

# السمنة؛ الاعراض والأسباب والعلاج

اعداد: م.اقبال ابو الكباش، م.أمانى الشاعر، م.تقى  
الزغول، م.ميرفت النجار

السمنة وزيادة الوزن من الأعراض المرضية التي أصبحت شائعة في المجتمعات المتقدمة والنامية. وقد لا تعتبر السمنة وهي بحد ذاتها قد لا تعتبر مرضاً بحد ذاتها، ولكنها عامل خطر رئيسي ومهم للعديد من الأمراض، ويمكن تعريف السمنة على أنها تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون قد يلحق الضرر بالصحة. وللتقافات المختلفة لها آراء متباينة بشأن من يعتبر سميناً أو نحيفاً، وفي المجتمعات العربية نلاحظ أن زيادة الوزن "وليس الزيادة المفرطة في الوزن" تعتبر مقبولة عند الجنسين، وأن الكثير من الأشخاص الذين يمكن أن نطلق عليهم رشيقي القوام في المجتمعات الغربية قد يعتبرون نحيفي القوام في المجتمعات العربية.

ويُعد مؤشر كتلة الجسم ( BMI ) مؤشراً بسيطاً للوزن مقابل الطول، وتستخدم عادة لتصنيف فرط الوزن والسمنة بين البالغين. ويُعرف هذا المؤشر بأنه وزن الشخص بالكيلوغرام مقسوماً على مربع الطول بالمتر .

وتُعرف منظمة الصحة العالمية فرط الوزن والسمنة للبالغين بأنه: مؤشر كتلة الجسم الذي يبلغ 25 أو أكثر والسمنة هي مؤشر كتلة الجسم الذي يبلغ 30 أو أكثر.

#### ❖ أسباب السمنة :

على مدى العقود الثلاثة الماضية أوجدت الأبحاث أن العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية لها علاقة بتحديد زيادة الوزن أكثر بكثير من الاختيارات الشخصية، وتنقسم أسباب السمنة الى عوامل قابلة للتعديل، وأخرى غير قابلة للتعديل.

• العوامل غير القابلة للتعديل ومنها الجينات والسمنة الجينية كما وجد أن الطفرات الجينية قد يكون لها دور في قابلية الإصابة بالسمنة، وهناك جينات مختلفة تعرض الناس للسمنة من خلال التفاعل مع البيئة المسببة للسمنة. وسنركز في هذه المقالة على أسباب السمنة القابلة للتعديل من مثل:

1. الخمول البدني: هنالك علاقة عكسية واضحة بين النشاط البدني وزيادة الوزن، وقد ساهم الحظر خلال وباء كورونا في انخفاض النشاط البدني للأفراد وزيادة مستوى السمنة.
2. الإفراط في تناول السعرات الحرارية: تناول السعرات الحرارية والوجبات الغنية بالكربوهيدرات والسكريات لها دور مهم في تطور السمنة.
3. البيئة داخل الرحم: من المعروف منذ فترة طويلة أن السمنة لدى الأمهات هي الخطر الأقوى عامل السمنة في مرحلة الطفولة، ووجد أيضاً ان التدخين في الحمل له علاقة بالسمنة للأطفال.
4. عدم كفاية النوم: قلة النوم تقلل من عدم تحمل الجلوكوز وحساسية الأنسولين ومستويات اللبتين وتزيد من مستويات الكورتيزول وبالتالي زيادة الشهية.

وبالإضافة إلى ذلك فإنّ هنالك العديد من الأسباب التي لا يسعنا ذكرها في هذا المقال، ومن الجدير بالذكر أهمية فهم هذه العوامل وتقدير ترابطها هو المفتاح لفهم أسباب السمنة، والعمل على حلها بشكل معقول والحد من هذا الوباء العالمي

#### ❖ الظواهر السريرية والمضاعفات لمرض السمنة

تزيد السمنة من خطر الكثير من المشاكل الصحية؛ حيث يمكن أن تتأثر جميع أعضاء الجسم تقريباً بها. حيث قد تتسبب هذه المشاكل الصحية المرتبطة بالوزن بظهور أعراض مثل ضيق النَّفس وصعوبة التنفُّس في أثناء الجهد، والشخير وحدوث تشوهات جلدية مثل ظهور خطوط الشد أو التَّمطُّط والشعور بالألام في المفاصل والظهر.

وبشكل عام تعمل السمنة على زيادة فرص الإصابة بالأخطار التالية:

- ارتفاع مستويات الكوليسترول والدهون الأخرى (الدهون) بشكل غير طبيعي، وتُدعى هذه الحالة عسر شحميات الدم.
- ارتفاع ضغط الدّم.
- المُتلازمة الاستقلابية، التي تنطوي على مقاومة تأثيرات الأنسولين تسمى الحالة مقاومة الأنسولين (Insulin resistance)
- داء الشَّرَّان التاجي.
- فشل القلب.
- داء السكَّري أو ارتفاع مستوى السكر في الدّم.

#### ❖ العلاج

يعد اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن إضافة إلى ممارسة الرياضة بشكل منتظم لمدة تتراوح من ربع إلى نصف ساعة يوميا من أهم العوامل التي تساعد في التخلص من الوزن الزائد إضافة إلى ذلك يمكن اللجوء إلى استخدام بعض الأدوية والعمليات الجراحية في بعض الحالات لا سيما السمنة المفرطة والسمنة المرضية ومن هذه الأدوية:

1 ( بروبون-نالتريكسون (Bupropion- naltrexon)

2 ليراغلوتايد (Liraglutide)

3 سيماغلوتايد (Semaglutide)

4 اورليستات (Orlistat)

5 فنترمين-توبراميت (Phentermine-topiramate)

ويجدر الإشارة هنا إلى أن هذه الأدوية قد لا تتناسب مع جميع الأشخاص، وعند التوقف عن تناولها قد يستعيد المريض الكثير من الوزن أو كل الوزن الذي فقده.

وتشمل جراحات السمنة عملية تحويل مسار المعدة، وعملية تكميم المعدة، وعملية ربط المعدة، وعملية بالون المعدة، حيث تعتبر هذه الجراحات فعالة في التخلص من الوزن الزائد والسيطرة على بعض الأمراض المزمنة مثل داء السكري النوع الثاني، مع الأخذ بعين الاعتبار أن اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن بعد العملية له دور أساسي في نجاح هذه العمليات.

(1) المراجع:

(2) كتاب الغذاء والتغذية ، المؤلف: عبد الرحمن عبيد عوض مصيقر

(3) موقع منظمة الصحة العالمية

(4) Masood, B. and Moorthy, M. (2023) 'Causes of obesity: A Review', *Clinical Medicine*, 23(4), pp. 284–291. doi:10.7861/clinmed.2023-0168.

(5) Grunvald, E. et al. (2022) 'AGA clinical practice guideline on pharmacological interventions for adults with obesity', *Gastroenterology*, 163(5), pp. 1198–1225. doi:10.1053/j.gastro.2022.08.045.

(6) Obesity (2023) Mayo Clinic. Available at: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/obesity/symptoms-causes/syc-20375742> (Accessed: 11 November 2023).