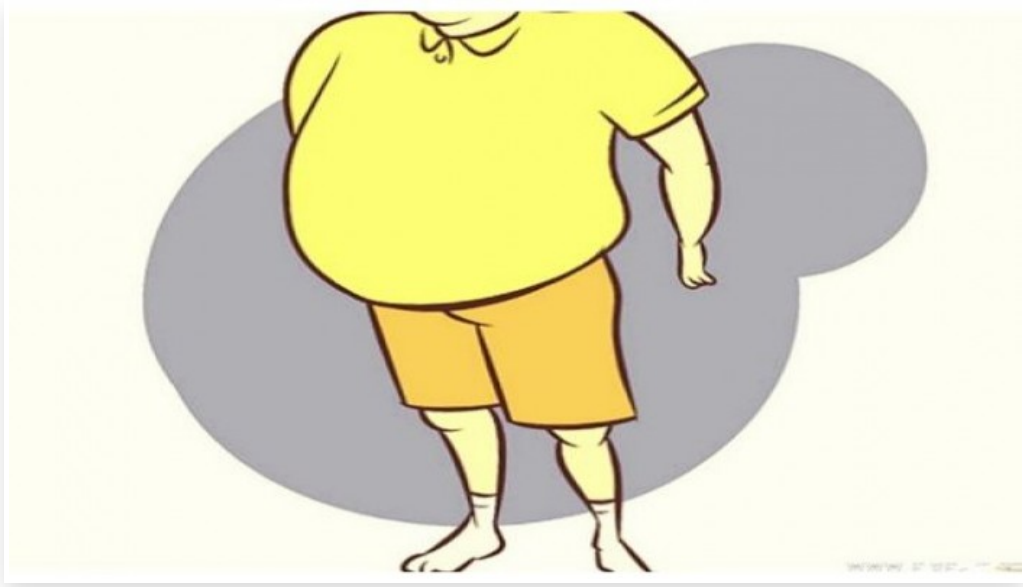


أسباب السمنة المفرطة وسبل علاجها



الاثنين 31 يوليو 2017 10:07 م

السمنة المفرطة هي زيادة في وزن الإنسان، وتعتبر حالة مرضية تنتج إثر ارتفاع كميات الدهون الزائدة عن حاجة جسم الإنسان، ويحتفظ بها الجسم بطريقة سلبية، وبالتالي تؤدي إلى حدوث اعتلال في صحة الإنسان

يمكن الكشف عن حجم ارتفاع الدهون بقياس مؤشر كتلة الجسم الذي يُحدث مقارنة بين الوزن والطول، فبناءً على تصنيفات محددة يتم التأكد إذا كان الجسم في وزنه المثالي، أو بحالة ضعف، أو سمنة

يصاب الشخص بالسمنة نتيجة ارتفاع وتخزين السعرات الحرارية في جسمه، وما يزيد الأمر تعقيداً هو قلة ممارسة التمارين الرياضية أو حتى الخمول والكسل، وكشفت دراسات طبية في الآونة الأخيرة بأن السمنة يمكن وضعها في قائمة المسببات الرئيسية للوفاة، وتنتشر بشكل كبير خاصة بين فئات العمر المبكرة

تصنيفات السمنة المفرطة يعتبر مؤشر كتلة الجسم (Body mass index) المعيار الحقيقي لتصنيفات السمنة، إذ يقوم بقياس كتلة الجسم بالاعتماد على المعادلة الرياضية التالية:

مؤشر كتلة الجسم = الوزن / (الطول)² BMI= Kilograms/meters²
بالاعتماد على النتيجة التي تنتج عن معادلة مؤشر كتلة الجسم، نقوم بمقارنتها بالجدول التالي لتحديد التصنيف الذي يقع ضمنه الجسم المُقاس كتلته:

18.5 = يكون أقل من الوزن الطبيعي

ما بين 18.5-24.9 = يكون الوزن طبيعياً

25-29.9 = يعاني من البدانة 30-34.9 = الدرجة الأولى من السمنة

35-39.9 = الدرجة الثانية من السمنة 40 ≥ = الدرجة الثالثة من السمنة

أسباب السمنة المفرطة:

التغذية:

وتعتبر العامل الرئيسي المباشر في الإصابة بالسمنة، حيث إنّ الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالدهون يزيد من وزن الإنسان بشكل كبير، ويشار إلى أن كل جسم له كم محدد من السعرات الحرارية التي يجب ألا يتجاوزها حتى لا يصاب بالسمنة، ففي حال تعدى هذه النسبة يزيد الوزن تلقائياً

وقلة ممارسة النشاط البدني، يعتبر نمط الحياة التي يعيشها الإنسان في حياته اليومية عاملاً مساهماً في السمنة، حيث إنّ قلة ممارسة النشاط البدني تلعب دوراً هاماً في ذلك إلى جانب الإفراط بتناول الأطعمة

تشير الدراسات إلى أن ستين بالمئة من الأفراد حول العالم لا يمارسون النشاطات البدنية اللازمة لوقايتهم من السمنة والتخلص منها،

كما ساهم توفر وسائل النقل والتقنيات والتكنولوجيا على تحفيز قلة ممارسة النشاطات البدنية بشكل أكبر

الوراثة، تصنف السمنة ضمن الأمراض الوراثية التي يمكن أن تنتقل بالجينات من جيل إلى آخر، ويكون ذلك بانتقال الجينات التي تسيطر على الشهية والتمثيل الغذائي للأجيال اللاحقة، وقد يكون العامل الوراثي في السمنة مرتبطاً بالحمض النووي

الأمراض البدنية والنفسية، من الممكن أن يصاب جسم الإنسان بالسمنة نتيجة تأثيرات جانبية لبعض العقاقير والأدوية، كما أن لبعض الظروف الصحية أثراً على ذلك كخمول الغدة الدرقية، وقصر نشاطها، وفرط نشاط قشرة الكظر، وانخفاض معدلات هرمون النمو، ومتلازمة الأكل الليلي وغيرها

المحددات الاجتماعية

العوامل المعدية

مخاطر السمنة المفرطة على الصحة:

أمراض القلب

الإصابة بالنمط الثاني من مرض السكري المزمن

اضطراب عملية التنفس خلال النوم

الإصابة ببعض أنواع السرطان الفصال العظامي

العلاج اتباع حمية غذائية خاصة لغايات فقدان الوزن

ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم لحرق الدهون والسعرات الحرارية

تناول بعض العقاقير الخاصة لعلاج السمنة، إذ تساعد على تقليل إمكانية امتصاص الدهون وتخزينها في الجسم

التدخل الجراحي، ومن أهم العمليات المتعلقة بالتخلص من السمنة المفرطة هي تكميم المعدة، وعملية شفط الدهون، وغيرها من العمليات