



السمنة الموضعية

الكرش ..

الأرداف ...

البدن

- ٩ وسائل للتخلص من سمنة الأرداف ..
- الكرش خطر يهدد حياتك .. كيف تتخلص منه ؟
- الثدي الضخم . مشكلة مؤلمة لها حل .
- تمارين رياضية مهمة .. لعلاج السمنة الموضعية .
- الموجات الصوتية .. أحدث وسيلة لعلاج السمنة الموضعية .
- متى يتم التدخل الجراحي لعلاج السمنة الموضعية ؟
- شفط الدهون .. هل هي عملية فعالة لعلاج هذه السمنة ؟

■ السمنة الموضعية .. أسبابها وطرق علاجها ■

يشكو بعض الأشخاص من تراكم الدهون فى مناطق معينة من جسمه ، مثل الأرداف ، والبطن ، والأفخاذ . وأن هذه المناطق لا تختزل مهما قام بعمل رجيم غذائى .

وقد تصيب هذه السمنة الموضعية صاحبها بالآلام نفسية شديدة وتسبب له كثيراً من الحرج .

وهنا أستعرض معك بعض أنواع السمنة الموضعية ، أسبابها وطرق علاجها .

■ سمنة الأرداف .. مشكلة نفسية لها حل ■

تكثر سمنة الأرداف بين السيدات ، وتشكل لهن مشكلات نفسية كثيرة ، ويرجع سبب هذه السمنة عندهن إلى الهرمونات الأنثوية التى يفرزها المبيض ، والتى تعمل على زيادة تراكم الدهون فى منطقة الأرداف ، وحول الأفخاذ . ويبدأ تراكم هذه الدهون فى هذه المنطقة بداية من سن البلوغ ، حتى عمر الخامسة والأربعين تقريباً .

• تسع وسائل للتخلص من سمنة الأرداف

١- الريجيم الغذائى :

لا مفر من اتباع نظام غذائى ذى سعرات حرارية منخفضة ، تقل فيه نسبة النشويات والسكريات ، والدهون ، وبذلك تقل نسبة تراكم الدهون فى هذه المنطقة ، ويساعدنا فى تكسير الخلايا الدهنية فى هذه المنطقة .

٢- المشى :

لابد من الاهتمام برياضة المشى فى الهواء الطلق ، ولمسافات طويلة ، لتقوية عضلات الحوض والفخذ ، مما يقلل تراكم الدهون فى هذه المنطقة ، وتستهلك سعرات حرارية تساعدنا فى حرق الدهون فى منطقة الأرداف .

٣- التمارين الرياضية :

هناك مجموعة من التمارين الرياضية تعمل على تقوية العضلات في منطقة الأرداف ، والحوض ، والفخذ ، وتساعد في تنسيق الأرداف ، واستهلاك سعرات حرارية تقلل من حجم دهون الجسم ، بما فيها الأرداف .

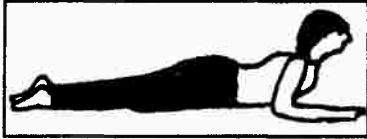
تمارين علاج تضخم الأرداف

التمرين الأول :

- * النوم على البطن مع الإسناد على كفى الذراعين (شكل ١) .
- * رفع الرأس للخلف بقدر الإمكان (شكل ٢) .
- * فرد الذراعين مع الميل بالرأس للخلف وثني القدمين على المقعدة (شكل ٣) ثم العودة إلى وضع البداية .
- * (يكرر من ١٥ إلى ٢٠ مرة) ، مع العلم أن هذا التمرين يقلل من دهون الصدر أيضاً .



شكل (١)



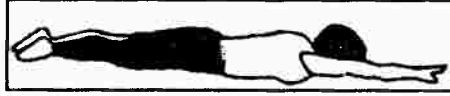
شكل (٢)



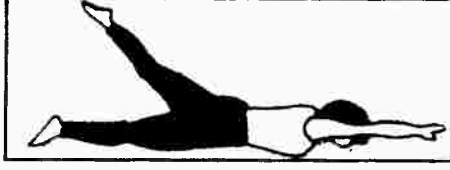
شكل (٣)

التمرين الثاني :

- * النوم على البطن مع وضع الذراعين أماماً أو تحت الأنفخاذ (شكل ٤) .
- * ترفع الرجل اليسرى لأعلى وهي ممدودة بقدر الإمكان (شكل ٥) ثم اليمنى نفس العمل (يكرر ٢٥ مرة) .



شكل « ٤ »



شكل « ٥ »

التمرين الثالث :

- * النوم على البطن ، الذراعان ممدودتان لأعلى في اتجاه الجسم (شكل ٦) .
- * رفع الصدر على الأرض وكذلك الرجلين للوصول إلى شكل التقوس (شكل ٧) ينفذ في ٣٠ ثانية (يكرر ٢٥ مرة) .



شكل « ٦ »



شكل « ٧ »

٤- الإبر الصينية الموضعية :

وهي أنواع من الإبر الصينية ، يتم غرسها بطريقة معينة ، في مناطق تجمع الدهون بالأرداف ، وأحياناً توصل بجهاز خاص ، فتقلل تجمع الدهون في هذه المنطقة بعد عدة جلسات .

٥- الأدوية :

هناك بعض الأدوية التي تقلل من امتصاص الجلو كوز ، وتمنع تراكم المزيد من الدهون في منطقة الأرداف ، مثل «الكروميوم» ، «والميتفورمين» .
أما عن الحقن الموضعية التي يتم حقنها في منطقة الأرداف ، لتقليل الدهون

المتراكمة فيها ، فإلى الآن ما زال البحث جارياً حولها ، ولم يتم تداولها بعد .

٦- أجهزة تقوية العضلات ، والذبذبات الكهربائية ؛

وهي أجهزة تساعد في تقوية عضلات منطقة الأرداف ، وتساعد في استهلاك الدهون المحيطة بالعضلات ، والموجودة بالأرداف ، وتساعد إلى حد ما في تنسيق شكل الأرداف .

وتستخدم على هيئة جلسات يومية لمدة شهر أو اثنين ، ومدة الجلسة تتراوح ما بين ٣٠ دقيقة إلى ٤٥ دقيقة .

٧- الموجات الصوتية ؛

يمكننا علاج سمنة الأرداف باستخدام أجهزة الموجات الصوتية حيث يتم تثبيت باثات الموجات الصوتية في منطقة الأرداف ، حيث تتجمع الدهون ، وبطاقة الموجات الصوتية يمكننا تقليل كمية الدهون الموجودة بالأرداف .. وبعد عدة جلسات نحصل على نتيجة ملموسة .

ويمكننا استخدام الذبذبات الكهربائية مع الموجات الصوتية .

٨- شفط الدهون ؛

يمكننا بواسطة عملية « شفط الدهون » التخلص من ٣-٤ لترات من الدهون المتراكمة في منطقة الأرداف .

ولكننا عادة لا نلجأ إلى هذه العملية إلا بعد فشل الوسائل الأخرى ، وعندما تشكل الأرداف مشكلة نفسية وصحية كبيرة .

٩- وآخر العلاج .. الجراحة ؛

وقليلاً ما نلجأ إليها ، حيث نستخدم المشرط في إزالة الأرداف المتضخمة ، وخاصة إذا كانت غير متناسقة تماماً . وبعد فشل محاولات العلاج السابقة .

الكرش .. خطريهدد حياتك



كيف تتخلص منه .. وتأمين مضاعفاته ؟ —

• الكرش هو :

بروز فى البطن نتيجة لتراكم كميات زائدة من الدهون فى منطقة البطن والصدر . وغالباً ما يكون مصحوباً بزيادة فى وزن الشخص بالنسبة لطوله وعمره ، مع ترهل فى عضلات البطن .

والكرش نمط رجالى .. أى يكثر حدوثه بين الرجال عن السيدات .. ولكن الحمل المتكرر عند السيدات يزيد من فرصة إصابتهن بالكرش ، حيث تزداد الفرصة لحدوث ارتخاء فى عضلات البطن .

• أسباب الكرش :

فى الحقيقة ، إن السبب الرئيسى هو الإفراط فى تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية ، من السكريات ، والنشويات ، والدهون ، أكثر مما يحتاج الجسم ، مما يضطر الجسم إلى تخزينها على هيئة دهون فى مناطق متعددة بالجسم ، بما فيها منطقة البطن والصدر (الكرش) .

— ومن الأسباب الرئيسة أيضاً وراء الإصابة بالكرش ، قلة الحركة والنشاط ، والخلود إلى الراحة والكسل .

— ويساهم ضعف عضلات البطن فى زيادة الإصابة بالكرش .

— وللوراثة دور لا يمكن إغفاله فى انتقال الكرش من الأجداد والآباء إلى الأبناء .

• خطر الكرش :

أثبتت الأبحاث المختلفة أن هناك علاقة بين سمنة البطن والصدر (الكرش) والعديد من الأمراض مثل : (أمراض القلب والشرابين ، وارتفاع ضغط الدم ،

ومرض السكر ، وتشحم الكبد) .

* ولقد أثبتت أيضاً العديد من الدراسات أن السمنة المركزية (سمنة الكرش) تزيد من فرصة حدوث أمراض السكر ، والقلب ، وارتفاع الضغط ، وزيادة الكوليسترول ، وحمض البوليك بالدم ، أكثر من تجمع الدهون فى أى منطقة أخرى بالجسم .

ولقد تم تفسير ذلك من قبل الباحثين بأن تركيب ووظيفة الخلية الدهنية فى منطقة البطن لها طابع خاص .. فتعمل على زيادة معدل كل من الجلوكوز والأنسولين بالدم ، وكلاهما يلعب دوراً مهماً فى تصلب الشرايين ، والمضاعفات الأخرى .

ويفسر البعض الآخر خطورة سمنة الكرش ، بأنها تكون قرية من البنكرياس والكبد ، فتؤثر تأثيراً مباشراً عليهما .. مما يزيد من فرصة إفراز هرمون الإنسولين والجلوكوز بالدم ، وبالتالي تزيد المضاعفات .

- ولقد وجد أن الوفاة بسبب الأمراض الخطيرة تزداد فرصتها مرة ونصفاً فى المرضى المصابين بالكرش عن الأشخاص الطبيعيين .

ولهذا كانت الدعوة الشديدة لعلاج الكرش ، والتخلص منه .

*** كيف نتخلص من الكرش ؟**

لا تختلف وسائل علاج الكرش كثيراً عن وسائل علاج سمنة الأرداف .

- فلا بد من الالتزام بالرجيم الغذائى ذى السعرات المنخفضة ، والمشى بانتظام ، مع ممارسة الرياضة ، وخاصة الرياضة التى تقوى عضلات البطن .

وكذلك يمكننا استخدام الإبر الصينية الموضعية ، وأجهزة تقوية عضلات البطن .

- وأحياناً نلجأ إلى الموجات الصوتية ، بتردد منخفض مع بعض الفحوصات .

- وإذا فشلت هذه الوسائل .. يمكننا اللجوء إلى «شفط» كمية من دهون

البطن ، أو استخدام الجراحة لتقوية عضلات البطن ، واستئصال كمية من الدهون المتراكمة فى البطن والصدر .. مع عملية تجميلية لمنع ترهل الجلد فى هذه المنطقة .

تمارين خاصة لتقوية عضلات البطن والتخلص من الكرش

عشرة تمارين أساسية لعلاج الكرش

* التمرين الأول :



- رقود على الأرض ظهراً .. مع وضع الذراعين جانباً .

- ترفع الرجلان فى ١٠ عدات ليكون الجذع مع الرجلين زاوية قائمة ، كما فى الشكل (١) .

- ويتم تثبيت الرجلين فى هذا الوضع لمدة ١٠ ثوان .

- ثم تخفض فى ١٠ عدات .. يكرر هذا التمرين ٢٠ مرة تدريجياً .

* التمرين الثانى :

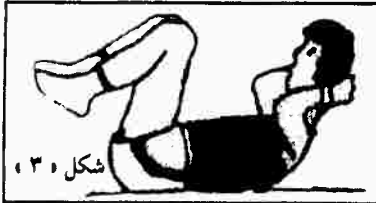


- رقود على الأرض ظهراً .. مع وضع الذراعين جانباً .

- يرفع الجذع عن الأرض مع الإمساك بالساقين ورفعهما إلى أعلى ارتفاع ممكن (كما بالشكل ٢) .

- ثم العودة لوضع البداية .. ويكرر هذا التمرين ١٥ مرة .

* التمرين الثالث :



- الرقود على الظهر ، مع تشبيك اليدين خلف الرأس مع ثنى الركبتين باتجاه الصدر

كما في الشكل «٣» .

- ترفع الساقان لأعلى « ٩٠ درجة مع الجذع »
(كما في الشكل رقم ٤) .

- تنثني الركبتان باتجاه الصدر مرة أخرى (كما
بالشكل ٣) .



- ثم تمد الساقان إلى الأمام ٤٥ درجة
(كما بالشكل ٥) .

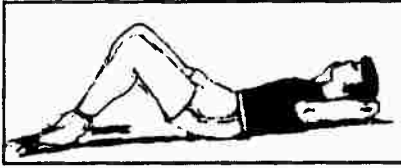


- ثم العودة إلى وضع البداية .

- يكرر هذا التمرين لأعلى وللأمام ١٠ مرات .

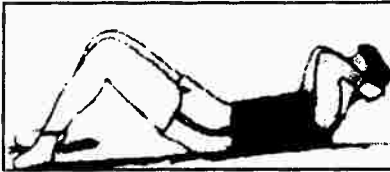
* التمرين الرابع :

الرقود على الأرض .. مع الإبعاد بين
قدميك وساقيك .. مع تشبيك خلف
الرأس كما بالشكل (٦) .



شكل (٦)

- تسحب الرأس والكتف إلى أعلى مع
محاولة تحقيق ملامسة بين الكوعين مع
الحفاظ على هذا الوضع لمدة ١٠ ثوان
(كما بالشكل ٧) .



شكل (٧)

- ثم العودة إلى وضع البداية ويكرر ١٠ مرات .

* التمرين الخامس (تمرين متقدم) :

- الرقود على الأرض ظهراً ، مع ثني الركبة حتى يقترب الكعبان من
الحوض .. وتشبك اليدين خلف الرأس .. (شكل ٦) .

- يتم محاولة الوصول إلى وضع الجلوس ثم العودة إلى وضع البداية مع
الاحتفاظ بالقدمين كما هما فوق الأرض شكل رقم (٨) .



شكل (٨)

- ويكرر هذا التمرين تدريجياً «١٠ مرات» .

* التمرين السادس :

يمكن تكرار التمرين الخامس ، مع عدم ثني الركبتين تستمر الساقان ممدوتين على الأرض .

- مع محاولة الوصول إلى وضع الجلوس وملاسة الكوعين للركبتين . (١٠ مرات) .

* التمرين السابع (تمرين متقدم)

- الرقود ظهراً على الأرض .. مع مد الساق اليمنى على الأرض ، وثني

الركبة اليسرى باتجاه الصدر بحيث تمسك اليدين بالركبة المنثنية (شكل ٩) .



شكل (٩)

- محاولة الوصول إلى وضع الجلوس مع الإبقاء على الإمساك بالركبة كما بالشكل «١٠» ثم العودة إلى وضع البداية .

- ثم يكرر التمرين مع القدم اليمنى .

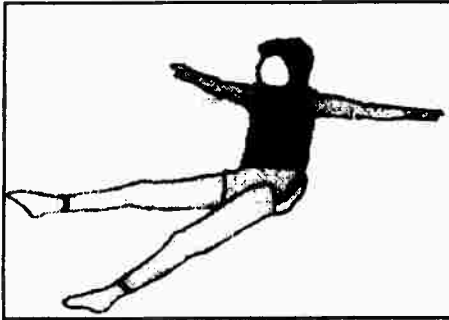
- ويتم تكرار هذا التمرين (١٠ مرات) .

* التمرين الثامن :

- جلوس على الأرض مع الإبعاد

بين القدمين والساقين مع مد الذراعين جانبا كما بالشكل (١١) .

- يلف الجذع ، لتحقيق ملاسة بين اليد اليمنى والقدم اليسرى ثم العودة .



شكل (١١)

- ثم العودة إلى وضع البداية .



- يلف الجذع لتحقيق ملامسة بين اليد اليمنى والقدم اليسرى كما بالشكل (١٢).

- هكذا يمينا ويساراً ٢٠ مرة .

* التمرين التاسع :

- وقوف مع الإبعاد بين الساقين قليلا ، مع وضع اليدين فى الوسط .

- يثنى الجذع جهة اليمين فى أربع عدات ثم العودة إلى وضع البداية . ثم

يثنى الجذع جهة اليسار فى أربع عدات ثم العودة . وهكذا ١٥ إلى ٣٠ مرة .

التمرين العاشر :

- وقوف مع الإبعاد قليلا بين الرجلين ورفع الذراعين إلى أعلى

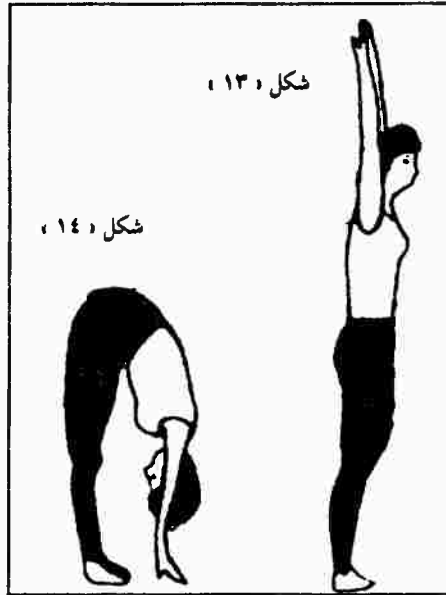
(شكل ١٣) .

- يثنى الجذع إلى أسفل لمحاولة لمس الأرض مع عدم ثنى الركبة لمدة ١٠

ثوان . ثم العودة لوضع البداية (شكل ١٤) .

ويكرر من ٢٠-٢٥ مرة . وهذا التمرين يقلل أيضا من سممة الأجانب

والخصر .



■ تضخم الثدي .. مشكلة نفسية وجسدية ■

• كيف نعالج هذا الثدي المتضخم؟

- * يتكون الثدي من طبقة من الدهون ، مع مجموعة من الأنسجة الليفية ، والأوعية الدموية ، والليمفاوية ، مع الأعصاب .
- ويتحكم في نمو الثدي عند المرأة الغدد الصماء ، وما تفرزه من الهرمونات .
- * وتلعب الوراثة دوراً مهماً في حجم الثدي عند النساء .
- * وعادة ما يكون الثدي المتضخم مصاحباً للسمنة .
- وتؤكد إحدى الدراسات أن ٦٠٪ فقط من حالات تضخم الثدي تكون موجودة عند السيدات السمان ، ٤٠٪ تكون فيها أوزان النساء طبيعيات .
- * وعادة لا يقل حجم الثدي المتضخم كثيراً باستخدام الرجيم الغذائي أو الرياضة ، والموجات الصوتية لا يمكننا استخدامها في علاج هذا الثدي إلا في أضيق الحدود .
- ولا يصبح أمامنا لعلاج الثدي المتضخم إلا «شفط الدهون» أو العمليات الجراحية التجميلية .

عمليات تصغير حجم الثدي ..

- وهي عملية تجميلية لا يقوم بها إلا متخصص في جراحة التجميل ، حيث يتم إزالة جزء كبير من الثدي بالجراحة ، ليبقى جزء معقول ، يتم تشكيله لتكوين ثدي جديد بحجم طبيعي .
- وفي هذه العملية ، يتم رفع الحلمة إلى وسط الثدي ، ويشد جلد الثدي لمنع تهدله .
- * ويؤكد أطباء الجراحة أن مضاعفات هذه العملية قليلة ، وأنها لا تؤثر على رضاعة الأطفال ، بعد إجراء هذه الجراحة .