



كل ما تحتاج معرفته عن

## المخاطر الصحية المرتبطة بزيادة الوزن/ السمنة

مركز المواساة للسكري والغدد الصماء  
Mowasat Diabetes & Medical Center  
1826666 – Ext. 2120/2123



مستشفى المواساة الجديد  
NEW MOWASAT HOSPITAL



www.newmowasat.com

... في السالمية

(965) 1 - 82 6666



@NMowasat

### زيادة الوزن مؤثر على سوء الصحة:

- المحافظة على الصحة يكون بالتخلص من عوامل الخطورة:
- من الممكن أن تقي نفسك من المخاطر الصحية المرتبطة بزيادة الوزن.
- يجب اعتبار البدانة مرضاً مزمناً ينبغي التعامل معه على الفور.
- تغيير أسلوب الحياة طويل الأمد، وليس الحمية المؤقتة التي تتبعها العوده إلى عادات الأكل السابقة، هو ما يجب تطبيقه بشكل جاد.
- التغيرات السلوكية الصغيرة فيما يتعلق باختيار الطعام والنشاط الجسدي ستجعلك تستمتع بحياة مفعمة بالصحة.
- الحياة الصحية النشطة والرياضة بالإضافة إلى التعديلات الغذائية هي ما يجب التركيز عليه.

### راقبي الطعام الذي تتناولينه:

- يجب على الأشخاص الذين يزداد وزنهم بسرعة أن يراقبوا بدقة الطعام الذي يتناولونه والنشاط الحركي الذي يقومون به، فوزن الجسم هو العامل الوحيد الأكثر أهمية في تحديد نسبة الدهون في الجسم.

### حافظي على معدل منخفض للدهون في جسمك:

- من الممكن أن تشكل نسبة الدهون من ٢٪ إلى ٧٠٪ من وزن الجسم ويعتبر الرجال الذين تتجاوز نسبة الدهون لديهم ٢٥٪، والنساء اللاتي تتجاوز نسبة الدهون لديهن ٣٠٪ - ٣٥٪ أشخاص مصابين بالبدانة.

### إسعي وراء الحصول على حياة أفضل:

- الوزن الزائد يزيد من إمكانية حدوث المشاكل الصحية، كأمراض القلب، الجلطة الدماغية، ارتفاع الضغط الشرياني، مشاكل المفاصل، وحتى بعض أنواع الأورام السرطانية.



مستشفى المواساة الجديد  
NEW MOWASAT HOSPITAL



www.newmowasat.com

... في السالمية

(965) 1 - 82 6666



New Mowasat Hospital

## الوزن الزائد يتعارض مع الصحة:

تزداد المشاكل الصحية المتعلقة بالوزن عندما يتجاوز مؤشر كتلة الجسم ٢٥ (ممكن قياسها بتقسيم وزن الجسم بالكيلوغرامات على مربع الطول بالمتري).

## التغذية الجيدة لا تكفي وحدها:

إن الجميع يفكر بالخيارات الصحية بنية جيدة/ ولكنهم كثيرا ما يفشلون في تطبيقها على أنفسهم.

الوزن الزائد يزيد من إمكانية حدوث المشاكل الصحية، كأعراض القلب، الجلطة الدماغية، ارتفاع الضغط الشرياني، داء السكري، مشاكل المفاصل، وحتى بعض الأورام السرطانية.

## ارتفاع الضغط الشرياني:

هي الحالة التي يبقى فيها ضغط الدم مرتفعا باستمرار، وخاصة في حالة استرخاء القلب بين النبضات، وإذا ترك دون علاج فإنه يميل للإزدياد ببطء، وثبات على مدى عدة سنوات، في بعض الأحيان يظهر الضغط شديد الإرتفاع فجأة، وهو واجب العلاج بأقصى سرعة لأنه قد يؤدي إلى الوفاة خلال ستة أشهر، ارتفاع الضغط الشرياني عامل رئيسي من العوامل المحدثة للجلطة الدماغية وأمراض القلب لدى البالغين.

في حين أن هناك العديد من المصابين بارتفاع الضغط الشرياني والذين يتمتعون بأوزان طبيعية غير زائدة، إلا أن المصابين بالبدانة يميلون للإصابة بارتفاع الضغط بمعدل ثلاث أضعاف مقارنة بالأشخاص ذوي الوزن الطبيعي.

يمكن للأشخاص زائدي الوزن والمصابين بارتفاع الضغط الشرياني العودة إلى الضغط الطبيعي إذا فقدوا نصف وزنهم الزائد فقط بالرغم من أنهم سيقون زائدي الوزن إلى حد ما.

يجب تشجيع الأشخاص زائدي الوزن على التخلص قدر استطاعتهم من الوزن الزائد، إذا لم يتمكنوا من خسارة الكثير من الوزن فإن كل كيلو غرام يتخلصون منه يساعدهم على التحكم بالضغط المرتفع، فبخسارة قليلة نسبيا من الوزن يمكننا أن نشاهد انخفاضا هاما في الضغط الشرياني.

## إزدياد المخزون من المواد الدهنية:

يحدث بشكل طبيعي مع تقدم العمر وذلك بالتماشي مع تناقص الكتلة العضلية، والكثير من هذا يرجع في الأساس للإفراط في تناول الطعام والإقلال من النشاط الجسدي،

بالرغم من أن بعض الرياضيين المحترفين يكسبون بعض السنتيمترات الإضافية حول الوسط بعد سن الخمسين.

البدانة الناتجة عن زيادة المخزون من الدهون قد تسبب ارتفاع الضغط الشرياني ومعدل السكر في الدم، وتجعل المشي وانجاز المهام أمرا أكثر صعوبة، بالرغم من أن الزيادة القليلة من الدهون في فترة المراهقة قد لا تضر بالصحة، إلا أن الزيادة الكبيرة كثيرا ما تجلب المشاكل.

## داء السكري: يتصف داء السكري بارتفاع تركيز السكر في الدم بسبب ما.

- عدم كفاية الإنسولين الذي يطلقه البنكرياس.
  - عدم نقل السكر إلى خلايا الجسم، مما يسبب ظهور النوع الثاني من العوامل البيئية والوراثية، ويظهر هذا النوع عادة مع سن العشرين من العمر.
- الأشخاص الذين ينتمون إلى أسر مصابة بالنوع الثاني من داء السكري يجب أن يتجنبوا عوامل الخطورة المرافقة له كالبداية وقلة النشاط، كما أن يخضعوا للفحص بشكل منتظم.
- كثيرا ما يختفي النوع الثاني من داء السكري المرتبط بالبدانة إذا تم التخلص من الوزن الزائد، إن تحقيق الوزن الصحي يجب أن يكون الهدف الرئيسي للعلاج، ولكن حتى الخسارة البسيطة في الوزن ستساعد في تنظيم سكر الدم بشكل أفضل.

## أمراض القلب:

تتصف أمراض القلب بترسب مواد دهنية في الأوعية الدموية التي تغذي القلب، هذه الترسبات تعيق تدفق الدم ووصوله إلى القلب وقد تسبب أذى في القلب والموت.

## مشاكل المفاصل:

قد تحدث نتيجة لحالات مرضية أو وراثية، أو ببساطة بسبب الحمل الزائد الذي يتعرض له العمود الفقري، الركبتان، الورك، الكاحلان، ومفاصل القدمين بسبب زيادة وزن الجسم.

## السرطان:

هو الحالة التي تتصف بالنمو الفوضوي لخلايا غير طبيعية.