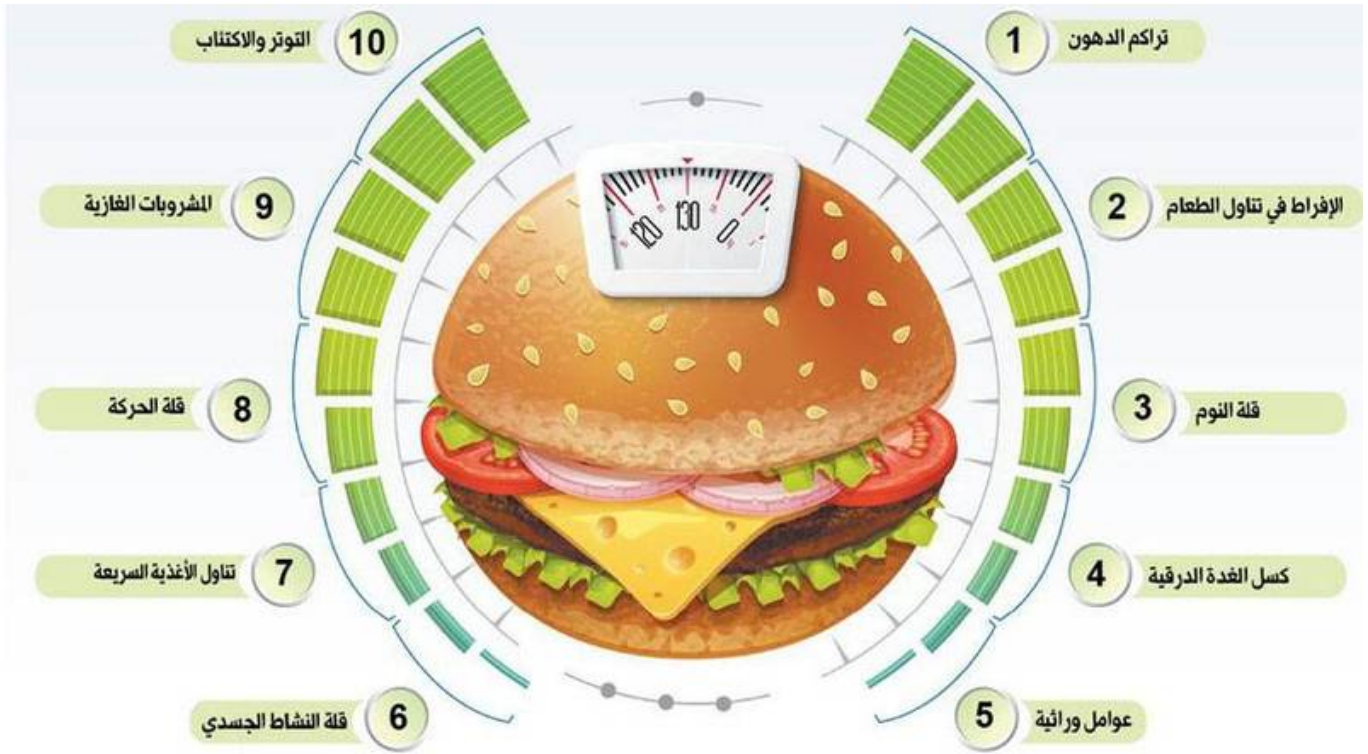


أسباب للسمنة..12 وحلاً لمواجهتها 10





تحقيق: إيمان عبدالله آل علي

حدد أطباء 10 أسباب لارتفاع نسبة السمنة، ووضعوا 12 حلاً لمواجهة، وأوضحوا أن الأسباب تتمثل في تراكم الدهون الناجمة عن استهلاك سعرات حرارية زائدة عن حاجة الجسم مع عدم حرق تلك السعرات، والإفراط في تناول الطعام، وقلة النوم، والإصابة ببعض الأمراض التي تزيد من خطر السمنة المفرطة على رأسها كسل الغدة الدرقية، إلى جانب احتمالات وجود بعض العوامل الوراثية أو النفسية، وقلة النشاط الجسدي وتناول الأغذية والمشروبات غير الصحية الغنية بالطاقة والسكريات ونمط الحياة المتسم بقلة الحركة.

أكد الأطباء أن الحلول تتمثل في الحرص على ممارسة الرياضة بانتظام، وعدم تناول الوجبات السريعة والمشروبات الغازية والأطعمة التي تحتوي نسبة عالية من السعرات الحرارية، واستخدام بدائل طبيعية للسكر الأبيض، وتناول الأطعمة التي تحتوي على ألياف كالخضراوات والفواكه الطازجة، والابتعاد عن التوتر والاكتئاب والضغط النفسي، واتباع حميات غذائية، وإمكانية التدخل الجراحي عند عدم القدرة على العلاج بالطرق الأخرى وذلك عبر عمليات جراحية حديثة، والتوجه إلى الطبيب للتعرف إلى الأسباب الناتجة عن السمنة وعلاجها بالشكل السليم، مع إمكانية اللجوء إلى العلاج بالعقاقير الحارقة للدهون لفترة زمنية محددة والتي تكون تحت إشراف الطبيب، مع الحرص على الابتعاد عن الأدوية غير المرخصة، واتباع أنماط الحياة الصحية بما في ذلك النظام الغذائي، وتناول الطعام ببطء، والحد من ممارسة الألعاب عبر الإنترنت وتقليل وقت مشاهدة التلفزيون.

وأوضحوا أن السمنة تؤدي إلى كثير من الأمراض والمضاعفات الخطيرة مثل الجلطات الدماغية والقلبية والسكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض الكلى والرئة والدماغ والعقم عند النساء. كما تتسبب البدانة بأورام سرطانية تصيب خلايا الجسم، وكذلك زيادة فرص الإصابة بحصوات المرارة ومشكلات في الكبد والكلى، والإصابة بالتوتر والاكتئاب.

نسبة السمنة 27 %

تصل نسبة السمنة عند البالغين في دولة الإمارات إلى 27.8%، بناءً على نتائج المسح الوطني 2017 – 2018، بينما بلغت نسبة السمنة عند الأطفال واليافعين 17.35%، في الفئة العمرية من 5 إلى 17 سنة، حسب آخر الإحصاءات المتوافرة من الفحص الدوري لطلبة المدارس.

وقطعت وزارة الصحة ووقاية المجتمع، أشواطاً طويلة في مكافحة السمنة، من خلال جهودها المبذولة على محوري التوعية والعلاج لتطوير نتائج المؤشر الوطني للسمنة، ضمن مستهدفات الأجندة الوطنية لعام 2021، مع استراتيجية الوزارة الهادفة إلى تقديم الرعاية الصحية الشاملة والمتكاملة بطرق مبتكرة ومستدامة تضمن وقاية المجتمع من الأمراض.

الصورة



عوامل الوراثة

قال الدكتور بول عون رئيس إدارة الحوكمة، واستشاري طب الغدد الصماء بالمستشفى الأمريكي في دبي: إن السمنة مرض يصاب به الإنسان عادة نتيجة تراكم الدهون الناجمة عن استهلاك سعرات حرارية زائدة عن حاجة الجسم مع عدم حرق تلك السعرات. من أبرز الأسباب المؤدية لها هو الإفراط في تناول الطعام وخصوصاً الوجبات السريعة والطعام المقلي أو الذي يحتوي على كميات كبيرة من السكر والعصائر المصنعة والمشروبات الغازية، والأطعمة الغنية بالكربوهيدرات كالخبز والأرز.

وذكر أن هناك عوامل أخرى تؤدي إلى السمنة من بينها بعض الأدوية، قلة النشاط البدني وقلة النوم والإصابة ببعض الأمراض التي تزيد من خطر السمنة المفرطة على رأسها كسل الغدة الدرقية، إلى جانب احتمالات وجود بعض العوامل الوراثية أو النفسية.

وأضاف الدكتور عون أن للسمنة الكثير من الأضرار أبرزها الإصابة بأمراض السكري وارتفاع الكوليسترول ومعدل ضغط الدم والتي قد ينتج عنها التعرض للسكتة الدماغية والنوبات القلبية أو الذبحة الصدرية. للسمنة أيضاً أضرار أخرى كمشكلات الجهاز الهضمي والتهاب المفاصل، والإنجاب، وإمكانية الإصابة بالأمراض السرطانية والأورام الخبيثة، والتعرض إلى الضغط العصبي والتوتر المستمر والاكتئاب.

هناك حلول قد تسهم في تقليل نسب السمنة وعلى رأسها الاعتدال في تناول الطعام مع اتباع حميات غذائية يقررها المختصون تركز بشكل رئيسي على تناول الخضار والفواكه وتقليل الأطعمة الدسمة والحلويات، وممارسة الرياضة وخصوصاً المشي السريع والسباحة لمدة لا تقل عن نصف ساعة يومياً. هناك أيضاً إمكانية التدخل الجراحي عند عدم القدرة على العلاج بالطرق الأخرى وذلك عبر عمليات جراحية حديثة.

ودعا الدكتور عون، إلى ضرورة الحرص على التوجه إلى الطبيب للتعرف إلى الأسباب الناتجة عن السمنة وعلاجها بالشكل السليم، مع إمكانية اللجوء إلى العلاج بالعقاقير الحارقة للدهون لفترة زمنية محددة والتي تكون تحت إشراف الطبيب، مع الحرص على الابتعاد عن الأدوية غير المرخصة.

نمط الحياة

أكد الدكتور باسم الخفاجي، استشاري جراح عام جراحة السمينة المستشفى الكندي التخصصي، أن من أبرز أسباب السمينة قلة النشاط الجسدي وتناول الأغذية والمشروبات غير الصحية الغنية بالطاقة والسكريات ونمط الحياة المتسم بقلة الحركة مثل مشاهدة التلفاز لساعات طوال والتكنولوجيا المتقدمة التي تزيد الارتخاء العام وبالتالي انخفاض معدل الحرق الداخلي، إضافة إلى الاعتماد المفرط على الوجبات السريعة، وعوامل وراثية أخرى، وكذلك أمراض مسببة للسمينة مثل أمراض الغدة الدرقية والاكنتئاب وما يرافقه من تناول الأدوية المضادة للاكتئاب وأدوية منع الحمل.

وقال: تؤدي السمينة إلى الكثير من الأمراض والمضاعفات الخطيرة مثل الجلطات الدماغية والقلبية والسكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض الكلى والرئة والدماغ والعقم عند النساء. كما تتسبب البدانة بأمراض سرطانية وأورام خبيثة تصيب خلايا الجسم، وكذلك زيادة فرص الإصابة بحصوات المرارة ومشكلات في الكبد والكلى، والإصابة بالتوتر والاكنتئاب. كما أن السمينة المفرطة تزيد خطر الإصابة بالكسور.

وعن الحلول، قال: يجب الحرص على ممارسة الرياضة بانتظام، وعدم تناول الوجبات السريعة والمشروبات الغازية والأطعمة التي تحتوي نسبة عالية من السعرات الحرارية، واستخدام بدائل طبيعية للسكر الأبيض، وتناول الأطعمة التي تحتوي على ألياف كالخضراوات والفواكه الطازجة والابتعاد عن التوتر والاكنتئاب والضغط النفسي.



حالة طبية مزمنة

وقال الدكتور أنيل كومار استشاري الغدد الصماء والسكري بمستشفى برايم: السمينة هي حالة طبية مزمنة تنتج عن التفاعل المعقد للعديد من العوامل الاجتماعية النفسية والبيولوجية التي تؤدي إلى زيادة الوزن، ومن أسبابها نمط الحياة غير النشط والأكل غير الصحي اللذين يزيدان من معدل السمينة، ويزداد بعد انتشار الوباء. كما أن القليل من المشكلات الهرمونية مثل الغدة الدرقية والستيرويدات ومتلازمة المبيض المتعدد الكيسات يمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن، والقليل من الأدوية مثل مضادات الاكتئاب والمنشطات يمكن أن تترافق مع زيادة الوزن.

وعن الأضرار، قال: الأشخاص الذين يعانون السمينة معرضون لخطر الإصابة بعدد من الحالات الطبية مثل مقدمات السكري والنوع الثاني من داء السكري، وأمراض التمثيل الغذائي الأخرى مثل الكبد الدهني وحصى المرارة وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول وتزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، ومشاكل أخرى مثل زيادة خطر الإصابة بالسرطان وتوقف التنفس أثناء النوم، وتزيد السمينة من مخاطر الإصابة بآلام الظهر المزمنة والتهاب المفاصل وسلس البول.

وحول الحلول للحد من السمينة في الدولة، قال: اتباع أنماط الحياة الصحية بما في ذلك النظام الغذائي ونظام التمارين الرياضية، ويجب أن تبدأ هذه التغييرات من الأطفال إلى أن تستمر حتى أواخر العمر، ويحتاج الأشخاص المصابون بالسمينة إلى تقييم للظروف الأساسية ودعم الأطباء إذا لزم الأمر، وصنفت منظمة الصحة العالمية وجمعيات الغدد الصماء الأخرى على أنها أمراض طبية.

الخيار السهل

وأكدت ياسمين مسعد، أخصائية التغذية في المستشفى السعودي الألماني بالشارقة، أن ارتفاع معدل السمنة يعود إلى تناول الوجبات السريعة الغنية بالدهون والمشروبات الغنية في السكر، التي تعتبر خياراً أسهل في نمط الحياة المزدحم، وجعلت التكنولوجيا الحياة أسهل، لأننا نستخدم السيارات بدلاً من المشي ونفضل الألعاب عبر الإنترنت على الأنشطة الخارجية. ويمكن أن تؤثر السمنة فينا من خلال التسبب بضيق التنفس وزيادة التعرق والشخير والشعور بالتعب وآلام المفاصل والظهر، ومن أهم الآثار التي قد تؤثر نفسياً تدني الثقة واحترام الذات.

وأوضحت أن الأشخاص المصابون بالسمنة أكثر عرضة للإصابة بارتفاع نسبة السكر في الدم بعشرة أضعاف. يمكن أن يؤدي مرض السكري إلى بتر الأعضاء والعمى وتلف الأعصاب والخدر وصعوبة التئام الجروح.

وأضافت: حوالي ثلاثة من كل أربعة مرضى يعانون ارتفاع ضغط الدم يعانون السمنة، ويزيد ارتفاع ضغط الدم من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

جمعية القلب الأمريكية

تؤكد جمعية القلب الأمريكية، أن السمنة سبب رئيسي لأمراض القلب وتزيد من خطر الإصابة بفشل القلب؛ حيث ترتبط السمنة المفرطة بعدم انتظام ضربات القلب، وتزيد السمنة من مخاطر التهابات الرئة والربو واضطرابات الجهاز التنفسي الأخرى، وثبت أن الربو أكثر شيوعاً من ثلاث إلى أربع مرات بين الأشخاص المصابين بالسمنة، ويعاني حوالي 50 إلى 60 في المئة من المصابين بالسمنة من انقطاع النفس الانسدادي النومي، ويزداد خطر الإصابة بالسرطان والوفاة مع زيادة مؤشر كتلة الجسم، وفي السمنة المفرطة يكون معدل الوفيات أعلى بنسبة 52 في المئة للرجال و62 في المئة عند النساء، وتزيد السمنة من خطر الإصابة بمرض الجزر المعدي المريئي؛ حيث تسبب إفرازات حمض المعدة أو الأمعاء لإلحاق الضرر المريء.

وعن الحلول لتقليل نسبة السمنة في الدولة، قالت: يمكن تقليل معدل السمنة عن طريق تناول طعام صحي كعائلة، وتناول الطعام ببطء، وتقليل استهلاك الأطعمة غير الصحية، والنشاط البدني الممتع، والحد من ممارسة الألعاب عبر الإنترنت وتقليل وقت مشاهدة التلفزيون.