

مخاطر السمنة

السمنة مرض ، وهذه حقيقة يجب أن يعرفها كل إنسان .. فليس من الطبيعى أن يكتنز الجسم شحماً يزيد على ما يحتاج إليه للقيام بوظائفه الضرورية والطبيعية .

ومشكلة السمنة أن البعض لا يكثر لها كمرض ، والبعض الآخر ربما يرغب فيها كما سبق وأن ذكرنا فى المقدمة .

وأهم مخاطر السمنة أن السمنة تأتى بالتدريج ، وتستغرق وقتاً طويلاً ربما سنوات بحيث أن الشخص نفسه لا يشعر بذلك بوضوح ، أى أنه يتقبل الوضع التدريجى والذى يتعود عليه يوماً بعد يوم .. وربما يلاحظ ذلك من خلال ضيق الملابس ، ولكنه لا يكثر لذلك أيضاً .

وأهم مضاعفات السمنة ما يلى :-

أولاً : زيادة نسبة الوفيات فى البدناء عن غيرهم :

فقد تبين من فحص أعمار الذين يؤمنون على حياتهم ، ومقارنة ذلك بأوزانهم ، أن زيادة الوزن تسبب زيادة فى الوفيات بنسبة من ٢٥٪ إلى

٧٥٪ وأن زيادة الوزن بعد سن ٤٥ مصحوبة دائماً بنسبة وفيات أكثر .

وعلى هذا يستحسن ألا يزيد وزن الجسم بعد سن الثلاثين على معدله الطبيعى .

وقد وجد من الإحصائيات أن كل كيلو جرام واحد زيادة فى الوزن للإنسان بين سن ٤٠ و ٤٥ يقابله زيادة فى نسبة الوفيات بمقدار ٣٪ .

والجدول التالى يوضح نسبة الوفيات مقارنة بالوزن

الوزن	أقل من ٤٥ سنة	أكثر من ٤٥ سنة
وزن طبيعى	٤٦٣	١٣٠٨
خيف	٤٩٤	١٢٧٤
شديد النحافة	٥٤٠	١٤٨٠
بدین	٥٢٧	١٨٢٤
شديد البدانة	٦١٤	٢٠٥٠

جدول يوضح نسبة الوفيات فى كل مائة ألف

ومن الجدول السابق يتضح أن نسبة الوفيات تكون كبيرة فى الأشخاص الذين يتمتعون بالبدانة والبدانة الشديدة وخاصة هؤلاء الذين توفى سن ٤٥ وتكون ١٨,٢٤ ٪ ، و ٢٠,٥ ٪ ، وهى نسبة كبيرة جداً ويكون سبب الوفاة فى مثل هذه الحالات هو مضاعفات السمنة مثل : زيادة الضغط الدموى ، وأمراض الشريان التاجى ، والذبحة الصدرية . هذا بالإضافة إلى مرض السكر ومضاعفاته .

ثانياً : زيادة نسبة التعرض للإصابة بارتفاع ضغط الدم ، وذلك يرجع إلى أن كل زيادة فى الدهون المرسبة عن الوزن الطبيعى ومقدارها $\frac{١}{٢}$ ٤ كيلو جرام تحتاج إلى اتساع فى الأوعية الدموية مقداره نصف ميل .. علاوة على ما يسببه ارتفاع نسبة كلوستيرول الدم فى تصلب الشرايين بصفة عامة ، وهذا مما لا شك فيه يكلف القلب مجهوداً أشق من المجهود الطبيعى بكثير .

ثالثاً : تصلب الشرايين بصفة عامة وشرايين القلب بصفة خاصة ، ويرجع ذلك لارتفاع نسبة الدهون بالدم ، وكذلك الكلوستيرول ، مما يؤدى إلى ترسيب الدهون بجدار الشرايين ، وهذا بالطبع يؤدى إلى تصلبها . وهنا تكون السمنة سبباً واحداً من عديد من الأسباب التى تؤدى إلى تصلب الشرايين ، ومنها : ارتفاع نسبة الضغط ، والتدخين ، ومرض السكر إلا لو اجتمعت هذه الأسباب لأدت إلى تصلب مبكر فى شرايين القلب

وقد وجد أن أمراض الصعوط والسمنة تعتبر من الأمراض الوراثية التي تجمع مع بعضها . وإذا كان علاج ارتفاع الضغط يعتبر بسيطاً في الحالات المكتشفة مبكراً إلا أن علاج أمراض الشريان التاجي يكون أكثر عقيداً .

هذا بالإضافة إلى أن معدل الوفيات من مرض تصلب الشرايين تزيد نسبة ٤٠٪ في الأشخاص ذوي الأوزان الزائدة عن الأشخاص معتدلي الوزن .

رابعاً : زيادة نسبة الإصابة بمرض السكر :

فقد وجد أن زيادة الوزن بنسبة ١٠٪ فوق المتوسط يزيد من معدل الإصابة بمرض السكر مرتين ، وإذا زاد معدل الوزن بنسبة ٢٥٪ عن الطبيعي ، فإن معدل الإصابة بمرض السكر تزداد إلى ثمانية أضعاف .

وفي معظم الأحيان يظهر مرض السكر بعد مدة تتراوح من (١٠) إلى (١٥) عاماً أو أكثر في حالات السمنة المفرطة ، وفي مثل هذه الحالات : إذا كان التشخيص مبكراً يكون علاج مرض السكر معتمداً أساساً على نقصان الوزن عن طريق الإقلال من السكريات ، والأكل الذي يحتوي على نسبة عالية من السكريات والنشويات .

ويعتبر مرض السكر الذي يصاحب السمنة من الأهمية بمكان ، حيث إن مضاعفات السكر كثيرة ، ومنها : تصلب شرايين القلب ، وضعف النظر ، وأمراض الكلى ، وقلة إمداد الأطراف بالدم ، وتلف الأعصاب الطرفية والمغذية للجلد .

مضاعفات أخرى ناتجة عن السمنة المفرطة منها :

★ آلام المفاصل التي تعانى من زيادة الوزن مثل مفاصل الفخذ والركبة ، وكذلك مفاصل القدم التي سرعان ما نستجيب لنقص الوزن

★ الانزلاق الغضروفي : وغالباً ما يصيب الفقرات القطنية ، ويكون السبب الرئيسي زيادة الوزن ، ويكون العلاج الأساسي نقصان الوزن مع الأدوية المسكنة والعلاج الطبيعي ، وأحياناً يحتاج إلى علاج جراحي في الحالات المتأخرة .

★ صعوبة التنفس والتي غالباً ما تدفع بالمريض إلى الذهاب إلى الأطباء ، ويكون السبب في ذلك تخزين الدهون داخل البطن حول الأمعاء . مما يزيد من ارتفاع الضغط داخل البطن ، فترفع الحجاب الحاجز ، وتؤدي إلى إرباك العملية الطبيعية في التنفس .

و يكون علاج مثل هذه الحالات سهلاً عن طريق إقلال الوزن من ٤ إلى ٧ كيلو جرامات خلال أشهر قليلة ، ومما يعطى نتائج مبهرة .

★ زيادة نسبة حالات عسر الهضم ، وكذلك حالات ارتجاع أحماض وعصارة المعدة إلى المرئ ، والتي تستجيب استجابة واضحة لنقص الوزن .

★ زيادة نسبة التهابات المرارة وحصى المرارة وخاصة في السيدات اللاتي تعانين من البدانة .

★ زيادة نسبة حالات الفتق ، وخروج الأمعاء إلى أماكن غير البطن مثل فتق الحجاب الحاجز ودخول المعدة أو الأمعاء معاً إلى التجويف الصدري ، وكذلك الفتق الاربي وفتق البطن . وفي هذه الحالات لابد من نقصان الوزن قبل إجراء عملية تصليح الفتق حتى لا يحدث نكسة في العملية .

★ كما لوحظ أيضاً أن الأفراد الذين يتميزون بالسمنة يكونون أقل نشاطاً وأقل حركة ، ولذلك فهم عرضة أكثر من غيرهم لحوادث الطرق . وتكون نسبة تعرضهم للمضاعفات من العمليات الجراحية أكثر من غيرهم ، كما وأن الأفراد الأكثر وزناً يكونون أكثر إحساساً بحرارة الجو التي تؤدي إلى خمولهم في الصيف .

وفي النساء تكون زيادة الوزن من الأسباب الرئيسية في اضطراب الدورة الشهرية ، وكذلك في حالات الحمل تكون أكثر عرضة لتسمم الحمل ، وارتفاع ضغط الدم .