



السمنة

ما أسبابها .. وكيف
نشخصها .. وما
أهم أخطارها ؟

- كيف تعرف وزنك المثالي ؟
- احذر !! أنت تحفر قبرك بأسنانك !!
- الإحصائيات تقول : إنك سمين بسبب الخمول والكسل !
- الغدد الصماء .. المتهم البريء في حدوث السمنة ؟
- هل الوراثة هي المتهم في حدوث السمنة ؟
- حبوب منع الحمل ، وأدوية أخرى وراء الإصابة بالسمنة ؟
- عزيزي : قلبك في خطر .. والسبب هو السمنة ؟
- « شخيرك » .. وآلام المفاصل ، فتش عن السمنة !
- السمنة وعلاقتها بمرض السكر .. وحصيات المرارة .

نعم .. أنت سمين



إذا تراكمت كمية زائدة من الدهون فى جسمك ، مما أدى إلى زيادة غير طبيعية فى وزنك ، بالنسبة لطولك ، وعمرك .. فأنت سمين .
إذا زاد وزنك أكثر من ٢٠ ٪ على وزنك الطبيعى ، نتيجة لتراكم الدهون .. فأنت سمين .

شكاك العام يعلن : أنك سمين

إذا نظر إليك الناس وقالوا : إنك «تخين» «طول بعرض» .. «مكرش» .. «مليان» .. سمين ... فهذه المصطلحات ، وإن كانت ليست مقاييس علمية ، لكنها مقاييس لا بأس بها ، يعبر بها عن أنك سمين .

المرأة تقول : إنك سمين

تجرد من ملابسك ، وقف أمام المرأة ، وخاصة لو كان هناك ثلاث مرآيا فى أوضاع مختلفة ، فإذا رأيت بروز كرشك ، وتضخم أردافك ، وكثرة ثنايا جلدك .. فأنت سمين .

«المازورة» تكشف سميتك

استخدم «المازورة» شريط القياس ، وقس محيط بطنك ، ومحيط أردافك .. ثم أوجد العلاقة بينهما ، فإذا زادت النسبة بين محيط البطن ومحيط الأرداف على ٩, ٠ فأنت سمين .

بالورقة والقلم .. أنت سمين :

اقسم وزنك الحالى ، على مربع طولك بالتر : (معامل الكتلة)
وإذا تراوح الناتج من ٢٥ - ٢٩, ٩ فأنت تعاني سمنة بسيطة .
وإذا تراوح الناتج من ٣٠ - ٤٠ فأنت تعاني سمنة متوسطة .

وإذا زاد الناتج على ٤٠ فأنت تعاني سمنة مفرطة .

أما إذا قل الناتج عن ٢٢ فأنت نحيف .

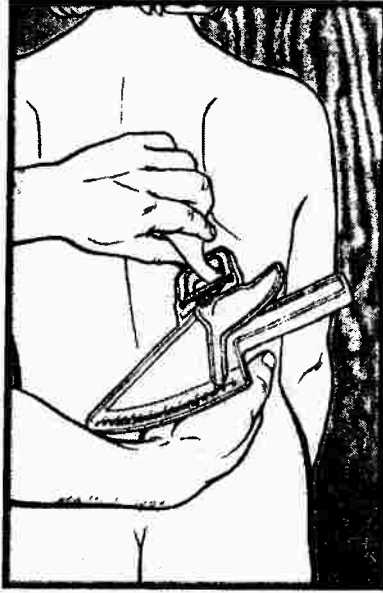
(النسبة الطبيعية من ٢٢-٢٥) .

مثال : وزن شخص ما ١٠٠ كيلو جرام وطوله ١,٧ متر .

$$\text{إذن يكون معامل كتلته} = \frac{100}{1,7 \times 1,7} = 34,6$$

فهذا الشخص يعاني سمنة متوسطة .

جهاز خاص بقياس سميتك :



هناك جهاز بسيط وسهل ، لقياس سمك ثنايا الجلد في مناطق مختلفة ، مثل : جدار البطن ، الذراع ، الظهر .

وإذا لم يتوافر هذا الجهاز يمكن استخدام اليد ، والإمساك بثنايا الجلد في هذه المناطق بواسطة الإبهام والسبابة .

فإذا زاد سمك ثنايا الجلد على ٣,١ سم في الرجال ، فهم سمان .

وإذا زاد على ٢,١ سم في السيدات ، فهن سمينات .

- وهذه الطريقة جيدة لتحديد أنك صورة لجهاز قياس سمك ثنايا الجلد تعاني من تراكم الشحوم الزائدة بجسمك وتحت الجلد .

جداول شركات التأمين تشير إلى : أنك سمين .

أصدرت شركات التأمين العالمية جداول تحدد فيها الأوزان المثالية ، على حسب الأعمار ، والأطوال المختلفة للذكور والإناث ..

فزن نفسك ، وقارن وزنك وطولك وعمرك بالجدول الموجودة في آخر هذا الكتاب .. فسوف تعلم أنك سمين .

طريقة سهلة تقول : إنك سمين ،

اطرح مائة من طولك بالسنتيمتر .. فإذا كان وزنك أكثر من الناتج .. فأنت سمين . فإذا كان طولك ١٦٠ سم ، فإن وزن المثالي يساوى : $160 - 100 = 60$ كجم .

مع ملاحظة أن هذه الطريقة هى قياس تقريبي للوزن المثالى ، ولا يراعى فيها العمر ، والجنس ، ولا كمية الدهون بالجسم .

تعرف على وزنك المثالي في أربع خطوات :

١- قس طولك بالمتر ، وليكن ١,٧ متر .

٢- قم بتربيع هذا الرقم أى ، اضربه فى نفسه $1,7 \times 1,7 = 2,89$.

٣- قم بضرب الناتج فى ٢٠ لحساب الحد الأدنى لوزنك المثالى

$$57,8 = 2,89 \times 20$$

٤- قم بضرب نفس الناتج فى ٢٥ لحساب الحد الأقصى لوزنك المثالى

$$72,25 = 2,89 \times 25$$

من هذا يتضح أن الوزن المثالى لشخص طوله ١,٧ متر يجب أن يتراوح بين (٥٧,٨ - ٧٢,٢٥ كجم) .

كم تبلغ نسبة الدهون الطبيعية فى جسمك ؟

يحتوى الجسم على حوالى ٣٠ مليار خلية دهنية ، موزعة فى مناطق مختلفة ، تختزن بداخلها ما يقرب من ١٥ كجم من الدهون فى صورة جلسريدات ثلاثية .

وتشكل هذه الدهون من ١٥-١٨ ٪ من وزن الجسم فى الذكور ، ومن

٢٠-٢٥٪ في حالة الإناث . وعادة تزيد هذه النسبة مع تقدم العمر .
وإذا زادت هذه النسبة على ٢٥٪ في الذكور ، و٣٠٪ في الإناث ، فهم يعانون السمنة .

جهاز «البيوديناميك» Biodynamic لقياس نسبة الدهون بالجسم ،



هو من الأجهزة الحديثة ، من خلال إمداده ببيانات حول طول ، ووزن الشخص الحالي ، وكذلك عمره ، وعند توصيله بالجسم ، يمكنه حساب الوزن الصافي المثالي للجسم ، ونسبة الدهون فيه ، ووزن العضلات ، والعظام والأعضاء الداخلية (الوزن الحيوي) وكذلك يمكنه قياس نسبة الماء بالجسم ، ومعدل حرق السعرات الحرارية .

هل زيادة وزني على الطبيعي ، معناها أنني مصاب بالسمنة حتماً؟

لا تعرف السمنة بأنها زيادة في الوزن فقط ، ولكنها تعرف بأنها الزيادة في كمية الدهون المتراكمة بالجسم ، مما يسبب زيادة بالوزن . فوزنك من الممكن أن يزيد على الطبيعي ، رغم أن نسبة دهون جسمك طبيعية .. وهنا أنت لست سميناً .. ولكنك قد تعاني من :

* تضخم في عضلات جسمك .. كما يحدث مع الرياضيين .

* زيادة في كمية الماء المتجمعة في جسمك كما يحدث في حالات ورم القدمين (الأديما) ، وتجمع الماء في البطن (الاستسقاء) وهذا ما يعرف بالسمنة الورمية الكاذبة .

إذاً ليس كل فرد زائد في الوزن سميناً .. ولكن كل سمين هو زائد في الوزن .

لماذا أنا سمين ؟



السبب الرئيسى :

* ببساطة شديدة .. أهم سبب جعلك سميناً ، أنك تتناول كميات كبيرة من الطعام ، ذات السعرات الحرارية العالية ، أكبر بكثير من احتياجاتك اليومية ، ويوماً بعد يوم .. وشهراً بعد شهر .. وسنة بعد سنة يتراكم هذا الطعام الزائد على هيئة دهون .. وتصاب أنت أيها المسكين بالسمنة .

ونوعية الطعام هنا ، لها دور مهم فى إصابتك بالسمنة ، فالأطعمة الغنية بالسكريات والنشويات ، والدهون لها سعرات حرارية عالية ، ولها القابلية للتخزين بسرعة على هيئة دهون داخل جسمك .

* الخمول .. الكسل .. قلة الحركة .. المكوث طويلاً أمام التلفاز .. هى السبب الثانى فى إصابتك بالسمنة .

فأكثر من ٦٥ ٪ من حالات السمنة ، وجد أنهم قليلو النشاط ، والحركة . وهذا ما يفسر سر انتشار السمنة بشكل ملحوظ فى المجتمعات ذات المستوى الاجتماعى والاقتصادى المرتفع ، حيث يكثر استعمال السيارات والمصاعد الكهربائية فى التحركات ، ويكثر استعمال الغسالات ، والمكانس ، والأدوات الكهربائية داخل المنازل .. كل هذا حُدٌّ من نشاط وحركة الإنسان ، لتكون النتيجة انتشار السمنة ، وزيادة الوزن .

هذان هما السببان الرئيسيان فى أنك سمين .

عوامل أخرى متهمة بحدوث السمنة ..



• الوراثة :

يرى كثير من العلماء أن للوراثة دوراً في حدوث السمنة ، وانتقالها من الأجداد والآباء إلى الأبناء .

ويرى البعض أن هناك خللاً ما يحدث في بعض الجينات الوراثية ، هذا الخلل هو المسئول عن حدوث السمنة لدى بعض الأشخاص .

• دراسة :

أثبتت بعض الدراسات ، أنه إذا كان أحد الوالدين سميناً ، فإن احتمالات السمنة عند الأبناء قد تصل إلى ٤٠ ٪ .. أما إذا كان كلا الوالدين سميناً ، فإن احتمالات إجناب أبناء سمان ترتفع لتصل إلى ٨٠ ٪ .

أما إذا كان كلا الوالدين رشيقاً ، فإن احتمالات إجناب أبناء سمان لاتتجاوز ٧ ٪ .

• ولكن .. ماذا يرث الأبناء السمان من الأجداد والآباء ؟

هناك عدة عوامل يرثها الأبناء من الآباء مثل :

- * زيادة عدد الخلايا الدهنية على الطبيعي .
- * مناطق توزيع الدهون في الجسم كتوزيعها في الأرداف ، والبطن .
- * وقد يرث الأبناء السمان خللاً في التفاعلات الكيميائية ، التي ينتج عنها زيادة تراكم الدهون بالجسم .
- * وقد يرثون قلة القدرة على استهلاك الدهون وتكسيرها .
- * والبعض يرث تغيرات في بعض الهرمونات بالجسم ، مثل : الزيادة في

إفراز هرمون الأنسولين ، والذي يؤدي بدوره إلى زيادة تكوين وتراكم الدهون بالجسم .

* وهناك أبناء يرثون الشراهة فى تناول الطعام من الآباء .

* وآخرون يرثون الكسل ، والخمول ، وقلة الحركة من آبائهم .

ولكن .. يجب أن نلاحظ :

أن الأبناء يرثون من الآباء والأجداد الاستعداد الوراثى للسمنة ، ولكنهم لو حافظوا على تنظيم طعامهم من حيث الكم والكيف .. وواظبوا على النشاط والحركة ، والرياضة ، فهم فى أمان من الإصابة بالسمنة .

• الغدد والهرمونات .. المتهم المظلوم !

يلصق كثير من الناس تهمة إصابتهم بالسمنة إلى الاضطرابات فى الغدد ، والهرمونات .. وهذه التهمة غير صحيحة فى أغلب الحالات . ولكن هؤلاء الناس يريدون الهروب من الواقع ، حيث إن معظم حالات السمنة ناشئة عن كثرة تناول الأطعمة ذات السعرات العالية ، وإلى الكسل وقلة الحركة .

وأحب أن أوضح .. أن خلل الغدد، واضطرابات الهرمونات لا يزيد دورها فى إحداث السمنة على ٥ ٪ من مجموع الأشخاص المصابين بالسمنة .

وأهم الاضطرابات الهرمونية .. التى تسبب السمنة هى :

* زيادة إفراز هرمون الكورتيزون فى الجسم من «الغدة الكظرية» الغدة فوق الكلى ، مما يسبب مرضاً يعرف باسم «كوشينج» .

ويتصف هذا المرض بتراكم الدهون فى منطقة الوجه ، والرقبة ، والجذع ، دون الأطراف .

* نقص إفراز هرمون «الغدة الدرقية» (غدة أعلى الرقبة) مما يؤدي إلى تراكم مواد مخاطية سكرية ، واختزان الماء تحت الجلد ، والتقليل من استهلاك الدهون .

* نقص إفراز هرمونات «الغدة النخامية» (غدة بقاع المخ) وهي غدة مسيطرة على معظم الغدد الصماء الأخرى .

- وأحياناً قد تصاب غدة الهيبوثلامس بالمخ بأمراض عضوية أو اضطرابات نفسية تؤدي إلى حدوث خلل في مركز الأكل ، أو مركز الشبع الموجود بهذه الغدة .. فتكون النتيجة زيادة الشهية لتناول الطعام في الغالب ، وحدث السمنة ..

وأؤكد مرة ثانية ..

أن حالات خلل الغدد ، واضطرابات الهرمونات ، هي حالات نادرة الحدوث، ولا ينبغي اتهامها على طول الخط ، بأنها السبب وراء السمنة.



أدوية متهمة بحدوث السمنة !!



الكورتيزون ..

يستعمل عقار الكورتيزون بكثرة فى الأمراض المناعية ... والحساسية ، والتهاب الجلد ، والربو ، والروماتيزم .. ومعظم هذه الأمراض تتميز بأنها مزمنة ، وتحتاج لفترات طويلة من العلاج بهذا العقار . ومعروف عن الكورتيزون أنه يؤدى إلى تراكم الدهون فى منطقة الوجه ، والرقبة ، والصدر ، والبطن ، (دون الأطراف) .

- بالإضافة إلى أن هذا العقار يؤدى إلى اختزان الماء ، والملح داخل الجسم ، وتحت الجلد مما يسبب زيادة فى الوزن «سمنة كاذبة!» .

حبوب منع الحمل ..

نسبة كبيرة من أقراص منع الحمل تحتوى على هرمونى الأستروجين والبروجسترون .. وهذان الهرمونان لهما دور فى زيادة الوزن وظهور السمنة . فهما يزيدان من اختزان الماء داخل الجسم ، وتحت الجلد ، كما أن هرمون البروجسترون يؤدى فى العادة إلى زيادة الشهية لتناول الطعام .

الأدوية المضادة للحساسية ..

بعض الأدوية المضادة للحساسية مثل الأفييل ، والتافجيل ، .. وجد أنها تؤدى فى بعض الأشخاص إلى تنشيط مركز الأكل فى غدة الهيبوثلامس ، فتزيد من الشهية ، والقابلية لتناول الطعام مما يؤدى إلى السمنة وزيادة الوزن بعد فترة طويلة من العلاج .

- وهذا ما دفع بعض مراكز علاج النحافة ، إلى استخدام هذه الأدوية كفاتح للشهية ، ولزيادة الوزن.

الأدوية المهدئة .. والمضادة للاكتئاب

بعض الأدوية التى تستخدم فى علاج الأمراض النفسية، مثل : «الفينوثيازين»، وبعض الأدوية المهدئة مثل «التريتازول» و«الكالمبام» .. وجد أن استخدامها لفترة طويلة يؤدي إلى السمنة ، وزيادة الوزن . فبعضها ينبه مركز الأكل فى المخ ويفتح الشهية ، والبعض الآخر يقلل من استهلاك الطاقة وتكسير الدهون لما يسببه من خمول، وكسل ، وقلة الحركة .

هرمون الأنسولين ؛

من المعروف أن هرمون الأنسولين الذى يستخدم فى علاج مرض السكر ، يعمل على تخزين الجلوكوز فى صورة نشا بالكبد والعضلات ، وفى صورة دهون فى الخلايا الدهنية . ولذا نجد أنه بعد فترة من العلاج به ، يزداد الوزن ، وتزداد كميات الدهون المتراكمة بالجسم .

ولذا نجد أن بعض الأطباء يستخدم حقن الأنسولين أحيانا فى علاج النحافة.

• المشكلات النفسية .. هل تسبب السمنة ؟

الاضطرابات النفسية من قلق ، وتوتر، مع المشكلات العاطفية قد تؤدي كلها إلى التأثير على الشهية لتناول الطعام ، إما بالإيجاب أو السلب .

فلدى بعض الأشخاص قد تسبب المشكلات النفسية زيادة الشهية لتناول الطعام ، هرباً من هذه المشكلات . وقد يحدث العكس عند أشخاص آخرين .

ويعزو البعض هذا ، إلى أن الاضطرابات النفسية تكون مصحوبة ببعض التغيرات الكيميائية ، وإفراز بعض المواد مثل مادة «السيروتونين» Serotonin ، هذه التغيرات ، وهذه المواد لها تأثير أيضاً على مركز الأكل ، والشبع بالمخ .. وبالتالي تؤثر فى الشهية لتناول الطعام.

• التدخين .. وعلاقته بالسمنة !!

يشكو كثير من المدخنين ، من قلة الشهية لتناول الطعام ، مع نقص ملحوظ فى الوزن .. ويلاحظ أن نسبة كبيرة منهم يزداد وزنهم عقب الإقلاع عن السجائر والتدخين من ٣-٥ كجم فى المتوسط ، ويفسر الباحثون هذا بأن التوقف عن التدخين يؤدي إلى نقص مفاجئ فى مادة النيكوتين فى خلايا المخ ، وهذا النقص يسبب نقصاً فى إفراز مادة «السيروتونين» ، التى تلعب دوراً مهماً فى التحكم فى مركز الأكل ، والانفعالات فى المخ ، مما ينتج عنه زيادة فى الشهية لتناول الطعام ، وخاصة السكريات فيحدث زيادة فى الوزن .



السمنة خطر .. يجب محاربتها !!



• التخسيس لماذا ؟

عزيزى السمين : أنت تحفر قبرك بفمك !! فبين يدي عدد كبير من البحوث العلمية ، والدراسات الطبية المتخصصة ، جميعها تؤكد أن للسمنة تأثيراً سلبياً على الصحة ، وتشكل عنصراً خطراً على الحياة . فنسبة كبيرة من السمان أكثر عرضة لاحتمالات الوفاة بأمراض السكر ، والقلب ، والشرابين ، وسرطان القولون عن الأفراد الطبيعيين فى الوزن .

• ولكن هل جميع درجات السمنة ، بسيطة كانت أو مفرطة ، تسبب المضاعفات ؟

- هناك عدة عوامل تزيد من فرصة حدوث المضاعفات مع السمنة ، وهى :
- ١- درجة السمنة : فكلما زاد الوزن ، زادت فرصة حدوث المضاعفات ، فالسمنة المفرطة من أهم العوامل المؤدية لظهور المضاعفات .
 - ٢- وقت ظهور السمنة : تشير الدراسات إلى أن ظهور السمنة فى سن مبكر عند الأطفال ، ثم اختفاءها ، تجعلهم أقل عرضة للإصابة بالمضاعفات ، عن ظهورها فى البالغين ، واستمرارها .
 - ٣- مدة الإصابة بالسمنة : تظهر المضاعفات فى العادة بعد ١٠-١٥ سنة ، من الإصابة بالسمنة .
 - ٤- مناطق توزيع الدهون : تؤكد الأبحاث أن تراكم الدهون فى منطقة البطن ، والصدر «الكرش» يزيد من فرصة حدوث المضاعفات مثل : أمراض القلب ، والسكر ، وارتفاع الضغط ، وزيادة مستوى الدهون الضارة .. بينما تقل هذه المضاعفات نسبياً فى مناطق توزيع الدهون الأخرى .

السمنة .. وأمراض القلب والشرايين



• عزيزي السمين : قلبك فى خطر !!

لقد أكدت دراسة حديثة أجريت فى ٢٤ مدينة بريطانية على حوالى ٨ آلاف شخص سمين ، بأن هؤلاء السمان أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب من الأشخاص ذوى الوزن الطبيعى .

ولقد أثبتت دراسات أخرى عديدة أن السمنة هى من العوامل الخطيرة على القلب والشرايين .

وأهم المضاعفات التى من الممكن أن تسببها السمنة فى القلب والشرايين هى :

* تضخم كل من البطين الأيسر ، والأيمن ، وخاصة فى حالات السمنة المفرطة ، وسمنة الكرش .

* ضعف فى عضلة القلب ، واحتمال حدوث هبوط بالقلب ، و« كرشة نفس » لأقل مجهود .

* تصلب الشرايين ، وخاصة الشريان التاجى ، مع زيادة الفرصة لحدوث الذبحة الصدرية ، وجلطة القلب .

• ضغط دمك مرتفع .. فتش عن السمنة !!

الدراسات تقول : إن هناك علاقة بين الإصابة بالسمنة ، وارتفاع ضغط الدم .. وتعتبر السمنة المفرطة أحد عوامل الخطورة المسببة لارتفاع الضغط .

وقد أثبتت بعض الدراسات أن هناك تناسباً طردياً بين درجة السمنة ، وارتفاع ضغط الدم .

• ولكن .. كيف تسبب السمنة ارتفاع ضغط الدم ؟

دور السمنة ، فى رفع ضغط الدم ، يرجع إلى عدة أسباب :

١- فى حالات السمنة ، وخاصة سمنة الكرش ، يزداد معدل إفراز هرمون الأنسولين بالدم ، وهذه الزيادة تساعد فى ارتداد واحتزان عنصر الصوديوم بالجسم ، مما يؤدى إلى ارتفاع الضغط كما يعمل الأنسولين على زيادة الدهون ، مما يزيد الفرصة لحدوث تصلب الشرايين ، وارتفاع الضغط .

٢- السمنة ، وكثرة تناول النشويات ، والسكريات ، تزيد من إفراز الأنسولين ، فيزيد من نشاط الجهاز العصبى السمثاوى ، الذى يؤدى بدورة إلى زيادة إفراز هرمون «النور ادرينالين» ، فتسبب ارتفاع الضغط .

٣- مع السمنة ، يزداد هرمونا الكورتيزون ، والألدوسترون ، ومن المعروف عن هذين الهرمونين أنهما يزيدان احتزان عنصر الصوديوم بالجسم ، وبالتالي يزداد ضغط الدم .

• السمنة .. «وكرشة النفس»

يشكو نسبة ليست قليلة من السمان ، وخاصة المصابين بسمنة مفرطة من بعض الأعراض مثل :

- * ضيق ، وسرعة فى التنفس عند القيام بأقل مجهود .
- * «كرشة النفس» ، وخاصة عند الاستلقاء على الظهر .
- * توقف التنفس للحظات قصيرة ، وخاصة أثناء النوم .
- * قلة فى الأكسجين بالدم ، وارتفاع فى معدل ثانى أكسيد الكربون مما يسبب الميل الدائم للنوم ، والصداع .

• وما سبب هذه الأعراض عند السمان ؟

أهم الأسباب ، هو تراكم الدهون بكمية زائدة على القفص الصدرى ، وتحت الحجاب الحاجز ، مما يقلل من تمدد الرئتين أثناء عملية التنفس ، فيشعر الشخص «بكرشة فى النفس» ، وصعوبة فى التنفس .

• الشخير عند السمان .. لماذا ؟

قد يشكو بعض المصابين بالسمنة من انبعاث أصوات عالية أثناء النوم «الشخير» ، مما يسبب إزعاج المحيطين به ، ومشكلات نفسية له . ويفسر الأطباء هذا الشخير عند السمان بحدوث ارتخاء في عضلات البلعوم ، مع ارتجاع اللسان إلى الخلف أثناء النوم ، مما يسبب صدور هذه الأصوات المزعجة عند التنفس أثناء النوم .

وجدير بالذكر أنه مع إنقاص الوزن ، وعلاج السمنة تقل هذه الشكوى بشكل ملحوظ .

• آلام المفاصل عند السمان !!

شكوى متكررة ، وهى آلام المفاصل المصاحبة للسمنة ، وزيادة الوزن .. فيشعر السمين بآلام مبرحة في المفاصل ، وخاصة مفصلي الركبة والقدمين نتيجة للحمل الزائد عليهما ، وللأسف الشديد فإن معظم أنواع العلاجات لا تجدى فى الحد من هذا الألم .

وهناك عدد كبير من السمان ، وخاصة المصابين بالكرش ، يشكون آلاما شديدة أسفل الظهر . وعند إجراء الفحوصات ، والإشعات المختلفة على هذه المفاصل نجد أن غضاريفها قد أصيبت بالتهابات ، وخشونة ، وأحيانا تصاب بالتآكل ، وقد يصل الأمر إلى تجمع كميات من السوائل داخل المفاصل . وجدير بالذكر هنا أن أوضح أن «داء النقرس» يزداد معدل حدوثه فى السمان ، عنهم فى الأشخاص ذوى الوزن الطبيعى .

• علاقة السمنة بالكبد الدهنى :

الكبد الدهنى ، أو تشحم الكبد ، المقصود به هو زيادة الدهون المتراكمة بالكبد ، مما يسبب الكسل والخمول ، وتضخم بالكبد مع تغير طفيف جداً فى وظائف الكبد .

ولقد أثبتت الأبحاث أن نسبة حدوث الكبد الدهنى تزداد فى المرضى السمان عنها فى الطبيعيين .

ولقد لوحظ أنه بتقليل الوزن ، والحدّ من تناول النشويات والسكريات والدهون ، يقلّ تشحم الكبد بشكل ملحوظ .

• السمّنة .. وحصيات المرارة :

تؤكد الإحصائيات أن هناك علاقة واضحة بين السمّنة ، والإصابة بالتهابات وحصيات المرارة ، وخاصة في النساء ذوات الحمل المتكرر .

وقد عزا الباحثون هذا إلى :

* زيادة إفراز هرمون الأستروجين ، نتيجة للسمّنة ، والحمل المتكرر ، وهذا الهرمون يؤدي بدوره إلى ارتفاع الكوليسترول بالدم ، مما يؤدي إلى زيادة تخزينه ، وترسيبه على جدار الحوصلة المرارية ، مكونا حصيات بالمرارة ، والتهابات بها.

* احتواء طعام السمان في العادة على نسبة عالية من الدهون ، والكوليسترول ، العنصر الأساسي في تكوين الحصيات المرارية .

• السمّنة .. وعلاقتها بحدوث مرض السكر :

نعم .. هناك علاقة بينهما ، فالغالبية العظمى من الأبحاث تقول : إن ٨٠٪ من مرضى السكر رقم (٢) ، يعانون السمّنة ، وأن ما يقرب من ٢٠٪ من السمان معرضون للإصابة بمرض السكر .

وقد فسر الباحثون سبب هذه العلاقة كما يلي :

* هناك علاقة عكسية بين عدد الخلايا الدهنية ، وحجمها ، وعدد مستقبلات الأنسولين على جدار الخلية ، وهذه المستقبلات هي المسؤولة عن دخول الجلوكوز من الدم إلى داخل الخلية ، بفعل هرمون الأنسولين .. معنى هذا أن زيادة عدد وحجم الخلايا الدهنية بالجسم ، يكون مصحوباً بنقص في المستقبلات ، وزيادة في جلوكوز الدم أي «مرض السكر» .

* ووجد أيضاً أن هناك علاقة بين السمّنة وحدوث خلل في مستقبلات الأنسولين .

* كما أن كثرة تناول النشويات والسكريات ، التي اعتاد عليها السمان تزيد من إفراز الأنسولين ، وتسبب إجهاداً لغدة البنكرياس ، الذي يعجز فيما بعد على إفراز كمية كافية من الأنسولين .

وجدير بالذكر أن أوضح أن هذه المضاعفات تكثر في حالات سمنة البطن والصدر «الكرش» .. ولزيد من التفاصيل يرجع إلى كتاب «الكرش» ، وكتاب «علاج السكر بدون دواء» للمؤلف .

* زيادة تناول الدهون في طعام السمان تزيد من الأحماض الدهنية بالدم ، مما تسبب زيادة في مقاومة دخول الجلوكوز من الدم إلى الخلية .. فيرتفع بالدم . ومن هنا يتضح أن العلاقة وطيدة بين السمنة ، وزيادة الجلوكوز بالدم ، وظهور مرض السكر .

تأثير السمنة على الجلد :

يقع مريض السمنة فريسة للفطريات ، التي تنتشر بين ثنايا جلده ، وخاصة تحت الإبط ، والثديين ، وبين الفخذين .. ويساعد على انتشار هذه الفطريات زيادة ثنايا الجلد عند السمان ، والعرق الغزير الناشئ عن السمنة .

وأكثر هذه الفطريات شيوعاً ، فطر «المونيليا» ، وهو يسبب احمراراً بالجلد ، مع حكة «هرش» في مناطق انتشارها .

وكذلك تكثر الدمامل ، والالتهابات البكتيرية ، وحمو النيل بجلد السمان .

• ما سبب ظهور خطوط بيضاء وحمراء في منطقة البطن والذراع والفخذين ، ..

عند السمان؟

تظهر هذه الخطوط في العادة لدى بعض الأشخاص الذين لديهم الاستعداد لحدوثها ، نتيجة لزيادة وزنهم بشكل سريع ، وكذلك نتيجة لشد الجلد بدرجة كبيرة خلال فترة قصيرة .

فمن المعروف أن جلد الإنسان يحتوى على عدة طبقات ، وتوجد طبقة منها

لها مرونة للشد ، ولكن بحدود معينة ، وعند تمدد الجلد نتيجة لزيادة الوزن ،
لاستطيع هذه الطبقة التمدد بنفس القدر ، لافتقارها إلى المرونة الكافية فتحدث
هذه الخطوط .

وقد نرى هذه الخطوط أيضاً مع الحمل ، أو عند الإصابة بمرض
« كرشينج » ، أو العلاج بالكورتيزون لمدة طويلة .

« وهل تختفى هذه الخطوط مع علاج السمنة وانقاص الوزن ؟ »

في الغالب لا تختفى هذه الخطوط عقب نزول الوزن ، ولكن تقل حدتها .

« دوالي الساقين عند السمان ، »

الوزن الزائد أحياناً يكون مصحوباً باحتقان في أوردة الساقين ، وهذا ما يعرف
« بدوالي الساقين » ، وهذه الدوالي قد يصحبها آلام ، وتقرحات والتهابات ..
ومع إنقاص الوزن تقل هذه الدوالي بنسبة كبيرة .

عزيزى السمين .. عزيزتى السمنة ،

أصبح من شبه المتفق عليه أن الإصابة بالسمنة ، وخاصة السمنة المفرطة
مرتبطة إلى حد ما بالوفاة في سن مبكرة . ولقد أثبتت الأبحاث أن الوفاة بسبب
الأمراض الخطيرة فرصتها أكبر مرة ونصفاً ، في المرضى السمان عنها في
الأشخاص الطبيعيين .

وبعد أن عرفت هذه المضاعفات الخطيرة عن السمنة ، أصبح لزاماً عليك أن
تتخلص من هذا الضيف الثقيل ، المرابط فوق جسمك .. ولك أن تعلم ، أنك
لو نجحت في إنقاص وزنك ، والتخلص من السمنة ، واحتفظت بوزنك
الطبيعى لمدة سنتين متواصلتين ، فأنت غالباً سوف تأمن خطر هذه السمنة ..
فهيا إلى العلاج ..