة أشخاص بالغين وواحد من كل ستة أطفال يعانون من السمنة المفرطة.

السمنة يمكن أن تشكل مخاطر صحية كبيرة على الأسنان حيث أن الخلل في التمثيل الغذائي، أو فشل الجسم في تحويل السعرات الحرارية الغذائية إلى طاقة يؤدي إلى عدة مشاكل صحية أو نفسية عند الأشخاص المصابين بالسمنة المفرطة.

### ١. توقف التنفس أثناء النوم.

هناك ثلاثة أنواع من انقطاع أو توقف التنفس أثناء النوم: الانسدادي والمركزي والمختلط ومن بين هؤلاء يعد الانسدادي الأكثر شيوعاً ويعرف بأنه انقطاع التنفس بشكل متكرر أثناء النوم، غالباً لمدة دقيقة أو أكثر، وعادةً يتراوح ذلك من ١٠ إلى ٦٠ مرة خلال الليلة الواحدة ويحدث ذلك بسبب انسداد في المجرى الهوائي مما يؤدي إلى أيقاظ المريض.

يكون تضخم اللوزتين، الذي يسد مجرى الهواء، هو العامل الرئيسي الذي يؤدي إلى هذه الحالة.

الوزن الزائد لدى الأطفال وبالغين الذين يعانون من السمنة المفرطة يمكن أن يتداخل أيضاً مع قدرة الصدر والبطن على التمدد بشكل كامل أثناء التنفس، مما يعيق دخول الهواء ويزيد من خطر انقطاع التنفس أثناء النوم وحدوث الشخير.

# السمنة والربو علاقة معقدة



د. ضياء بغيث الربيعي  
اختصاصي الأمراض الصدرية

• آثار الأدوية: يمكن أن يؤدي استخدام بعض الأدوية المستخدمة لعلاج الربو، مثل الكورتيزون، إلى زيادة الوزن.

## التوصيات

• الأشخاص المصابون بالسمنة أكثر عرضة للإصابة بالربو، ويجب عليهم اتخاذ خطوات لفقدان الوزن.

• يمكن أن يؤدي الربو إلى زيادة الوزن، ويجب على الأشخاص المصابين بالربو اتخاذ خطوات للحفاظ على وزن صحي.

• يمكن أن يؤدي فقدان الوزن المستدام إلى تحسين أعراض الربو ويقلل من مخاطر تفاقمه. من المهم أن نتذكر أن فقدان الوزن عملية تدريجية، وقد يستغرق الأمر بعض الوقت لتحقيق النتائج المرجوة.

ومع ذلك، فإن الجهود المبذولة ستؤدي ثمارها في النهاية، حيث يمكن أن يساعد فقدان الوزن على تحسين صحة الشخص العامة وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض مزمنة أخرى.

• التغيرات في جهاز المناعة: يمكن أن تؤدي السمنة إلى تغيرات في جهاز المناعة، مما يجعل الجسم أكثر عرضة للإصابة بالربو.

• التغيرات في بنية الرئة: يمكن أن تؤدي السمنة إلى تضيق الشعب الهوائية وزيادة سماكة جدرانها.

• اضطرابات النوم: يمكن أن تؤدي السمنة إلى اضطرابات النوم، مثل توقف التنفس أثناء النوم، مما قد يؤدي إلى تفاقم الربو.

كما يمكن أن يؤدي الربو إلى زيادة الوزن بعدة طرق، بما في ذلك:

• تجنب النشاط البدني: قد يشعر الأشخاص المصابون بالربو بالقلق من ممارسة الرياضة بسبب مخاوفهم من تفاقم أعراضهم.

يمكن أن يؤدي هذا إلى انخفاض النشاط البدني، مما قد يؤدي إلى زيادة الوزن.

الربو مرض مزمن يصيب الجهاز التنفسي ويتميز بالتهاب وتضيق الشعب الهوائية.

يمكن أن يؤدي الربو إلى صعوبة التنفس والسعال وضيق الصدر.

السمنة هي حالة تتميز بزيادة غير صحية في الوزن.

يمكن أن تؤدي السمنة إلى مجموعة من المشاكل الصحية، بما في ذلك أمراض القلب والسكري والسرطان.

تشير الأبحاث إلى أن هناك ارتباطًا قويًا بين السمنة والربو.

**يمكن أن يؤدي كل من السمنة والربو إلى تفاقم حالة الآخر.**

الأشخاص الذين يعانون من السمنة أكثر عرضة للإصابة بالربو بنسبة ٢٠-٤٠٪ من الأشخاص ذوي الوزن الطبيعي.

**ويمكن أن يعزى هذا الارتباط إلى عدد من العوامل:**

• الالتهاب: تفرز الدهون المخزنة في الجسم مواد تسمى السيتوكينات، والتي يمكن أن تؤدي إلى التهاب الجهاز التنفسي.





يعتبر الشعب الامريكي من اكثر الشعوب ابتلاء بالسمنة سيما بعمر الاطفال حيث تبلغ نسبة السمنة هناك عشرة أضعافها في أي محل آخر ولأجل ذلك استندت الخطة العامة لمناهضة السمنة على مجموعة من الاساسيات التي تستند الى ارادة المريض والتي تبنت شعار (نحن نستطيع) هذه الخطة تضمنت ما يلي:

أولاً: عدم الركون والركود الحركي لأكثر من ساعتين متصلتين.

ثانياً: تقليل الاحتكاك بالشاشة سيما التلفاز.

ثالثاً: اجهاد رياضي معتدل لا يقل عن ٢٠ الى ٣٠ دقيقة يوميا.

رابعاً: حماية اشارات المرور.

الأحمر ( الممنوع تماما ) يشمل كل الحلويات وكل المقلبات ( أي تتحول للحوم والمقبلات الى السلق والشوي ).

الأصفر (مسموح جزئياً) ويشمل تنصيف كمية الرز والخبز واللحم (يستحسن لإقناع الطفل استخدام اوان اصغر حجماً تملأ بنصف الكمية).

الأخضر (مسموح تماما) ويشمل كل الفواكه والخضروات وينصح الاكثار منها وسد الجوع بها.

تمثل ما ذكرناه خطة مناسبة للتطبيق المجتمعي بصورة عامة وان كانت حاجة الفرد قد تختلف من طفل لآخر.

ولا يمثل العلاج الدوائي ركيزة أساسية في عمر الاطفال وذلك لقلة الأدوية التي تم دراستها واحراز أمانها الدوائية في عمر دون ١٤ سنة.



د. باسم عبد الكريم العبادي  
استشاري طب الأطفال

## السمنة وخطة العلاج ما علاقة اشارات المرور بذلك؟





د. قصبي العبداني  
اختصاصي طب مجتمع



## البدانة عند الأطفال

الجسم تؤدي للإصابة بمرض السكري بنوعيه: الأول والثاني، وكذلك ارتفاع الضغط وما يرافقه من أمراض قلبية، بالإضافة لإصابات المفاصل بأنواعها. إن تلك الأمراض خطيرة جداً وتهدد الحياة، وإنها تؤدي على الأقل لمضاعفات لا تحمد عقباها.

### السبيل لتفادي تلك الأخطار

تجدر الإشارة إلى أن حماية الطفل الغذائية لا تعني بحال من الأحوال حرمان الطفل من تناول الطعام أو تجويعه إنما تعني بشكل أساسي تعديل نمط تغذيته تدريجياً، فقد يكون صعباً منع الطفل من تناول الحلويات أو المعجنات أو الأطعمة الجاهزة كالشيبس والمشروبات الغازية وغيرها ولكنه لن يكون صعباً التخفيف من كمية هذه الأطعمة والمشروبات واستبدالها بالأغذية المفيدة التي تحافظ على صحة الطفل وتقيه من الأمراض. إن الحل يكمن في العادات الغذائية السليمة والصحيحة وليس



الحماية، فالعادات السليمة تكمن فيما يلي:  
- تناول الطعام بكميات قليلة ومتعددة فنحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع.  
- الابتعاد عن الوجبات السريعة الغنية بالدهون والسكريات.  
- الابتعاد عن المشروبات الغازية، حيث أنها مضرّة ١٠٠٪ وتؤدي إلى عسر الهضم.  
- الابتعاد عن السكريات والحلوى أو منح الطفل كميات قليلة ومحسوبة منها.  
- الإكثار من الخضراوات والفواكه وتعويد الطفل عليها.  
- ممارسة الرياضة بمختلف أشكالها.  
- فسح المجال واسعاً للطفل لكي يلعب إذ يرى الخبراء أن اللعب أحد الحلول المهمة لمشكلة البدانة لأنه يجدد نشاط الطفل ويستهلك الشحوم الزائدة ويساعد على النمو ويكسبه الثقة والقدرة على تحقيق النجاح والتفوق.  
- متابعة وزن الطفل الصحيح عن طريق طبيب مختص بالكشف الدوري.

إذا كانت البدانة عند الكبار مشكلة فإن البدانة عند الأطفال تعتبر مشكلة معقدة لأن الشخص البالغ يمكنه أن يلتزم بنظام غذائي معين أو برنامج لممارسة التمارين الرياضية، بينما الطفل الصغير لا يستطيع بسهولة الالتزام بما يفعله الكـبـير.

والبدانة عند الأطفال من المشاكل الصحية الشائعة التي تساهم بتصديرها لنا الدول الغربية التي غزت مطاعمها عقول أطفالنا لأن الوجبات التي تقدمها مطاعم الوجبات السريعة غنية بالسعرات الحرارية، وتساعد على تراكم الدهون.

للأسف فإن الأم تعتقد أن اكتناز جسم الطفل بالدهون هو دليل صحة، فالطفل البدين هو مثال الطفل الجميل الذي تحبب الأم به الأم العربية.

وللأسف لا تعلم تلك الأمهات أنهن يضعن أولادهن على أول درجة من سلم السممنة التي يزداد بشكل مطرد ليصبح مرضاً ينبغي علاجه. ولهذا فإن واجب الأم مساعدة الطفل على التخلص من الوزن

الزائد من أجل تجنب المخاطر الناجمة عنها، والتمثلة بأمراض عديدة وخطيرة.

وقد أصبحت البدانة مشكلة حقيقية بين أطفال العالم، ففي ألمانيا بلغت هذه النسبة ٢١٪ عند الأطفال، أما في بلجيكا فتصل هذه النسبة إلى ١١٪، وفي إيطاليا ١٥٪ وتشير الإحصاءات في أمريكا إلى أن ٧١٪ من الأطفال الأميركيين بدنيين منهم ٥٪ شديدو البدانة، ومن المتوقع أن تتضاعف هذه النسبة خلال السنوات الخمس المقبلة.

### سوء العادات الغذائية

السبب الرئيس والأساسي للسممنة هو سوء العادات الغذائية التي تبدأ من الطفولة الأولى ففي وطننا العربي يكون سلوك الأمهات الخاطئ في إطعام الطفل من دون قيود أو شرط هو السبب في بدانة الطفل، فالأم تجهل الأمراض التي تسببها السممنة.

والتي تشكل خطراً على الطفل، إذ إن الخلايا الدهنية المتضخمة هي خلايا مريضة تفرز مواد شبيهة هرمونية في

# تأثير السمنة على الجهاز التنفسي



د. محمود فؤاد الخالدي  
اختصاص الأمراض الصدرية  
والتنفسية

كذلك تؤدي السمنة إلى عجز التنفس المزمن، ومن تأثيرات السمنة على مرض الربو هو تقليل استجابة الجسم للعلاج بسبب السمنة، وهذا يعيق استقرار المرض ويزيد من معاناة المريض. يعد فقدان الوزن استراتيجية علاجية مهمة لتحسين وحل هذه الآثار الضارة. ومع تزايد انتشار السمنة، سيصبح الفهم الأساسي لتأثيرها على الجهاز التنفسي ذا أهمية متزايدة للصحة وهذا ما يحفز زيادة الاهتمام بالقضاء على السمنة للحفاظ على سلامة الانسان وتحسين نمط وشكل حياته المستقبلية.

للسمنة علاقة وثيقة مع انقطاع التنفس الانسدادي اثناء النوم وهذا هو القاتل الصامت الذي لا يعرفه أغلب المصابين بالسمنة، حيث تؤدي زيادة الشحوم في الرقبة الى ضعف في عضلات البلعوم، ومع النوم تفشل العضلات بإبقاء المجرى التنفسي مفتوح فيتضيق تدريجياً مؤدياً شخيراً عالٍ، ويستمر التضيق بالمجرى التنفسي إلى أن يصل الى مرحلة الانسداد فيعطي ايعاز للدماغ فيستفيق الانسان للحظة لغرض التقاط النفس، وتكرر هذه العملية مئات المرات أثناء النوم دون أن يشعر بها المريض، وهذا يؤثر بدوره على ارتفاع ضغط الدم وجعله مقاوم للعلاج، وداء السكري وزيادة مقاومة الانسولين، والغفوات المتكررة اثناء النهار والتي تعتبر من أخطر أعراض المرض حيث تؤدي الى حوادث مروية لدى السائقين الذين يعانون من مرض انقطاع التنفس النومي.

السمنة هي مسبب كبير لأمراض الجهاز التنفسي، زيادة مؤشر كتلة الجسم يقلل من أحجام الرئة الثابتة والديناميكية، ويؤدي إلى تقييد تدفق مجرى الهواء وزيادة الاستجابة المفرطة للمجرى الهوائي، فيشعر المريض بضيق النفس مع أقل مجهود يقوم به. تزيد السمنة من خطر ارتفاع ضغط الدم الرئوي، والانسداد الرئوي، والجلطة الرئوية، والتهابات الجهاز التنفسي، وفي الجهاز التنفسي بنقص تبادل الاوكسجين بين الحويصلات الرئوي والدم وفشل التنفس الصناعي. يكمن السبب في كيفية تسبب السمنة لهذا الطيف الواسع من مضاعفات الجهاز التنفسي في اضافة الحمل المادي للأنسجة الدهنية على الجهاز التنفسي فكـلما زادت الدهون زاد الحمل على الجهاز التنفسي وهذا بدوره يؤثر على الاستجابة المناعية للجسم.





د. ضيفم عماد  
اختصاصي طب الاطفال

## الوزن الزائد يضع الأطفال على بداية طريق المشكلات الصحية

اضطرابات النوم: الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة هم أكثر عرضة للإصابة بانقطاع التنفس أثناء النوم.

**داء السكري من النوع ٢:** فالأطفال والمراهقون الذين يعانون من زيادة الوزن تزيد فرصة إصابتهم بمرض السكري من النوع الثاني، والذي يمكن السيطرة عليه من خلال إجراء بعض لزامات التعديلات على نمط الحياة.

اضطرابات نفسية: يمكن أن يؤثر عدم علاج السمنة وخاصةً عند المراهقين على الصحة النفسية، مما قد يؤدي إلى الإصابة بالقلب أو الاكتئاب؛ وذلك نتيجة زيادة احتمالية تعرض الطفل للتنمر، والعزلة الاجتماعية.

### أسباب وعوامل خطر السمنة لدى الأطفال

تنجم معظم حالات سمنة الأطفال عن سمنة أولية التي تعتبر نتاجاً لمؤثرات وراثية وبيئية.

المقياس المقبول لزيادة الوزن والسمنة.

يمكن أن يستخدم طبيب الأطفال مخططات النمو ومؤشر كتلة الجسم ويُجري فحوصات أخرى إذا لزم الأمر لئيساعدك على معرفة ما إذا كان وزن طفلك يمكن أن يُسبب له مشكلات صحية أم لا.

من أهم الأمراض والحالات الصحية التي ترتبط بالإصابة بالوزن الزائد في مرحلة الطفولة ما يأتي:

**الربو:** إن الأطفال المصابين بالسمنة أكثر عرضة للإصابة بالتهاب الرئة المزمن.

**أمراض القلب:** حيث غالباً ما يعاني الأطفال المصابون بالسمنة من ارتفاع في مستويات الكوليسترول، ومن ارتفاع ضغط الدم، مما قد يزيد من فرصة إصابتهم بأمراض القلب.

**آلام المفاصل:** يسبب الوزن الزائد الضغط على المفاصل السفلية، مما قد يؤدي إلى ضعف العضروف، والحد من قدرة الطفل على الحركة.

تعد السمنة في مرحلة الطفولة من الحالات الطبية الخطيرة التي يصاب بها الأطفال والمراهقون.

فهي بالتحديد مقلقة لأن الوزن الزائد يضع الأطفال عادة على بداية طريق المشكلات الصحية التي كانت تُعد فيما سبق مشكلات خاصة بالبالغين، مثل السكري ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول.

كما يمكن أن تؤدي السمنة في مرحلة الطفولة إلى عدم تقدير الذات والاكتئاب.

### الأعراض

ليس شرطاً أن يكون كل الأطفال ذوي الوزن الزائد مصابين بالسمنة.

فبعض الأطفال تكون بنيتهم الجسدية أكبر من المتوسط.

وعادةً ما يكتسب الأطفال كميات مختلفة من دهون الجسم في مختلف مراحل النمو.

لذلك، قد لا تعرف من مجرد النظر إلى طفلك ما إذا كان الوزن مصدرًا للقلق على صحته أم لا.

إن مؤشر كتلة الجسم، الذي يوفر معياراً للوزن بالنسبة إلى الطول، هو

## أسباب أولية للسمنة عند الأطفال

### العامل الوراثي.

يؤثر العامل الوراثي بشكل كبير على كمية الدهون في الجسم، وطريقة الأكل، وحرق السعرات الحرارية، بالإضافة لذلك تم تحديد خلل في جينات تسبب السمنة، مثل: خلل في جين الليبتين (Leptin)، ومسبتين، والمسبتين، والملانوكورتين (Melanocortin).

### العامل البيئي.

من ناحية أخرى فإن الزيادة السريعة في حالات السمنة تشير إلى أهمية تأثير العوامل البيئية.

مثل الإفراط بأكل النشويات والسكريات والوجبات السريعة الغنية بالدهون، وتقلص في النشاط البدني بشكل ملحوظ نتيجة ارتفاع عدد مشاهدة التلفزيون، واستخدام الحاسوب والأجهزة الإلكترونية اللوحية.

## السمنة الثانوية عند الأطفال

السمنة الثانوية نادرة لدى الأطفال وناجمة عن خلل في نشاط الهرمونات، مثل: قلة نشاط الغدة الدرقية، وإفراز زائد للكورتيزول، وضرر في مركز الشبع في الغدة تحت المهاد (Hypothalamus)، أو ناتجة عن متلازمات جينية.

تتسم السمنة الثانوية باضطرابات في النضوج الجسدي والجنسي، وبظهور دلائل مميزة عند إجراء الفحص الجسدي، ويُعتبر ظهور السمنة المبكرة مسبباً خطيراً لارتفاع نسبة الاعتلال المرضي والموت.

ترتبط سمنة الأطفال بتضاعف أخطار الإصابة بالأمراض القلبية في عمر الشباب، مثل: ضغط دم مرتفع.

- زيادة في نسبة الدهون في الدم.  
- مقاومة الإنسولين وظهور مرض السكري من نوع الثاني.

## عوامل الخطر

من أهم العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بالسمنة:

- عدم ممارسة الرياضة.
- طبيعة أكل الأطفال غير الصحية.
- التوتر العائلي.
- المشااكل الاقتصادية.
- تناول بعض الأدوية التي ترفع الوزن،

مثل: بريدنيزون (Prednisone).

## تشخيص السمنة لدى الأطفال

يتم تشخيص المرض عن طريق الإجراءات الآتية:

### ١. قياس مؤشر كتلة الجسم (BMI)

لتقدير السمنة من الممكن الاستعانة بمقياس كتلة الجسم حيث يتم حسابها بناءً على حساب وزن الجسم بالكيلوغرام مقسوماً على مربع الطول بالمتر، مقارنة مع الرسم البياني النموذجي.

يتم تعريف الزيادة في الوزن عندما يكون منسب كتلة الجسم في نطاق يفوق الشريحة المئوية ٨٥٪، أما

تعريف سمنة فيكون عندما يفوق مؤشر كتلة الجسم الشريحة المئوية لنسبة ٩٥٪، وذلك بالتناسب مع العمر والجنس.

٢. فحوصات الدم من أهم الفحوصات المجرى للكشف عن السمنة ومخاطرها:

فحص الكوليستيرول.  
فحص السكر بالدم.

## علاج السمنة لدى الأطفال

تعتمد أسس علاج السمنة على الآتي:

١. علاج السمنة بالتغذية من خلال وجبات متوازنة مع تقليل في استهلاك الدهون خصوصاً الدهون الحيوانية، والامتناع عن منتجات مشبعة بالسعرات الحرارية.

٢. علاج السمنة السلوكي بتطوير قدرات للمحافظة على الوزن السليم على مدى الزمن، والتحكم بال رغبات، والتثقيف لاكتساب عادات غذائية صحيحة.

٣. النشاط البدني من خلال رفع مستوى إنتاج الطاقة، وزيادة ساعات لفعاليات الجسدية، والتقليل من ساعات مشاهدة التلفزيون والألعاب الإلكترونية.

٤. علاج السمنة بالعقاقير حتى الآن لم يتم التصديق على استعمال عقاقير لمعالجة سمنة الأولاد وتُجرى أبحاثاً كثيرة لفحص فعالية وسلامة استعمال هذه العقاقير لدى الصغار في السن.

فقط جزء من البالغين الذين يستجيبون للعقاقير المتوفرة اليوم، ولمعظم هذه العقاقير توجد آثار جانبية، وفي حالة التوقف عن استعمال العقار فإن السمنة تعاود الظهور في العموم.

### ٥. العلاج بالجراحة:

لا يُنصح بإجراء عمليات جراحية للأطفال إلا في الحالات التي تشكّل خطورة على الحياة في المدى القريب بسبب السمنة.



## الوقاية من السمنة لدى الأطفال

يُمكن الوقاية من

السمنة عند الأطفال عن طريق:

- اتباع نظام غذائي صحي.
- ممارسة الرياضة.
- النوم بشكل كافي.

# تغذية الطفل الرضيع



د. محمد سلمان عليكم  
اختصاصي طب الأطفال

من الأم للطفل الرضيع وهذا تساعده في مكافحة العدوى خلال الأشهر الأولى من عمر الطفل. إن البدء المبكر في الرضاعة سيساعد أيضا على تحفيز إنتاج الحليب وعملية إرضاع الطفل تعتبر أهم محفز يحث الثدي على إنتاج كميات كافية من الحليب. في الختام فإن الارضاع من الثدي يعد من أهم أوجه العناية بالطفل والتي تبعث في نفس الأم الرضى والسعادة. وهذا الشعور يأتي من خلال احساس الأم بانها تقدم لطفلها أغلى وأفضل طعام توفره الطبيعة. وعلى الأم أن تقبل على هذا التحدي برغبة وألا تستسلم اذا ما واجهت بعض المعوقات أو المشاكل.

وبالتأكيد فإن المحاولة والإصرار مع أخذ الاستشارة من المختصين في مجال صحة وتغذية الطفل سيسهم بشكل كبير في جعل مهمة الارضاع مهمة سهلة ومرحة للأم والطفل معا. وعليها أن تتحلى بالصبر فالطفل يكتفي بالكميات القليلة خلال الأيام الأولى وقد تلاحظ الأم أن وزن طفلها الذي يرضع حليب الأم الطبيعي أقل من مثيله من الأطفال الذين يتناولون الحليب الصناعي وهذه نعمة لأن اكتساب الوزن السريع يسبب مشاكل مستقبلية في الصحة في حين أن حليب الأم يزود الطفل بالعناصر الأساسية المهمة ويمنح الطفل المعدل الطبيعي لزيادة الوزن والنمو.

الحليب معجزة وليكون بمواصفات وطبيعة لم يستطع التقدم التكنولوجي من إدراك أسرارها.

## هل كل الأمهات قادرات على الرضاعة الطبيعية وتقديم حليب الام لمولودها؟

بالرغم من أن الإجابة نعم، ولكن تبقى حالات قليلة وفردية التي لا تستطيع الأم إرضاع طفلها وتقديم حليب الأم لوليدها.

وهنا أود أن أؤكد ان قرار الأم في إرضاع الطفل الرضاعة الطبيعية يجب أن يكون قرار منذ بداية الحمل ومن أجل المتعة والاهتمام بصحة الطفل والسعادة لك وللطفل وليس فقط واجب اجباري عليها.

لأن هذا التباين في الشعور له تأثير كبير في إنتاج وتوفير الحليب للطفل وكذلك له تأثير على نوعية ومكونات الحليب. وهذا سر من أسرار اختلاف حليب الأم عن الحليب الصناعي كما أن الأم التي قد ينصحها الأطباء بعدم إرضاع مولودها بسبب حالة صحية معينة لديها أو لدى الطفل يجب ألا تشعر بالإحساس بالذنب وتأنيب الضمير.

## فوائد البداية المبكرة للرضاعة الطبيعية

إحدى أهم فوائد البدء المبكر في الرضاعة الطبيعية هو إعطاء الطفل ما يسمى باللبن الذي يفرزه الثدي في الساعات والأيام الأولى التي تلي الولادة إذ أن تناول اللبن يمنح الطفل المناعة من خلال الاجسام المضادة التي تنتقل

بسم الله الرحمن الرحيم: وَالْوَالِدَاتُ يرضعن أولادهن حَوْلِينَ كَامِلِينَ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يَتِمَّ الرضاعة.

{سورة البقرة ٢٣٣}

وددت أن أبتدا بذكر هذه الآية القرآنية من سورة البقرة والتي يبين الله عز وجل فيها مبدأ وأساسا لأول غذاء للطفل الرضيع حيث يعد علمياً حليب الأم الغذاء المفيد والجاهز والمناسب في كل الأوقات ولكل الأطفال المواليد، وكذلك حدد لنا سبحانه مدة الارضاع الأمثل.

ومن هذا المنطلق يبرز دورنا كأطباء في طب وصحة الأطفال أن نلتزم بهذه الحكمة الالهية ونقدم النصح والإرشاد لجميع الأمهات لتشجيعهم على الرضاعة الطبيعية، وتقديمها لأنها الوجبة الأساسية والأولى للطفل الرضيع.

وعبر هذه الاسطر سأعمل على توضيح بعض أسرار هذه الوجبة ولماذا نعيد ونكرر ونوصي بعدم حرمان المواليد والأطفال الرضع من هذا الغذاء المهم والرئيسي.

إن الكثير من الدراسات والبحوث العلمية ولغاية يومنا الحالي تؤكد وتثبت أهمية حليب الأم للطفل الرضيع.

وهذه الأهمية لا تقتصر في فترة الارضاع والطفولة وإنما تستمر وتتجاوز فترة الطفولة لغاية عمر الشباب.

حيث اثبتت إحدى الدراسات التي أجريت لمتابعة صحة الطفل من الولادة ولعمر عشرين سنة، أن الطفل الذي يتغذى بالحليب الطبيعي من الأم يكون أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب والشرابين وأقل عرضة للسمنة. وكذلك يكون معدل العمر أطول من الأطفال الذين تغذوا على الحليب الصناعي مهما اختلف نوع الحليب.

فعلى الرغم من الجهود التي تبذلها الشركات في طريقة التصنيع إلا أن الحليب المصنع لا يطابق حليب الام. فقد قدر الله عز وجل أن يجعل هذا



# شهوة الطين أو اضطراب بيكا؟



د. عبد علي شنان جابر  
اختصاصي الطب الباطني

- إصابات الأسنان مثل التعرض لكسور في الأسنان نتيجة مضغ المواد الصلبة غير الغذائية.  
- الالتهابات التي تسببها الجراثيم أو الطفيليات التي تدخل الجسم من العناصر غير الغذائية التي يتم ابتلاعها.

## ما علاج مرض بيكا؟

حسب حالة المريض وسبب المرض يتم وصف العلاج فإذا كان بسبب نقص الحديد أو الزنك يصف الطبيب بعض الفيتامينات والمعادن والعلاجات التي تعالج النقص، أما إذا كان بسبب نفسي فيتم عرض المريض على طبيب نفسي. يصنّف بيكا Pica ضمن اضطرابات التغذية والأكل حسب الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للأمراض النفسية، وهو عبارة عن تناول مستمر وغير معقول لمواد غير غذائية يشتهيها الفرد أثناء رغبة ملحة وشديدة تمتلكه تجاهها، إذ لا صبر له على الكف عن أكلها، كالطين والتراب Geophagia والصابون والطباشير والطلاء، والمعادن Metallophagia والشعر Trichophagia والورق Xylophagia والقشاذورات Coprophagia وغيرها من المواد غير الصالحة للأكل. يصيب هذا الاضطراب الصغار والكبار معا ويمس النساء والرجال على حد سواء.

هو اضطراب سلوكي قهري، حيث أن هناك دراسة حديثة كشفت أن ٢٦% من نزلاء المستشفيات النفسية عانوا من هذا الاضطراب خلال مرحلة ما في حياتهم، وإن الأشخاص الذين يعانون من هذا الاضطراب يأكلون الأصناف التي ليس لها قيمة غذائية، وقد سميت بيكا نسبة لطائر العقق Pica وهو من الأمراض التي تجعل الشخص يتناول كل ما هو غريب وفي الغالب يصاب به النساء الحوامل والأطفال ومن الممكن أن يصاب به أيضا الأشخاص الذين لديهم اعاقات ذهنية.

## ما هي أسباب مرض بيكا؟

لا يوجد سبب محدد للإصابة بمرض بيكا ولكن هناك أسباب مختلفة وهي:  
١- نقص في الحديد والهييموجلوبين أو مخزون الحديد (الفرتين) أو نقص فيتامين B12، الزنك في الجسم وخصوصاً عند النساء الحوامل.  
٢- بعض الأشخاص الذين يعانون من أمراض عقلية مثل الفصام والوسواس القهري.  
٣- بعض الأسباب النفسية مثل الحرمان العاطفي.

## ماهي مضاعفات مرض بيكا؟

قد تؤدي أعراض متلازمة بيكا إلى مضاعفات أكثر خطورة نتيجة تناول مواد تؤدي إلى الإصابة بمشاكل صحية عديدة، مثل:  
- انسداد معوي عندما لا يتم علاج آلام المعدة.  
- تقرحات في المعدة والتي قد تسبب ظهور دم في البراز.  
- أعراض التسمم بالرصاص، إذا تم تناول رقائق الدهان المحتوية على الرصاص.  
- اختلال التوازن، وفي حالات نادرة قد يؤدي ذلك إلى الإصابة بنوبة صرع.

يعدّ بيكا سلوكاً مرضياً إلا إذا كان مرتبطاً بالعبادات المجتمعية الثقافية والدينية التي تجعل من أكل بعض المواد الغريبة سلوكاً مجتمعياً لا يدعو إلى تصنيفه ضمن خانة الاضطراب. كما يستثنى منها الأطفال الرضع باعتبار تناول المواد غير الغذائية لديهم أمراً طبيعياً ومألوفاً، فهم لا يفرقون بين ما هو صحيح وما هو خاطئ.

## متى يكون الفرد مصاباً باضطراب بيكا؟

لكي يتم تشخيص الاضطراب لا بد من توفر مجموعة من المعايير، هذه الأخيرة حددها الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للأمراض النفسية DSM5 فيما يلي:  
- أكل مستمر لمواد غير غذائية وغير صالحة للأكل لمدة شهر على الأقل.  
- لا يتناسب أكل المواد غير الغذائية وغير الصالحة للأكل مع المرحلة التطورية للفرد.  
- سلوك الأكل ليس جزءاً من الممارسات المدعومة ثقافياً أو السوية اجتماعياً.  
- إذا ظهر سلوك الأكل هذا في سياق اضطراب عقلي آخر كالإعاقة الذهنية واضطراب طيف التوحد والفصام أو ظرف صحي كالحمل فإن الأمر شديد بما يكفي ليسبب تدعي انتباها سريريا إضافياً.



د. محمد سالم  
اختصاص دقيق جراحة  
السمنة

## قص المعدة الإيجابيات والسلبيات



الدرجة الثانية وبمؤشر كتلة جسم أكثر من ٣٥٪ كغم/م<sup>٢</sup> (سابقاً أكثر من ٤٠ كغم/م<sup>٢</sup>)، أو الأشخاص الذين يعانون من السمنة من الدرجة الأولى وبمؤشر كتلة جسم أكثر من ٣٠ كغم/م<sup>٢</sup> مع وجود أحد الأمراض المصاحبة للسمنة (السكري النوع الثاني، ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم، مشااكل المفاصل، تكيس المبايض المسبب للعقم)، مع فشل محاولات جديدة سابقة لانزال الوزن بالطرق التقليدية غير الجراحية. مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالكيلو غرام مربع الطول بالمتر.

(تكيم المعدة) واحدة من انجح الطرق وأكثرها انتشارا لعلاج السمنة والأمراض المصاحبة لها.

### عملية قص المعدة

هي واحدة من العمليات الجراحية المخصصة لعلاج السمنة والأمراض المصاحبة لها وتعتمد على قص ٧٥-٨٥٪ من المعدة وبالتالي تقليل حجم المعدة والشعور السريع بالشبع مع تغيرات ايضية وهرمونية مصاحبة لهذا الاجراء الجراحي وبالتالي تساعد على فقدان الوزن وتحسن الأمراض المصاحبة للسمنة.

### لمن تجرى عملية قص المعدة

تجرى عمليات السمنة بصورة عامة للمرضى الذين يعانون من السمنة من

تزايد عدد الأشخاص الذين يعانون من مرض السمنة خلال السنوات الأخيرة، حيث تشير اخر الاحصائيات والدراسات بأن ٣٣٪ من العراقيين يعانون من السمنة، والسمنة مرض مزمن يكون نتيجة تراكم الشحوم بشكل مفرط وتعتبر السمنة سبب رئيس لأضرار عديدة منها السكري النوع الثاني، ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم، مشااكل المفاصل، تكيس المبايض والعقم وسبب رئيس لأنواع عديدة من السرطانات.

كذلك الأشخاص الذين يعانون من السمنة معرضون للمشاكل النفسية والاكتئاب وتعتبر عملية قص المعدة



تحويل مسار المعدة



تكيم المعدة



### آلية عمل عملية قص المعدة

تتم عملية قص المعدة باستئصال جزء من المعدة (٧٥-٨٥٪) بحيث يكون الجزء المتبقي من المعدة على شكل مشابه لثمرة الموز (يشبه الكم)، وبالتالي تقل كمية الطعام الداخل للمعدة مع سرعة الشعور بالشبع، وان الجزء المستأصل يشمل قبة المعدة والتي تحتوي على الخلايا المسؤولة عن افراز هرمون الجوع (Ghrelin) وبالتالي يقل الشعور بالجوع، كما تشمل العملية تغييرات هرمونية وايضوية تساعد على فقدان الوزن.

### إيجابيات عملية قص المعدة

- تساعد على فقدان ٦٠٪ أو أكثر من الوزن الزائد خلال سنة الى سنة ونصف
- تساعد على شفاء أو تحسن الأمراض المصاحبة للسمنة والتي تشمل ارتفاع ضغط الدم وداء السكري من النوع الثاني وأمراض القلب وانقطاع التنفس الانسدادي اثناء النوم ومشاكل المفاصل والفقرات وتكيس المبايض وارتفاع الدهون في الدم والكبد الدهني.
- تعزيز الثقة بالنفس والتخلص من المشاكل النفسية.
- تحسن الخصوبة.

### مضاعفات عملية قص المعدة

عمليات السمنة بصورة عامة وعملية قص المعدة بصورة خاصة تعتبر من

العمليات الآمنة بشكل كبير إذا تم اجراءها بصورة صحيحة ويتم اختيار المريض الملائم للعملية بصورة دقيقة حيث نسبة حدوث المضاعفات حوالي ٢-٣٪ وتشمل هذه المضاعفات:

• النزف الحاد ويحدث عادة خلال ٢٤-٤٨ ساعة من العملية وعلى الاغلب يتم علاجها تحفظيا.

• التسريب من حافة المعدة المقطوعة وهو تسرب مكونات المعدة الى داخل البطن ونسبة حدوثه أقل من ١٪ وتحدث عادة خلال الأسبوع الثاني من العملية ويمكن حدوثها بعد شهر أو أكثر وتم تقليل نسبة حدوث التسريب بتطور الأدوات المستخدمة بقص المعدة (الدباسات) وياجراء العملية بصورة صحيحة.

• حدوث الخثرات الدموية والتي يتم تجنبها باستخدام مسيلات الدم اثناء وبعد اجراء عملية قص المعدة.

• المشاكل المتعلقة بالتخدير العام والتي تشمل التحسس لأدوية التخدير او المشاكل التنفسية.

• التقيؤ المستمر فحدوث التقيؤ وارد خلال الأيام الثلاثة الأولى وتتم تقليله باستخدام مضادات التقيؤ ولكن في حالة استمرار التقيؤ يجب التأكد من عدم وجود تضيق في المعدة او وجود التواء للمعدة.

• نقص المعادن والفيتامينات وتحدث هذه بالعادة للمرضى الذين لا يلتزمون بأخذ الفيتامينات والمكملات التي توصف من قبل الطبيب المعالج.

• الارتجاع المريئي وهو ارتجاع مكونات وأحماض المعدة الى المريء ويحدث عادة في حالة وجود فتق بالحجاب الحاجز، ويفضل تجنب اجراء عملية قص المعدة للمرضى الذين يعانون من الارتجاع المريئي واجراء عملية تحويل مسار المعدة بدلا منها أو اصلاح فتق الحجاب الحاجز اثناء عملية قص المعدة.

• رجوع الوزن ويحدث للمرضى الذين يعتمدون على الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية كالسكريات والمشروبات الغازية بصورة عامة المرضى الذين يجرون عمليات السمنة بحاجة الى الالتزام التام بتعليمات الطبيب المعالج والمراجعة بشكل دورية بعد العملية والالتزام بالفيتامينات والمكملات التي توصف من قبل الطبيب، والرجوع للطبيب المعالج في حال حدوث أي عرض غير طبيعي.





د. هبة عبد الحسين الصفر  
اختصاصية الطب النفسي

## فقدان الشهية العصبي (Anorexia Nervosa)

- انخفاض ضغط الدم.
- الجفاف.
- تورُّم الذراعين أو القدمين.
- تآكل الأسنان ووجود جسأة على مفاصل الأصابع بسبب القيء.
- **الأعراض الشعورية والسلوكية**
- قد تشمل الأعراض السلوكية لداء فقدان الشهية العصبي محاولات لفقدان الوزن بأيِّ من الطرق الآتية:
- تقليل كمية الطعام بشكل مبالغ فيه من خلال اتباع حمية أو الصوم.
- الإفراط في ممارسة التمارين.
- الإسراف في الأكل ومحاولة التقيؤ للتخلص من الطعام، وقد يتضمن الأمر استخدام المليينات أو حقناً شرجية أو أدوية الحمية الغذائية أو منتجات الأعشاب.

### الأعراض

- الأعراض البدنية:
- فقدان الوزن الشديد أو عدم اكتساب الوزن المتوقع أثناء مراحل النمو.
- المظهر النحيل.
- تعداد دم غير طبيعي.
- دوَّار أو إغماء.
- أصابع مائلة للزرقة.
- قلة الشعر أو تقصُّفه أو تساقطه.
- شعر خفيف أزغب يغطي الجسد.
- انقطاع الطمث.
- الإمساك وآلام البطن.
- جفاف الجلد أو اصفراره.
- عدم القدرة على تحمُّل البرد.
- عدم انتظام ضربات القلب.

هو أحد أنواع اضطرابات الأكل التي تنطوي على الخوف الشديد من اكتساب الوزن، أو عدم الرضا عن صورة الجسم وشعور الشخص بالسمنة على الرغم من كونه نحيف يمكن أن يصيب مرض فقدان الشهية العصبي النساء والرجال من مختلف الأعمار، إلا أنه أكثر شيوعاً لدى المراهقات، وغالباً ما تبدأ أعراضه بالظهور في منتصف مرحلة المراهقة أو بداية البلوغ.

ولكن من الممكن أيضاً أن تبدأ أعراضه في سن ما قبل المراهقة أو في وقت لاحق من العمر.

قد تشمل العلامات والأعراض العاطفية الآتي:

- الانشغال بالطعام، ويشمل في بعض الأوقات إعداد وجبات فاخرة للآخرين وعدم تناولها.
- تخطي وجبات الطعام أو رفض تناولها.
- نكران الإحساس بالجوع أو تقديم الأعذار لعدم تناول الطعام.

- تناول أنواع مُعيَّنة «آمنة» من الطعام تحتوي على كميات قليلة من الدهون أو السعرات الحرارية.
- اتباع طقوس تناول طعام صارمة، مثل بصق الطعام عقب مضغه.
- عدم الرغبة في تناول الطعام في الأماكن العامة.
- الكذب حول كمية الطعام المتناوَلَة.
- الخوف من اكتساب الوزن، ويشمل ذلك قياس وزن الجسم.
- فحص القوام بشكل متكرر في المرآة اعتقادًا بوجود عيوب به.
- الشكوى من السمينة أو وجود شحوم في مناطق من الجسم.
- ارتداء ملابس كثيرة لتغطية الجسم.
- المزاج الفاتر (الافتقار إلى العواطف)
- الانسحاب الاجتماعي.
- التهيج.
- الأرق.
- انخفاض الرغبة الجنسية.

### المضاعفات

قد ينتج عن فقدان الشهية مضاعفات متعدّدة. وعند وصوله لمرحلة خطيرة، يُمكن أن يكون قاتلاً.



وقد تحدث الوفاة فجأة.

وتتضمن المضاعفات الأخرى لفقدان الشهية على:

- فقر الدم.
- مشاكل في القلب، ومنها تَدَلِّي الصمام المترالي، واضطراب نظم القلب، أو فشل القلب..
- هشاشة العظام، وتزيد فرصة الإصابة بكسور.
- فقدان العضلات.
- غياب الطَّمث في السيدات.
- انخفاض هرمون التستوستيرون في الذكور.
- مشكلات الجهاز الهضمي، مثل الإمساك والانتفاخ والغثيان.
- خلل الشوارد الكهربية، ومنها انخفاض البوتاسيوم والصوديوم والكلور في الدم.
- مشاكل في الكلى.
- بالإضافة إلى المضاعفات البدنية، فإن إصابة مرضى فقدان الشهية باضطرابات الصحة النفسية يُعدُّ شائعاً أيضًا.

وقد تتضمن:

- الاكتئاب، واضطرابات القلق، والاضطرابات المزاجية الأخرى.
- اضطرابات الشخصية.
- اضطرابات الوسواس القهري.
- إدمان الكحول أو المواد المخدرة الأخرى.
- الأذى النفسي، والأفكار الانتحارية، أو محاولات الانتحار.

### علاج فقدان الشهية العصبي

يعتمد علاج فقدان الشهية العصبي على عدد من التدابير التي تهدف إلى استعادة الوزن الطبيعي للجسم وضبط سلوكيات تناول الطعام، ومنها:

- زيادة النشاط الاجتماعي.
- العلاج النفسي لفقدان الشهية العصبي، لتطوير استراتيجيات سلوكية لاستعادة الوزن الصحي للمصاب، ومساعدة الشخص على استعادة ثقته بنفسه وشكل جسمه.
- اتباع نظام غذائي صحي مناسب لاحتياجاته لتعويض أي نقص في العناصر المهمة للجسم.
- العلاج بالأدوية المضادة للاكتئاب أو القلق أو اضطراب الوسواس القهري المرافقين للإصابة بفقدان الشهية العصبي.
- قد يشمل علاج فقدان الشهية العصبي إدخال المريض للمستشفى، خاصة في الحالات الشديدة، وذلك من أجل تغذية المريض عن طريق الأنابيب الأنفية المعدية أو عبر الوريد.



# محاذير صحية لحميات شهيرة



د. وفاق حسن الكواز  
استشاري طب الأسرة  
والتنغذية

الكربوهيدرات بهدف الحصول على الطاقة بالاعتماد على حرق دهون الجسم، وان خطة إنقاص الوزن تمر بأربعة مراحل مختلفة لكل منهما إلا أن رجيم دوكان يحتوي على دسم أقل وشرط إضافة نخالة الشوفان في النظام الغذائي. لم ينل نظام دوكان شهرته رغم قدمه إلا بعد ما عُرف بأن الأميرة كيت ميدلتون اتبعته وأنه أحد أسرار رشاققتها.

مخزن الطاقة وهو الدهون المتركمة في الجسم. كما أنه مع تقليل الكربوهيدرات ستقل نسبة السكر في الدم وتقل معه نسبة الأنسولين ويقل الشعور تدريجياً بالجوع.

## ومن أشهر هذه الحميات:

الحمية الكيتونية أو الكيتو دايت: تختلف نسب المغذيات فيها عن الحمية الصحية كما يلي:  
حمية اتكنز Atkin's diet وحمية دوكان Dukan's diet تتشابه هاتان الحميتان من حيث الاعتماد على البروتين وقلة

يبحث الساعي لنزول الوزن على أنظمة غذائية تساعد على ذلك وقد يلجأ إلى حميات الهدف منها النزول السريع بالوزن بغض النظر عما تسببه من مشاكل صحية قريبة أو بعيدة المدى.

## وكأمثلة للحميات التي لها محاذير صحية:

أولاً: حميات واطئة الكربوهيدرات. يعتمد مبدأ هذه الحميات على أن تقليل الكربوهيدرات (المصدر الرئيسي لتزويد الجسم بالطاقة) يجعل الجسم مضطراً لحرق



غذاؤك طريقك إلى صحتك





ولا يسمح لمتبع النظام بعد السعرات الحرارية أو قياس الوزن خلال فترة الحمية حيث يدعي مؤسسي هذا البرنامج بأن محوره السيطرة على معدل الإجهاد وتحسين الصحة أكثر من التركيز على الوزن. وقد يذهب بعض الأشخاص لحميات أكثر تطرفاً وضرراً مثل نظام قوس قزح حيث يتناول الشخص طعام بلون واحد محدد كل يوم. والنظام الغذائي أحادي التغذية وهو نوع من الحمية الغذائية تعتمد تناول مادة غذائية واحدة فقط مثلاً البطاطا فقط لا غير. أو تعتمد على مجموعة معينة من الطعام مثلاً الفاكهة فقط.

ربما تكون الإعلانات عن هكذا حميات ونتائجها مبهرة ولكن لست مضطراً لاتباع هذه الأنظمة رغم أنها تساعد بتخفيض الوزن لأنها وبسبب عدم احتوائها على عناصر الغذاء الصحي المتكامل من ناحية النوعية والكمية المناسبة لكل شخص فإنها تحمل العديد من المخاطر الصحية والطبية الخطيرة كسوء التغذية (نقص أو زيادة خطورة بعض المواد الغذائية) وفقدان الكتلة العضلية، والتأثير السلبي على الأيض ومعدل الحرق الأساسي للجسم لذا هي غير فعالة في تحقيق فقدان الوزن على المدى الطويل ولا تمنع اكتساب الوزن في المستقبل.

نؤكد دوماً على اتباع نظام يحتوي كافة المغذيات وبكميات مناسبة واعتماده كأسلوب حياة مستمر للحصول على حياة صحية من ضمنها الوزن المثالي.

بالإضافة إلى دورها بتنظيم مستويات الكوليسترول بالدم. وقد وجد أن استمرار هذه الحميات بالرغم من أنه يقلل من مستوى الكوليسترول الكلي والدهون الثلاثية بالدم إلا أنه يرفع مستوى الكوليسترول الضار واطى الكثافة الذي يؤثر سلباً على صحة القلب والأوعية الدموية كما أن الاعتماد على البروتين يسبب زيادة حمض اليوريك وما لذلك من تأثير على المفاصل والكليتين.

ثانياً: حميات متطرفة ليس لها أساس علمي. حمية باليو Paleo Diet وحمية هول (Whole30) ٣٠

تشمل أطعمة حمية باليو ما كان يتناوله الإنسان القديم بالعصر الحجري والمعتمد على الصيد قبل اكتشافه للزراعة وللخبوزات حيث يُسمح بتناول اللحوم، السمك، البيض، الفاكهة، الخضراوات، المكسرات، البذور، الأعشاب، التوابل، بالإضافة إلى الزيوت التي تأتي من الفاكهه أو المكسرات، مثل زيت الزيتون، وزيت جوز الهند، وزيت اللوز. وتمنع تناول الحبوب كالقمح والشوفان والشعير، البقوليات كالفول والعدس والفاصوليا، الفول السوداني، مشتقات الحليب كالحليب والجبن، كما تمنع إضافة السكر المكرر والملح، الخضراوات النشوية كالذرة والبازلاء والبطاطا البيضاء، المصنعة والمعالجة.

أما هول فهو نظام غذائي لمدة ٣٠ يوم وهو شبيه بنظام باليو من ناحية الأطعمة المسموحة والممنوعة ولكن أكثر تقييداً حيث أنه يمنع تناول أي سكريات وأن كانت طبيعية كالعسل.

وذهب بعض المشاهير من الفنانين لاتباع حمية (كي) أو نظام أنبوب التغذية الذي يُمرر من خلال الأنف لأسفل المريء، وله مضخة لضخ الغذاء الوحيد الذي يتلقاه الشخص وهو مسحوق حمية (كي) المذاب بالماء والمكون من البروتينات، والدهون، والمغذيات الدقيقة ولا يحتوي على الكربوهيدرات.

كما يسمح فقط بشرب الماء، والشاي، والقهوة، وشاي الأعشاب الخالين من السكر أو المحليات.

يسمح بحوالي ٨٠٠ سعرة حرارية في اليوم لعدد محدد من الأيام بأشراف طبي.

وبعد انتهائه يجب الاستمرار باتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات وعالي البروتينات للحفاظ على الوزن.

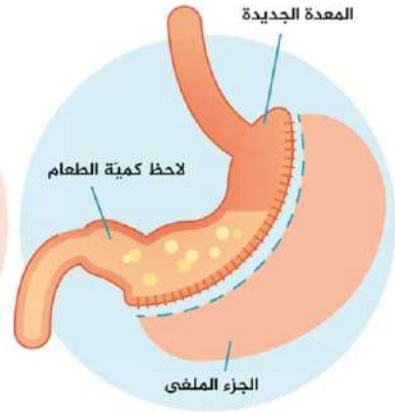
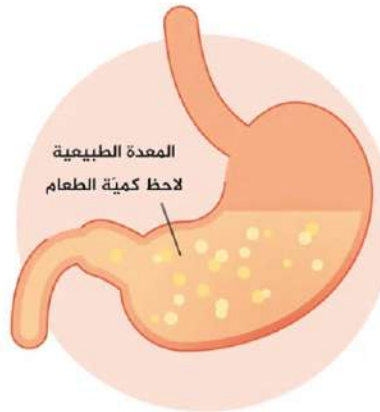
**أضرار الحميات واطئة الكربوهيدرات:** إن قلة الكربوهيدرات وما يعتمد عليه الدماغ كغذاء أساس وهو الجلوكوز واضطراره إلى الاعتماد على الكيتونات يؤدي إلى الشعور بالتعب والإعياء وحتى الصداع ومشاكل النوم وبالتالي صعوبة التركيز والقيام بالواجبات اليومية وتقلبات الحالة المزاجية المزعجة.

بالإضافة لسوء التغذية بنقص المغذيات الدقيقة من الفيتامينات (E,A,B1,B6,B9,B12) والمعادن (الكالسيوم، المغنيسيوم، الحديد، الزنك، البوتاسيوم) التي لكل منها دور مهم لصحة الجسم.

وكذلك الإمساك ومضاعفاته حيث تقوم الكربوهيدرات وما فيها من الألياف بتنظيم الهضم وحركة الأمعاء وتوازن البيئة الداخلية للخمائر المفيدة في الأمعاء.



د. علي داود  
استشاري جراحة الجهاز  
الهضمي



## قص المعدة وتغيير المسار

فيتامينات بشكل دوري لمنع المشاكل التي قد تحصل في المستقبل مع ضرورة ان يسجل المريض بعد شهر من العملية في مراكز الرياضة والجميم بسبب اختلال توازن الطاقة بين السعرات الحرارية التي تدخل الى الجسم.

وتبقى الترهلات التي قد تحدث بعد عمليات السمنة مثل ترهلات البطن والفخذ وترهل الذراعين وهذه تعالج من قبل طبيب التجميل حصراً بعد ثبات الوزن بمدة لا تقل عن ١٨ شهراً.

### الوقاية

يمكنك اتخاذ خطوات لمنع زيادة الوزن غير الصحي وبالتالي منع المشاكل الصحية ذات الصلة بذلك، فالخطوات اللازمة لمنع زيادة الوزن هي الخطوات نفسها اللازمة لإنقاص الوزن وهي:

ممارسة الرياضة يومياً مثل المشي والسباحة واتباع نظام غذائي صحي متوازن بالتركيز على الأغذية التي تحتوي على سعرات حرارية منخفضة، مثل الفاكهة والخضراوات، وتجنب الدهون المشبعة، والحلويات، والمشروبات الكحولية، واختيار الأطعمة التي تؤدي إلى وزن صحي وصحة جيدة.

### ما نوع مرض السمنة الذي يحتاج عمليات السمنة؟

هناك شروط خاصة بمرضى السمنة لغرض اجراء العملية له ومنها معدل كتلة الجسم أكثر من ( ٣٥ ) بدون وجود أمراض مزمنة مثل الضغط والسكر وأمراض المفاصل وآلام العمود الفقري .

وتقسم عمليات السمنة الى عمليات (قص المعدة) وعمليات (تحويل المسار) بأنواعها ويبقى اختيار نوع العملية مع قبل الطبيب الاختصاص الدقيق بجراحة السمنة حيث يتم اختيارها حسب حالة المريض وطبيعة وجبات الأكل التي يتناولها كأن يميل الى الحلويات او المعجنات... وعندنا مرض استرجاع المريء الذي يفضل لهم تحويل المسار الكلاسيكي (ذو الربطين) وقبل اختيار نوع العملية يوجد فريق كامل يتألف من طبيب التغذية والطبيب النفسي وطبيب الجهاز الهضمي وطبيب الغدد الصماء ومن ثم الجراح الذي يقوم بالعملية.

المضاعفات التي قد تحصل بعد العملية فقد يكون هناك (خثر ثوية) ونزيف أو التهاب الجروح حيث تعالج كل هذه المضاعفات حسب الحالة من قبل الطبيب الجراح.

ويحتاج المريض الى متابعة دورية كل ثلاثة شهور من قبل طبيب التغذية والطبيب الجراح كما يحتاج الى أخذ

يعتبر مرض السمنة في الوقت الحاضر مرضاً مزمناً بحسب التصنيف الأخير لمنظمة الصحة العالمية وتم اعتباره عندنا من قبل وزارة الصحة مرضاً مهماً من الأمراض المزمنة، وتقسّم السمنة الى عامة ومتوسطة ومفرطة ومفرطة جداً ويمكن تعريف السمنة على أنها تراكم مفرط أو غير طبيعي للدهون والذي يلحق الضرر بصحة الفرد، كما يعدّ السبب الرئيسي لزيادة الوزن والسمنة اختلال توازن الطاقة بين السعرات الحرارية التي تدخل الجسم والسعرات الحرارية التي يحرقها.

### وأهم أسباب الإصابة بالسمنة

- ١- من لديه تاريخ مرضي عائلي.
- ٢- طبيعة النمط الغذائي للفرد أو الأسرة.
- ٣- غياب أو قلة ممارسة الرياضة.
- ٤- قلة الحركة بسبب التهاب المفاصل الذي قد ينجم عنه زيادة في الوزن.
- ٥- الأدوية، مثل مضادات الاكتئاب وبعض أدوية السكري وغيرها.
- ٦- خلل في نظام النوم وعدم الحصول على قسط كافٍ من النوم أو العكس، يمكن أن يسبب تغيرات في الهرمونات التي تزيد من الشهية.
- ٧- التقدم بالعمر.
- ٨- الحمل.



حيدر عبد الرحيم الحاقاني  
مدير وحدة الأمراض  
غير الانتقالية

بالسعرات الحرارية كالشكولاتا  
والشبس والمشروبات الغازية.  
٣- قلة النشاط والخمول والكسل.  
٤- الافراط في تناول بعض الادوية  
كمركبات الكورتزون.  
٥- الاضطرابات النفسية والعقلية  
كالقلق والاكتئاب وغيرها.  
٦- حالات مرضية كاضطراب  
الهرمونات والغدد الصماء ونحوها.  
٧- عوامل وراثية اظهرت الدراسات  
٢٥٠ جينا مسؤولا عن نقل صفات  
السمنة إلى الابناء والاحفاد.

### مساوئ وأضرار السمنة (المضاعفات)

١- 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 إلى  
صعوبة ممارسة اعمالهم اليومية وقد  
يضطر بعضهم إلى الانعزال والاكتئاب  
وتفادي مواجهة المجتمع.  
٢- العضوية: كلما زادت نسبة الشحوم  
والدهون المتراكمة في الجسم وتقدم  
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 أحيانا إلى  
العقم.  
\* مشاكل ومضاعفات أثناء فترة الحمل  
كتسهم الحمل والولادة القيصرية.  
\* الاصابة بسرطان الرحم والثدي  
بنسبة.  
\* الاصابة بأمراض العظام والمفاصل  
والاعصاب كترقق العظام وآلام  
المفاصل.  
\* توقف النفس أثناء النوم.  
\* اضطرابات المعدة والامعاء والاصابة  
بأمراض الكبد والمرارة.  
\* ارتفاع نسبة الدهون في الدم  
كالكوليسترول الضار والدهون الثلاثية.  
\* الاصابة بالسكري حيث يصاب ٨٠٪  
من البدناء بارتفاع سكر الدم المزمن  
(سكر البالغين).

# السمنة ليست دليلا على العافية

شائع عند غالبية الناس لاسيما النساء  
أن السمنة أو زيادة الوزن المؤدية إلى  
تراكم الشحوم في الجسم دليل على  
صحة بدن صاحبها، بل يصل الأمر  
ببعض النساء إلى التفاخر بها احيانا، غير  
ملتفتات إلى أضرارها، لذا لا بد لنا ان  
نشير إلى بيانها بصورة مختصرة ملفتين  
النظر إلى مساوئها.  
عرفت منظمة الصحة العالمية السمنة  
بانها زيادة في مؤشر كتلة الجسم  
(BMI) أكثر من ٣٠ والذي يمثل  
العلاقة بين وزن الجسم والطول.

### أسباب السمنة

١- تناول ما زاد عن حاجة الجسم من  
الغذاء مما يؤدي زيادة كمية  
السعرات الحرارية المتناولة  
مقارنة بالسعرات الحرارية المفقودة.  
٢- العادات الغذائية الخاطئة مثل  
الاكثار من تناول الاطفال مواد غنية

\* الإصابة بارتفاع ضغط الدم المزمن حيث يصاب ٥٠% من البدناء بارتفاع ضغط الدم الاساسي المزمن.

\* الإصابة بأمراض القلب التاجية بنسبة ٧٥٪ من المصابين بالسمنة كالذبحة القلبية والجلطة وفشل العضلة القلبية.

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

\* الإصابة 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 لابد من اتباع الاجراءات الوقائية والعلاجية التالية:  
الوقاية: وتتم من خلال الاتي:

١- الابتعاد عن اختيار الاطعمة المقلية واستبدالها بالأطعمة المشوية أو المسلوقة.

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

٣- الحرص على ان تكون الوجبات الغذائية اليومية غنية بالألياف كتناول الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة التي تعطي احساساً بالشبع مع سعرات أقل.

٤- زيادة النشاط الحركي المتمثل بالجري (المشي السريع) مثلاً لمدة نصف ساعة يومياً بمعدل ٣-٥ مرات اسبوعياً على الاقل.

• العلاج:

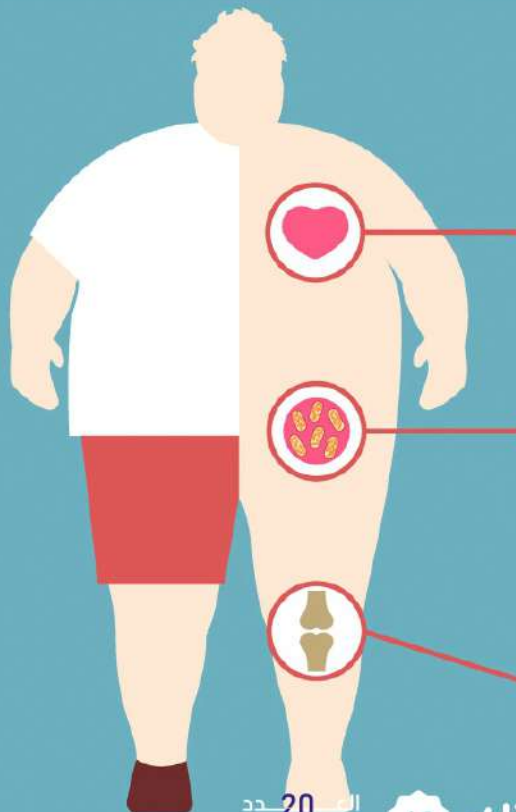
١- المعالجة الغذائية: يصفها الطبيب حسب شدة السمنة، حيث ينصح اطباء التغذية بعدم زيادة مقدار خفض الوزن عن ٥-٦ كيلوغرام شهرياً بحيث لا يؤدي إلى مضاعفات سلبية تؤثر على الصحة العامة.

٢- النشاط البدني: ممارسة الرياضة التي تناسب المصاب وحالته الصحية وبشكل منتظم وبشكل تدريجي.

٣- المعالجة السلوكية: معالجة الامراض النفسانية والعقلية والالتزام بال إرشادات التي يصفها طبيب الامراض النفسانية والعقلية.

تبين مما سبق خلاف ما شاع عند عموم الناس بل ظهر جلياً وأكثر وضوحاً بان السمنة ليست دليلاً على العافية بل تستحق منا ان نسميها بعبوة الجسم أو مسببة الامراض فهي لا تقل خطراً عن اختها العادة الخاطئة التدخين، لذا لابد من مضاعفة الجهود وان يبذل المزيد من التثقيف حول مضر السمنة وبشتى الطرق وغيرها من العادات الخاطئة لتعزيز الصحة بمختلف مفاهيمها لدى الفرد خصوصاً ما كثر ضرره ولم يشع خطره كالعادات الصحية الخاصة في المجتمع، وما عندنا ينفد وما عند الله باقي والحمد لله رب العالمين.

## السمنة هي عنصر الخطر للعديد من الامراض



العدوى  
السكتة  
ارتفاع ضغط الدم  
أزمة قلبية مشكلات  
الشريان التاجي

مرض السكري  
حصوات الحو بصلصة الصفراء  
التهاب البنكرياس  
التهاب المعدة  
حصوات الكلى  
تدهن الكبد  
الإمساك

نقرس  
مشكلات تكلس المفاصل  
(القدم المسطحة) (فلات قوت)



يسهل الحصول عليها، والاعتماد المتزايد على السيارات، والاعتماد على الآلات في مختلف مجالات العمل. **ومن العوامل التي أسهمت في الزيادة الحالية في معدلات السمنة:**

- (١) النوم غير الكافي.
- (٢) مسببات خلل الغدد الصماء (ملوثات بيئية تتداخل مع عملية التمثيل الغذائي للدهون).
- (٣) تناقص درجة الحرارة المحيطة.
- (٤) الاستخدام المتزايد للأدوية التي يمكن أن يتسبب في زيادة الوزن.
- (٥) الحمل في عمر متأخر.

#### الغذاء

منذ سبعينيات القرن الماضي تزايد اعتماد المجتمعات على الوجبات السريعة كبيرة الحجم والغنية بالطاقة وتبين ان أغلب هذه السعرات الزائدة سببها من الزيادة في استهلاك الكربوهيدرات وليس الدهون. ويتمثل المصدر الأساسي لهذه الكربوهيدرات في المشروبات المحلاة. مما يزيد الامر تعقيدا هو اعتقاد الافراد المصابون بالسمنة ان كمية السعرات التي يتناولونها هي قليلة ولا تسبب السمنة وهذا أحد أهم الأسباب الغذائية التي تؤدي الى السمنة أو تكون حائلا دون فقدان الوزن.

#### الوراثة

مثلها مثل الكثير من الحالات الطبية الأخرى، تعد السمنة نتيجة تداخل وتفاعل العوامل الوراثية والبيئية معاً فتعدد أشكال الجينات المتحكمة في الشهية والتمثيل الغذائي يجعل من الفرد عرضة أكثر للإصابة بالسمنة إذا ما توفرت له سعرات حرارية كافية.

تعد السمنة سمة أساسية في الكثير من المتلازمات مثل متلازمة برادر وبلي ومتلازمة بارديه بيدل.

كما توصلت الدراسات التي ارتكزت على أنماط الوراثة بدلاً من جينات بعينها إلى أن ٨٠٪ من ذرية أي أبوين يعانين من السمنة جاءت مصابة بالسمنة أيضاً، ومن ناحية أخرى فإن أقل من ١٠٪ من ذرية أي أبوين يتمتعان بالوزن الطبيعي جاءت مصابة بالسمنة.

**ما السمنة؟** هي حالة طبية تتراكم فيها الدهون في الجسم بشكل أكثر من المطلوب مما يؤدي الى حدوث مضاعفات سلبية تؤثر على الصحة بشكل عام وربما على حياة الفرد ومتوسط عمره المأمول.

لما كانت السمنة مصحوبة بمضاعفات طويلة الأمد وتحتاج الى طرق علاجية لفترات ليست بالقصيرة، أصبح مفهوم السمنة كمرض مزمن أكثر قبولاً في الاوساط العلمية، هذا فضلاً عن نسب النجاح القليلة في انماط العلاج والفشل في فقدان الوزن وعودة اكتساب الوزن بعد انتهاء العلاج.

#### كيف تصنف السمنة؟

يتم تحديدها من خلال مؤشر كتلة الجسم، كما يتم تقييمها بصورة أكبر في ضوء توزع الدهون من خلال مقياس نسبة الخصر إلى الورك وعوامل خطورة التعرض لأمراض القلب.

يرتبط مؤشر كتلة الجسم بشكل وثيق بكل من نسبة دهون الجسم وإجمالي دهون الجسم.

ويتم حسابه من خلال قسمة كتلة الفرد على مربع طوله (الوزن \ الطول<sup>٢</sup>) ووحدته كغم\م<sup>٢</sup> وتصنف شدة السمنة حسب الجدول الآتي:

وأحياناً تم استخدام نسبة دهون الجسم الى الوزن الكلي لقياس السمنة حيث تعرف السمنة وفق ها القياس على انها زيادة الشحوم أكثر من ٣٢٪ في النساء و٢٥٪ في الرجال.

#### ما أسباب السمنة؟

من المعتقد أن تفسر نظرية تناول سعرات حرارية بصورة مفرطة وقللة النشاط البدني على المستوى الفردي أغلب حالات السمنة.

بينما يعزى عدد قليل من الحالات للعوامل الوراثية، أو لأسباب طبية، أو للأمراض النفسية.

من ناحية أخرى، فإن زيادة معدلات السمنة ترجع على المستوى الاجتماعي إلى الأغذية الشهية التي



د. نصار طه ياسين  
اختصاص دقيق سكري  
وغدد صماء

## هل السمنة مرض؟ أم مجرد مشكلة في الشكل والمظهر

تصنف شدة السمنة حسب الجدول الآتي:

التصنيف	مؤشر كتلة الجسم
اقل من الوزن الطبيعي	< 18.5
وزن طبيعي	18.5-24.9
بدانة	25 - 29.9
الدرجة الاولى من السمنة	30 - 34.9
الدرجة الثانية من السمنة	35 - 39.9
الدرجة الثالثة من السمنة	≥ 40

يمكن الاستعانة بالجدول الآتي للإجابة على هذا السؤال:

العلاج	مؤشر كتلة الجسم				
	≥40	35-39.9	30-34.9	27-29.9	25-26.9
الحمية والرياضة	نعم	نعم	نعم	نعم	نعم
العقاقير	نعم	نعم	مع وجود مضاعفات للسمنة	نعم	نعم
الجراحة	نعم	مع وجود مضاعفات للسمنة	نعم	نعم	نعم

## الأمراض البدنية

تشتمل الأمراض البدنية التي تزيد احتمالية الإصابة بالسمنة على متلازمات جينية نادرة، بالإضافة إلى بعض الظروف الوراثية أو المكتسبة ومنها قصور الغدة الدرقية، فرط نشاط الغدة الكظرية «متلازمة كوشنغ»، نقص هرمون النمو، واضطرابات الأكل: كالنوم العصبي، ومتلازمة الأكل الليلي.

## انتشار السمنة

كانت السمنة تعتبر من الحالات النادرة قبل القرن العشرين، إلا أن منظمة الصحة العالمية أعلنتها كوباء عالمي سنة ١٩٩٧. وطبقاً لتقديرات المنظمة فإن ٥٠٠ مليون شخص كان يعاني من السمنة في سنة ٢٠٠٨ بمعدلات إصابة أكبر بين النساء عن الرجال، في عام ٢٠٢٢ كان عدد الأشخاص المصابين بالسمنة بلغ حوالي المليار شخص أغلبهم من البالغين وهو ما يمثل ضعف العدد في البالغين واربعة اضعاف العدد في الاطفال.

## مخاطر السمنة واثارها على الصحة

وزن الجسم الزائد مرتبط بالعديد من الأمراض، خاصة أمراض القلب، سكري النوع الثاني، توقف التنفس الانسدادي ثناء النوم، وأنواع معينة من السرطان، والفصال العظمي. مؤديةً بذلك إلى انخفاض متوسط عمر الفرد و/أو إلى وقوع مشاكل صحية متزايدة.

## مضاعفات السمنة

تزيد السمنة من احتمالية الإصابة بالعديد من الأمراض الجسدية والعقلية. يمكن ملاحظة انتشار مثل تلك الأمراض في المتلازمة الأيضية، والتي تمثل مزيجاً من الاضطرابات التي تشتمل على: سكري النوع الثاني، ضغط الدم المرتفع، ارتفاع معدل الكوليسترول في الدم، وارتفاع مستوى الدهون الثلاثية.

## تقع التبعات الصحية في فئتين

### أساسيتين

١ - تلك التبعات التي تعزى إلى آثار زيادة كتلة الدهون مثل الفصال العظمي، انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم، والنفور الاجتماعي.

٢ - تبعاتٍ أخرى تحدث نتيجة للعدد المتزايد من الخلايا الدهنية مثل السكري، السرطان، أمراض القلب، ومرض الكبد الدهني غير الكحولي وتغير زيادة دهون الجسم من استجابة الجسم للإنسولين، حيث قد تؤدي إلى مقاومة الإنسولين.

كما تسبب الدهون الزائدة في زيادة احتمالية التعرض للالتهابات وتخثر الدم.

## كيف تعالج السمنة؟

يمكن لعلاج السمنة أن يشمل تغيرات في نمط الحياة أو يشمل الأدوية أو حتى لجراحة، لكن العلاج الأساسي للسمنة يتألف من اتباع نظام غذائي وممارسة الرياضة البدنية، وقد تؤدي الحميات الغذائية إلى إنقاص الوزن على المدى القصير لكن الحفاظ على هذا الوزن غالباً ما يكون صعباً وعادة ما يتطلب حميات منخفضة السعرات الحرارية بالإضافة إلى التمارين الرياضية بصفتها جزأين دائمين من حياة الفرد.

## الحمية الغذائية

تنقسم الوجبات الغذائية التي تعزز فقدان الوزن عموماً إلى أربعة أقسام:

- ١- قليلة الدسم.
- ب- منخفضة الكربوهيدرات.
- ج- منخفضة السعرات الحرارية.
- د- سعرات حرارية منخفضة للغاية.

وقد أظهرت نتائج الدراسات أنه لا فرق بين الأنواع الثلاثة الأساسية للوجبات الغذائية (منخفضة السعرات الحرارية ومنخفضة الكربوهيدرات وقليلة الدسم) لفقدان ٢-٤ كجم من الوزن في جميع الدراسات، وسفرت هذه الطرق الثلاث عن انخفاض متماثل للوزن خلال عامين بغض النظر عن المحتوى الغذائي للعناصر الأساسية؛ كما لا يبدو أن الوجبات الغذائية الغنية بالبروتين تحدث أي فرق، بالإضافة إلى أن الوجبات الغذائية الغنية بالسكريات البسيطة كتلك السكريات الموجودة في المشروبات الغازية فإنها سبب أساسي في زيادة الوزن.

تزوّد الوجبات الغذائية ذات السعرات الحرارية المنخفضة ٢٠٠-٨٠٠ سعرة حرارية لليوم بشرط الحفاظ على كميات البروتين اللازمة ويحد من السعرات الحرارية لكل من الدهون والكربوهيدرات، ولكن هذه الوجبات عادة تسبب الجوع (ويمكن اتقاء الجوع بتناول قليل من الزبادي)؛ وتنتج متوسط أسبوعي لفقدان في الوزن يتراوح بين ١,٥ و ٢,٥ كجم، مع ذلك فلا يُنصح باتباع بعض الحميات الغذائية غير المناسبة، حيث بعضها قد يكون مرتبطة بالآثار الجانبية السلبية مثل فقدان الكتلة العضلية، أو خطر الإصابة بالنقرس، لذلك ينبغي على الأشخاص الذين يريدون اتباع نظام غذائي معين أن يستشيروا الطبيب عن كثب لمنع حدوث المضاعفات.

## هل الصيام المتقطع افضل من الصيام

### الجزئي في علاج السمنة؟

الصيام المتقطع (صيام تام لمدة يوم كامل ثم افطار لمدة يوم او يومين) او الصيام الجزئي (كصيام شهر رمضان المبارك اي

نصف يوم صيام ونصف يوم افطار) كلاهما مفيد في علاج السمنة، ولكن يجب الاستمرار في تقليل تناول السعرات والمحافظة على التمارين الرياضية، حيث ان عدم ممارسة الرياضة اثناء الصيام قد يؤدي الى ضمور العضلات كونها ستساهم ايضا في تعويض النقص الحاصل في المواد الغذائية اثناء فترة الصيام.

## التمارين الرياضية

تستهلك العضلات الطاقة المستمدة من كل من الدهون والجليكوجين عند ممارسة الحركة وعدم الجلوس باستمرار. وحيث ان عضلات الاطراف السفلى هي من اكبر عضلات الجسم فإن المشي والجري وركوب الدراجات والسباحة من أكثر طرق الحركة فعالية لتقليل الدهون في الجسم.

وينصح بممارسة تمرين معتدل لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل لمدة ٥ أيام في الأسبوع، وعلاوة على أن المشي مثلاً يستهلك دهوناً فهو يساعد أيضاً على الهضم وحركة الأمعاء؛ ويساعد على نوم هادئ، والتخلص من الإجهاد النفسي.

أن ممارسة التمارين بمفردها تؤدي إلى تقليل محدود للوزن، إلا أن اتباع نظام غذائي جنباً إلى التمارين يساعد في انخفاض ١ كيلو جرام أكثر من اتباع نظام غذائي بمفرده.

## الأدوية والعقاقير

هنالك مجموعة من الأدوية قد اقترت مؤخراً لعلاج السمنة، أو لها كان عقار الاورلستات الذي يقلل من امتصاص الدهون المعوية عن طريق تثبيط إنزيم اللابيز في البنكرياس ويمكن ان يساعد في فقدان ٢، ٩ كغم بالمتوسط.

كما أن هناك أدوية أخرى قل استخدامها مثل عقار اللوركاسرين وعقار اوكسيميا وجميعاً يتم تناولها عن طريق الفم. من الأدوية الحديثة والتي يتم اخذها بالحقن هي الادوية الناهضة لمستقبلات الببتيدات المشابهة للكلو كاكون مثل دواء الساكسندا الذي يعطى بشكل يومي، ودواء الويكوفي والمونجارو اللذان يتم اخذهما بشكل اسبوعي.

وهذه الادوية الاخيرة تكتسب مصحوبة بمعدلات فقدان وزن كبيرة وبنسب نجاح اعلى.

## ما هو العلاج الملائم لي فيما اذا كنت

### اعاني من السمنة؟

يمكن الاستعانة بالجدول المبين في بداية الصفحة للإجابة على هذا السؤال: مؤشر كتلة الجسم

# هل تؤثر السمنة على المفاصل



د. سعيد وحيمد  
اختصاص دقيق امراض  
المفاصل

الوظيفة الثانية للغضروف المفصلي هي أنه يمنع تركيز الضغوط ونتيجة لذلك يتم منع سحق العظام أثناء تحمل الضغط.

يعتبر النظام الغذائي السليم إلى جانب الأنشطة الرياضية أفضل طريقة لعلاج السمنة والقضاء على آلام الركبة والتهاب المفاصل، وهناك دراسة تشير إلى أن المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي وفي الوقت ذاته يعانون من السمنة ربما يكونون أكثر عرضة للإعاقة مقارنة بأقرانهم من المصابين بهذا النوع من الالتهاب لكنهم يحافظون على وزن صحي.

أما إذا رجعنا لآلام الفقرات، فإن ٨٠٪ من انزلاقات الفقرات القطنية سببها السمنة.

## أهم جزء بالعلاج هو تقليل الوزن مع المشي مسافات طويلة

السمنة تؤثر على العمود الفقري وذلك يحدث بسبب تراكم الدهون في منطقة البطن حيث تتكون البطن من عضلتين ومع زيادة الوزن يتم ضغط البطن للأمام مما يؤدي إلى زيادة الضغط على العمود الفقري بأكمله مما يسبب آلاماً في أماكن متفرقة بالظهر قد تحدث في أعلى، منتصف وأعلى وأسفل الظهر وفي بعض الحالات تصل إلى الغضاريف مما يؤدي إلى انزلاقات غضروفية والتي تسبب ألماً كبيراً جداً للمريض ويصل الألم وصعوبة الحركة لدرجة الإعاقة الجسدية في بعض الأحيان.

ان مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي ربما يشعرون بتحسن إذا فقدوا بعض الوزن حتى وإن كان ما يفقدونه لا يبعدهم عن السمنة.

وأخيراً لتقليل الوزن عليك بالامتناع عن تناول الرز والخبز والسكريات.

الكل يعرف أن الوزن الزائد يمكن أن يتسبب في مواجهة أعضاء الجسم بالكامل لتلف قد يكون غير واضح في بداية الأمر.

ويعتبر مفصل الركبة والورك والفقرات القطنية وأحياناً الصدرية، أكثر المفاصل تضرراً من السمنة.

فالسمنة تزيد من التهاب المفاصل عبر طريقين؛ أحدهما بسبب الضغط الناتج عن الوزن الزائد المعتدل والثقيل على المفاصل، والآخر هو أن البدناء يستهلكون المزيد من الوجبات السريعة والزيوت، وخاصة الزيوت التي تحتوي على حمض الأراكيدوريك، وتستخدم هذه الزيوت في اللحوم المصنعة مثل النقانق ولذلك فإن هذه الزيوت هي العامل الوسيط الذي يساعد في التهاب المفاصل.



هل تعلم أنه ووفقاً للدراسات، فإن فقدان الوزن بما يعادل ٥ كجم يقلل من احتمالية الإصابة بالتهاب مفاصل الركبة بنسبة ٥٠٪!

## التهاب المفاصل نتيجة للسمنة

للغضروف المفصلي وظيفتان أساسيتان في المفصل: أولاً يوفر سطحاً أملساً بشكل ملحوظ ويتحمل الضغوط المطبقة، وبهذه الطريقة، مع حركة للمفصل، تنزلق العظام بسهولة على بعضها البعض، وبسبب ذلك تلين السائل داخل المفصل، معامل الاحتكاك الناجم عن الغضروف على الغضروف هو ١٥ مرة أقل من انزلاق قطعيتين من الثلج على بعضهما البعض.



# مركز الكوثر للطب النووي

Al Kawthar Nuclear Medicine center



تتوفر  
في مركزنا  
فحوصات  
القلب بجهازي

(PET\CT)

SPECT\CT

الدقيقة والمتطورة التي تشخص  
الانسجة التالفة وتروية القلب ومدى  
استفادة المريض من عمليات  
القسطرة وتبديل الشرايين  
قبل اجراءها

العشار-خلف فندق البصرة الدولي  
(الشيراتون)

07844400175

07844433392

للحجز

والمعلومات

