

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية

وحدة الطب الوقائي



معا لمحاربة السمنة وزيادة الوزن

من إعداد

د. شويحات وصال

-اختر مشتقات الحليب قليلة الدسم واللحوم والدواجن
خفيفة الدهن بكميات محدودة.

2/القيام بالتمارين لرياضية والحركة المستمرة
تساعد على فقدان الوزن والحفاظ على النتيجة
المتحصلة خصوصا تمارين هوائية مثل المشي
السرير 30 دقيقة على الاقل يوميا والانقاص من
ادمان الشاشات (تلفاز, هواتف, حواسيب)

3/النوم الكافي والمنتظم: من المُحتمَل أن يكون
لديك انتكاسة في بعض الأحيان. ولكن بدلاً من
الاستسلام تماماً بعد الانتكاسة، ما عليك سوى البدء
من جديد واستعمال برامج غذائية مدروسة لانقاص
الوزن معتمدة او الاستعانة
بأخصائي تغذية .

انتبه!

احترس من الحلول السريعة، قد تغريك الأنظمة
الغذائية الرائجة التي تُعدُّ بإنقاص الوزن بسرعة
وسهولة، لكن الحقيقة أنه لا توجد أطعمة سحرية أو
حلول سريعة. قد تساعد الأنظمة الغذائية الرائجة على
المدى القصير، ولكن لا يبدو أنها تحقق نتائج أفضل
من الأنظمة الغذائية الأخرى على المدى الطويل.
كذلك قد تفقد الوزن مع الأنظمة الغذائية القاسية،
ولكن من المحتمل اكتسابه مرة أخرى عند وقف هذه
الأنظمة الغذائية، لكن لإنقاص الوزن وعدم زيادته
مرة أخرى، يجب أن تتبع عادات أكل صحية يمكنك
الالتزام بها باستمرار اما عن العمليات السمنة
والجراحة فيجب اخذ رأي الطبيب .

العلاج:

يهدف علاج السمنة إلى الوصول إلى **وزن صحي**
والحفاظ عليه. وذلك يحسّن الحالة الصحية بوجه
عام، ويقلل من مخاطر حدوث مضاعفات
مرضية لذا يجب عليك التحلي بالإرادة للتغيير،
وأن العادات الصحية السليمة **نمط حياة** .

1/ اتباع قواعد صحية ونظام غذائي مدروس
من حيث الكمية والنوعية

تخفيض السرعات الحرارية لا يعني التخلي عن
الطعام أو الشبع ولكن اتباع نظام غذائي صحي
ومنوّع وبكميات موضحة في هرم تغذية حسب
احتياجات الفرد وفق برنامج معتمد و مدروس.

ابدأ خطة إنقاص الوزن باتباع هذه النصائح:

- تناول أربع حصص على الأقل من الخضروات
وثلاث من الفواكه يومياً.
- استبدل استعملات الفرينة او الطحين بالقمح
والشعير خصوصا الخبز .
- استخدام كميات متواضعة من الدهون الصحية،
مثل زيت الزيتون المكسرات
- قلل من السكر قدر الإمكان، باستثناء السكر
الطبيعي الموجود في الفاكهة.



المشاكل الصحية الناجمة عن السمنة:

- تسبب السمنة العديد من المشاكل الصحية، منها:
- ♦ ارتفاع ضغط الدم.
 - ♦ وضيق التنفس.
 - ♦ وآلام المفاصل، والوهن.
 - ♦ داء السكري.
 - ♦ القلق.
 - ♦ السكتات القلبية.
 - ♦ مع احتمال حدوث مشاكل حادة في الأعضاء المرتبطة بالسمنة في المراحل المتقدمة من الامراض.



أسباب وعوامل خطر السمنة:

- 1/ الخمول البدني
- 2/ الإفراط في الأكل خاصة إذا كان النظام الغذائي يحتوي على نسبة عالية من الدهون مثل الوجبات السريعة والأطعمة المقلية.
- 3/ الوراثة يكون الشخص أكثر عرضة للإصابة بالسمنة إذا كان أحد الوالدين أو كلاهما يعاني من السمنة.
- 4/ اتباع نظام غذائي غني بالكربوهيدرات البسيطة حيث تزيد الكربوهيدرات من مستويات الجلوكوز في الدم والتي بدورها تحفز إفراز البنكرياس للأنسولين (Insulin) الذي يعزز نمو الأنسجة الدهنية ويمكن أن يتسبب في زيادة الوزن.

5/ تواتر الأكل

- 6/ الأدوية مثل مضادات الاكتئاب، ومضادات الاختلاج، وبعض أدوية السكري، وبعض الهرمونات كموانع الحمل الفموية، ومعظم الستيرويدات (Corticosteroids) كبريدنيزون (Prednisone).

- 7/ عوامل نفسية مثل حالات: الملل، أو الحزن، أو التوتر، أو الغضب، أمراض.

- 8/ القضايا الاجتماعية يوجد ارتباط بين المشكلات الاجتماعية والسمنة، حيث يمكن أن يؤدي نقص المال لشراء الأطعمة غير الصحية أو عدم وجود أماكن آمنة للمشبي أو ممارسة الرياضة إلى زيادة خطر الإصابة بالسمنة.

السمنة: هي واحدة من الحالات الطبية

الأكثر شيوعاً في الدول المتقدمة سابقاً... اما اليوم فهو مشكل عالمي ويمس جميع افراد المجتمع .

الإنسان المصاب بالسمنة يملك أنسجة دُهنية زائدة وقيمة مؤشر كتلة الجسم لديه أعلى من 30، لاختلال توازن الطاقة بين السرعات الحرارية التي تدخل الجسم والسرعات الحرارية التي يحرقها حسب المنظمة العالمية للصحة .

أعراض السمنة:

يتم تشخيص السمنة عندما يكون مؤشر كتلة الجسم 30 أو أعلى و لتحديد مؤشر كتلة جسمك اقسم وزنك بالكيلوغرام على طولك بالمتر المربع.

حالة الجسم	مؤشر كتلة الجسم
وزن منخفض	اقل من 18.5
وزن طبيعي	18.5-24.9
وزن زايد	24.5-29.9
سمنة	30 فما فوق