

# السمنة — مرض العصر

---

مضاوي محمد الضويان

معيدة

قسم علوم صحة المجتمع

كلية العلوم الطبية التطبيقية — جامعة الملك سعود

[maldhwayan@ksu.edu.sa](mailto:maldhwayan@ksu.edu.sa)

## عناصر الموضوع:

---

1. ماهي السمنة؟
2. أرقام وحقائق
3. أسبابها
4. الوقاية
5. الحلول

## ماهي السمنة ؟

تعرف السمنة على أنها زيادة في تجمع الدهون في الجسم مما يؤثر على الصحة.



## مؤشر كتلة الجسم (Body Mass Index)

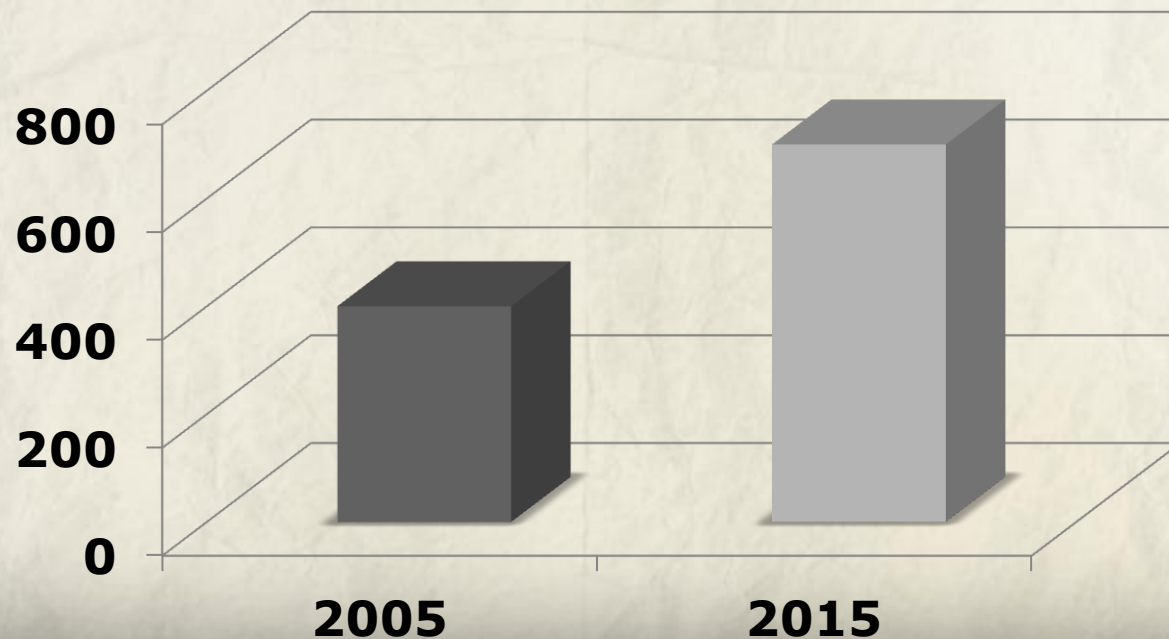
هي معادلة تربط الوزن والطول وتستخدم عادة لإعطاء صورة عامة عن الوزن.

$$\frac{\text{الوزن}}{\text{الطول (م)} \times \text{الطول (م)}}$$

24.9 – 18.5	المعدل الطبيعي
29.9-25	زيادة في الوزن
30 وما فوق	السمنة

## حقائق وأرقام عن السمنة: إحصائيات منظمة الصحة العالمية

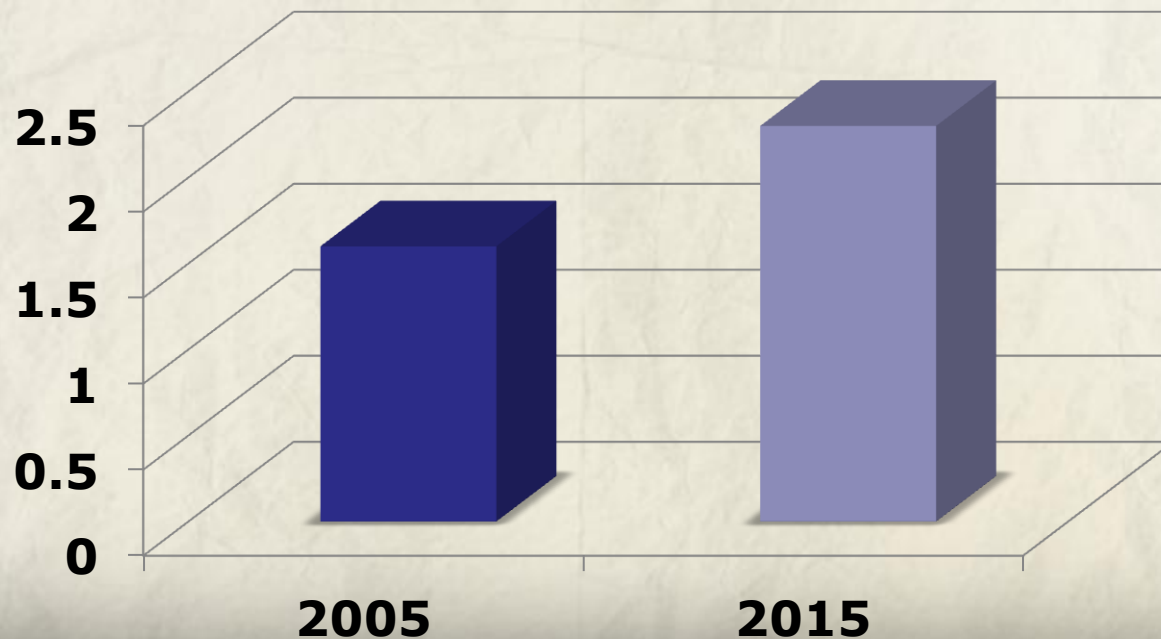
عدد من يعانون من الوزن الزائد حول العالم (مليون)





## حقائق وأرقام عن السمنة: إحصائيات منظمة الصحة العالمية

عدد من يعانون من السمنة حول العالم (بليون)



## حقائق وأرقام عن السمنة

في عام 2005 تم تسجيل ما يقارب من 20 مليون طفل أقل من 5 سنوات مصابون بالسمنة.



أين نحن؟؟





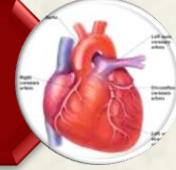
# أسباب حدوثها؟





## السمنة !! لم القلق ؟؟

أمراض القلب والشرابيين



أمراض المفاصل خاصة الأمراض الروماتيزمية



السكري



بعض أنواع السرطان (القولون - الثدي)



المشكلة لدى الأطفال أكبر لأنها قد تؤدي إلى وفيات  
في سن مبكرة إضافة إلى الإعاقات الحركية.



# الوقاية من السمنة



التقليل من تناول  
السكريات



تناول الخضروات  
والفواكه والحبوب  
الكاملة والبقول  
والمكسرات



30 دقيقة يومياً  
من النشاط  
المتوسط الشدة



التقليل من تناول  
الدهون



الوصول والثبيت  
على الوزن  
الصحي





# توصيات النشاط البدني



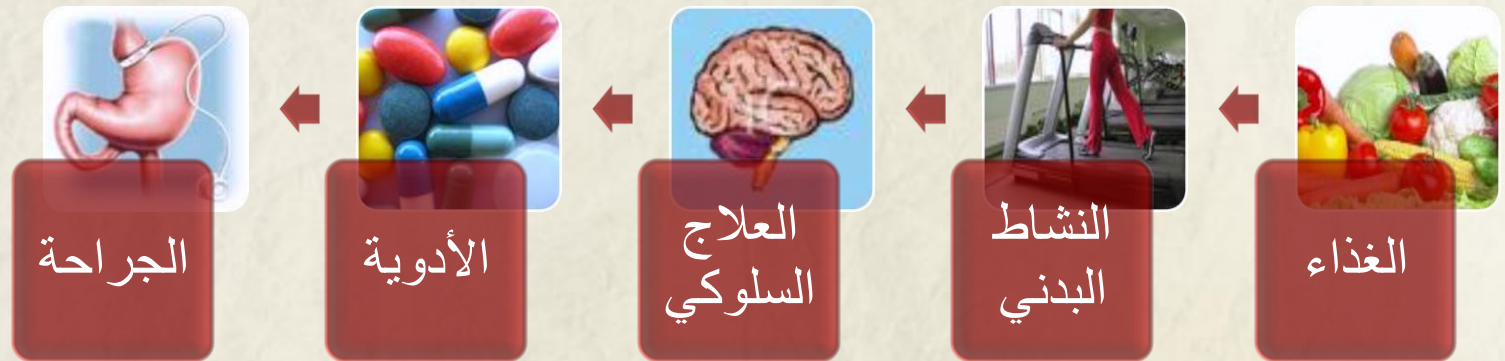
30 د من النشاط البدني متوسط الشدة 5 / بالأسبوع  
20 د من النشاط البدني عالي الشدة لمدة 3 / بالأسبوع



60 د من النشاط البدني المتوسط إلى عالي الشدة

**60% من سكان العالم لم يصلوا إلى توصيات النشاط البدني.\***

# الحلول



# التحكم في الغذاء، من خلال:

حساب السعرات الحرارية



قراءة الملصقات الغذائية



أهمية تناول جميع العناصر الغذائية



الطرق الصحية للطهي



## زيادة النشاط البدني، من خلال:



- التقليل من ساعات الجلوس أمام التلفاز.

التدرج في إدخال النشاط البدني كجزء أساسي من حياة الشخص اليومية، مبتدأً بـ 30 دقيقة مع الحرص على زيادتها قدر المستطاع في أغلب أيام الأسبوع.







## العلاج السلوكي، من خلال

- مكافئة النفس عند القيام بنشاط بدني مثلاً.
- وضع أهداف واقعية لمستوى النقص بالوزن.
- الدعم المتواصل



## الأدوية

- استشارة طبيب.
- تغيير نمط السلوك اليومي

أورليستات



فينيترامين



سييترامين



## العمليات الجراحية:

- مؤشر كتلة الجسم أكثر من 40 كج/ م<sup>2</sup> أو 35 كج/ م<sup>2</sup> بوجود أحد الأمراض المزمنة.
- إجراء العملية يتطلب تعديل العادات الغذائية والسلوكيات اليومية.



• تحويل المسار

تقلل من  
الامتصاص



• ربط المعدة  
• قص المعدة الطولي

تقلل من كمية  
الطعام