

## جدول مؤشر كتلة الجسم

نطاق الوزن	كتلة الجسم
وزن منخفض	أقل من 18.5
وزن صحي	18.5-24.9
وزن زائد	25-29.9
سمين فئة 1	30-34.9
سمين فئة 2	35-39.5
سمين فئة 3 (بدانة مفرطة)	40 أو أكثر

٢. قياس محيط الخصر: هو مؤشر لتراكم الشحم بأعضاء الجسم الداخلية كالقلب والكبد.

### تصنيف محيط الخصر:

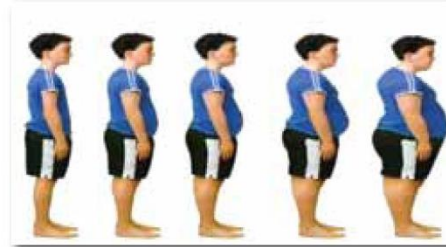
النوع	طبيعي	كبير	سمنة مركزية
ذكر	أقل من 94 سم (37 بوصة)	94 - 102 سم (37 - 40 بوصة)	أكثر من 102 سم (40 بوصة)
أنثى	أقل من 80 سم (31 بوصة)	80 - 88 سم (31-35 بوصة)	أكثر من 88 سم (35 بوصة)



## مشاكل صحية أخرى:



- أمراض المرارة والكبد.
- أمراض اللثة والأسنان.
- التهابات الجلد.
- بطء إلتئام الجروح.
- الإرتجاع المعوي.
- سلس البول.
- ضعف الإخصاب.
- اضطراب الدورة الشهرية (عند النساء).
- مضاعفات أثناء الحمل والولادة وبعد الوضع.
- مشاكل نفسية واجتماعية، كالعزلة الاجتماعية والافتقار ومشاكل نفسية أخرى.



## كيف تقاس السمنة؟

تقاس السمنة بعدة طرق

١. مؤشر كتلة الجسم، ويقاس بالمعادلة التالية:

$$\frac{\text{الوزن (كج)}}{\text{مربع الطول (المتري)}}$$

## السمنة

### ما هي السمنة؟



السمنة هي وصف الوزن الزائد عن معدلات الوزن الطبيعي وتنتج من تراكم الشحوم في الجسم. حيث يوجد أكثر من بليون شخص بالغ يعانون من زيادة في الوزن.

### ما هي أسباب السمنة؟

تحدث السمنة نتيجة خلل في توازن الطاقة، حيث تكون الطاقة الداخلة للجسم (السعرات الحرارية) أكبر من الخارجة منه، ويتم تخزين السعرات الحرارية التي لا تستهلك في الجسم على شكل دهون.

### المخاطر المرتبطة بالسمنة:

ترتبط السمنة بالعديد من الحالات المرضية وهي سبب رئيسي للإصابة بالإعاقة وحتى الوفاة.

- **الأمراض المزمنة:** مثل السكري (النوع الثاني)، أمراض القلب والشرايين والسكتة الدماغية، ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول وبعض أنواع السرطان (مثل سرطان الثدي والقولون)، التهاب العظام والمفاصل، مشاكل في التنفس (مثل انقطاع النفس أثناء النوم).



## حملة تحسيسية حول السمنة



تحت إشراف الدكتورة :

ع.علامة

### كيف يمكن الوقاية من السمنة؟

ينبغي على البالغين أن يقيسوا أوزانهم كل ٦ أشهر على الأقل وأن يقيسوا مؤشر كتلة أجسامهم كل سنتين على الأقل.

**المحافظة على وزن صحي:** يجب عليك أن توازن بين الطعام الذي تتناوله والنشاط البدني الذي تبذله.

**إنقاص الوزن:** يجب عليك تقليل السعرات الحرارية وذلك باختيار الأطعمة قليلة الدهون المشبعة و المتحولة و السكريات، و عليك بممارسة النشاط البدني بانتظام و اجعله جزءا من حياتك اليومية.

### للحصول على نظام غذائي صحي:

١. اختر أنواع مختلفة من المجموعات الغذائية.
٢. التحكم في حجم وعدد الحصص الغذائية.
٣. أكثر من تناول الخضروات والفاكهة ما يعادل على الأقل خمس حصص في اليوم.
٤. أكثر من تناول الحبوب الكاملة المتواجدة في الخبز والرز الاسمر.
٥. أختار الحليب ومنتجاته قليل أو منزوع الدسم.
٦. أختار السمك والبقوليات والدجاج منزوع الجلد والمكسرات والبذور غير المملحة، وقلل من تناول اللحوم الحمراء.
٧. قلل من تناول الأطعمة والمشروبات المضاف إليها السكر.
٨. اختر الدهون بعناية، استخدم الزيوت النباتية باعتدال وقلل من الدهون المشبعة، والدهون المتحولة والكوليسترول.
٩. قلل الصوديوم أي ما يعادل ملعقة شاي من الملح في اليوم.
١٠. تجنب أنظمة الحمية غير الصحية.

### من هم الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بالسمنة؟

١. عوامل الخطر التي لا يمكن التحكم فيها:

العمر - الجنس - التاريخ العائلي - الوراثة

٢. عوامل الخطر التي يمكن التحكم فيها:

حالات مرضية: مثل قصور في وظائف الغدد الصماء.

الأدوية: مثل الستيرويدات وبعض الأدوية المضادة للاكتئاب.

أسلوب الحياة: النظام الغذائي غير الصحي والخمول البدني.

### ما هو العلاج؟

- يبدأ علاج السمنة بتبني السلوكيات الصحية واتباع برنامج غذاء صحي متوازن (على أن لا يقل من تناول ٥ حصص من الفواكه والخضروات يوميا).
- مزاوله النشاط البدني لمدة نصف ساعة الى ساعة يوميا على الأقل لمدة خمسة أيام في الأسبوع.
- في حالات محددة يتم استخدام الأدوية لكي تساعد على تخفيف الوزن ولكن باستشارة الطبيب المختص.
- في أحيان أخرى يتم استخدام الجراحة لمعالجة السمنة المفرطة (مؤشر كتلة الجسم أكثر من ٤٠) وتحدد من قبل الطبيب المختص.

