



السمنة – تقييمها وسبل مكافحتها (الجزء الأول) التعريف بمرض السمنة ومخاطره

الدكتور رافيندر مامتاني

أستاذ الصحة العامة، كلية طب وايل كورنيل في قطر

أود في البداية أن أبدي ثلاث ملاحظات: أولاً، توافر أنواع الطعام بكميات أكثر من اللازم في كثير من الدول؛ ثانياً، اختيارنا من الأطعمة عادةً ما تكون غير صحية وغير مناسبة؛ ثالثاً، اعتبار النشاط البدني أمراً اختياريًا، وليس ضروريًا. ببساطة، الكثير منا يأكل كثيراً ويتحرك قليلاً، والنتيجة انتشار وباء السمنة وغيرها من الأمراض المزمنة على مستوى العالم.

يشعر البدناء أو من يعانون من السمنة بالإحباط والعجز. وبينما تتوفر لديهم الكثير من موارد المعلومات، إلا أن المعلومات التي يحصلون عليها قد تسبب لهم نوعاً من الارتباك والبلبلة. وبالتالي، يطلبون دائماً التوضيح وي طرحون الأسئلة. وفيما يلي أمثلة من تلك الأسئلة: كيف أعرف إذا أعاني من السمنة أو زيادة الوزن؟ ما هي الأخطار الصحية المصاحبة للسمنة؟ ما هي العوامل التي تؤثر على وزن الجسم؟ كيف يمكن انقاص الوزن دون اللجوء إلى علاج أو دواء؟ دعونا نبدأ في الإجابة عن بعض تلك الأسئلة في هذا المقال.

تُعرف السمنة بأنها زيادة في شحوم الجسم. بشكل عام، يمكن تحديد السمنة بسهولة من المظهر الخارجي للجسم. ومع ذلك، في بعض الحالات، يجب استخدام الوسائل الدقيقة لقياس السمنة.

تعتبر السمنة وباءً في الكثير من الدول المتقدمة، مثل الولايات المتحدة الأمريكية. وبدأ هذا الاتجاه في الظهور بشكل واضح في الشرق الأوسط، حيث يعاني أكثر من ٥٠% من البالغين، و ٧٠% من السيدات المتزوجات في بلدان الخليج العربي الغنية بالنفط من زيادة الوزن. وتزداد حدة المشكلة بين الأطفال، فالإحصائيات تشير إلى أن طفلاً من بين كل أربعة أطفال (في الفئة العمرية من ٦ إلى ١٢ سنة) في قطر يعاني إما من زيادة الوزن أو السمنة.

قياس السمنة:

تعتمد معظم طرق قياس السمنة على جداول الوزن والطول. تقدم هذه الجداول مجرد تقديرًا للسمنة، ولا تستند إلى قياسات علمية عن الوزن المثالي.

كما توجد طريقة طبية أخرى شائعة تعتمد على علاقة الوزن بالطول للوصول إلى ما يسمى بمؤشر كتلة الجسم (BMI). يتميز هذا القياس بالدقة والسهولة إلى جانب علاقته المباشرة بحجم الدهون في الجسم. يشير قياس مؤشر كتلة الجسم من ٢٥ إلى أعلى إلى مخاطر صحية. لقياس مؤشر كتلة الجسم، اتبع الطريقة الموضحة في الجدول (في نهاية المقال).

مايكل فرتيغانس
مدير الشؤون العامة
هاتف: ٠٠٩٧٤٤٩٢٨٦٥٠
فاكس: ٠٠٩٧٤٤٩٢٨٤٤٤
بريد إلكتروني:

miv2008@qatar-med.cornell.edu

مكتب الشؤون العامة
كلية طب وايل كورنيل في قطر
المدينة التعليمية
صندوق بريد ٢٤١٤٤
الدوحة، قطر

بناءً على المعايير الجديدة، تم تقسيم درجات زيادة الوزن/ السمنة والمخاطر الصحية كما يلي:

| المخاطر الصحية حسب مؤشر كتلة الجسم | مؤشر كتلة الجسم | الدرجة |
|------------------------------------|-----------------|--------------------------|
| المتوسط/ لا توجد مخاطر صحية | أقل من 25 | طبيعي |
| منخفض إلى متوسط | من 25 إلى 29.9 | يعاني من زيادة الوزن |
| مرتفع | من 30 إلى 34.9 | الدرجة الأولى من السمنة |
| مرتفع جداً | من 35 إلى 39.9 | الدرجة الثانية من السمنة |
| مرتفع للغاية | من 40 إلى أعلى | الدرجة الثالثة من السمنة |

يصعب تقييم مؤشر كتلة الجسم في الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في العمود الفقري، مثل انحناء العمود الفقري، وغيرها من العوامل التي تعوق القياس الدقيق للطول. وأيضاً في بعض الأحوال، لا يعبر مؤشر كتلة الجسم بشكل دقيق عن مخزون شحوم الجسم. فعلى سبيل المثال، لا يشير زيادة وزن الجسم (ومؤشر كتلة الجسم) بالنسبة لرافع أثقال مع زيادة كتلة العضلات إلى حجم الدهون الحقيقي في جسمه. فمن الممكن أن يعاني الشخص من زيادة الوزن ولا يعاني من السمنة. كما يمكن أن يعاني الشخص من السمنة ولا يعاني من زيادة الوزن، كما في حالة غير النشاط، مع قلة حجم العضلات.

ويعتبر قياس نسبة محيط الخصر إلى محيط الحوض (WHR) طريقة أخرى لقياس السمنة. لقياس نسبة محيط الخصر إلى محيط الحوض، استخدم شريط قياس لقياس محيط الخصر عند أوسع نقطة قرب السرة، ثم قياس محيط الحوض والأرداف عند أكثر المناطق بروزاً. يُقسم محيط الخصر على محيط الحوض. وتشير نسبة محيط الخصر إلى محيط الأرداف أعلى من (1) عند الرجال و (0,8) عند النساء إلى السمنة في منطقة البطن، وهؤلاء أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري وأمراض القلب والجلطة الدماغية، حتى إذا اعتبر وزن الشخص طبيعياً.

المخاطر الصحية المصاحبة للسمنة:

تسبب السمنة الكثير من المخاطر الصحية، كما تؤدي إلى زيادة معدلات الوفاة بين الأطفال والكبار. كما ثبت أن حالات السمنة غير المفترطة تصاحبها معدلات أعلى للوفيات. وتزيد معدلات انتشار مرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب بشكل ملحوظ في البدناء عن غيرهم. كما تصاحب زيادة الوزن أيضاً أمراضاً مزمنة مثل الفصال العظمي، بعض الأنواع من السرطان، وصعوبة التنفس أثناء النوم، والانصمام الخثاري. كما تؤثر السمنة سلباً على الطاقة الجسدية والحركة.

وأحب أن أشير هنا إلى ظاهرة انتشار التمييز على أساس الوزن في هذا الوقت. ويعتبر التمييز على أساس الوزن سلوكاً سلبياً يُعرض من يعانون من زيادة الوزن أو السمنة إلى الحكم عليهم ومعاملتهم بطريقة غير عادلة.

يُصاحب السمنة أخطاراً صحية وتتطلب تقيماً طبيياً. تعتبر قياسات الطول والوزن ومحيط الخصر والأرداف غير مكلفة ويجب إجرائها بصفة دورية. تفيد تلك القياسات في تحديد مؤشر كتلة الجسم وقياس نسبة محيط الخصر إلى محيط الحوض لقياس زيادة الوزن/السمنة. كما يفضل استشارة طبيب أو متخصص في الرعاية الصحية.

تناولتُ في هذا المقال أول سؤالين حول قياس السمنة والمخاطر المصاحبة لهذا الداء. وفي المقابلين القادمين، سأجيب عن التساؤلات حول العوامل التي تؤثر على وزن الجسم وطرق إنقاص الوزن الزائد.

قياس مؤشر كتلة الجسم:

اتبع الخطوات التالية لقياس مؤشر كتلة الجسم:

1. اضرب وزنك بالباوند (الرطل) بـ 704
2. قم بتربيع طولك بالإنش (البوصة) وذلك بضرب الرقم في نفسه
3. اقسم ناتج الخطوة الأولى على ناتج الخطوة الثانية:

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{الوزن (بالرطل)} \times 704}{\text{مربع الطول (إنش مربع)}}$$

مثال: حساب مؤشر كتلة الجسم لشخص طوله 5 قدم و10 بوصات (70 بوصة)، ووزنه 190 رطل، كما يلي:

1. 190 رطل x 704 = 133760
 2. 70 x 70 = 4900 إنش مربع
 3. 4900/133760 = 27.2
- ويعني مؤشر كتلة الجسم 27.2 أن الشخص يقع في فئة الأخطار الصحية المنخفضة إلى متوسطة.

إن المعلومات الطبية المتوفرة في هذه المقالة ما هي إلا مجرد موارد معلوماتية، ولا يجوز استخدامها أو الاعتماد عليها لأغراض التشخيص أو العلاج. ولا يقصد من هذه المعلومات تعليم المرضى، أو خلق أي علاقة بين طبيب ومريض، ولا ينبغي استخدامها بديلاً للتشخيص والعلاج المهني. وإذا كنت تشعر أو تشك بأن لديك مشكلة أو وضع طبي، الرجاء الاتصال بطبيبك الخاص.

(انتهى)

لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال:

ندى حسن

مسؤولة الشؤون العامة

مكتب الشؤون العامة

هاتف: ٠٠٩٧٤٤٩٢٨٦٥٤

بريد إلكتروني: nah2008@qatar-med.cornell.edu

ملاحظات إلى المحررين:

نبذة عن كلية طب وايل كورنيل في قطر

تأسست كلية طب وايل كورنيل في قطر بالتعاون مع مؤسسة قطر، وتعد جزءاً من كلية طب وايل التابعة لجامعة كورنيل في نيويورك، كما أنها أول مؤسسة طبية تقدم بكالوريوس الطب خارج الولايات المتحدة. وتقدم هذه الكلية برنامجاً تعليمياً شاملاً ومتكاملاً، حيث يشتمل على سنتين دراسيتين "ما قبل الطب"، ثم أربع سنوات ضمن برنامج الطب، ويتم التدريس من قبل الهيئة التدريسية التابعة لكلية كورنيل. وهناك مراحل قبول منفصلة لكل برنامج تتم وفق معايير القبول المعمول بها في جامعة كورنيل في إيثاكا وكلية الطب التابعة لها في نيويورك. وللحصول على المزيد من المعلومات حول هذه الكلية، يمكن الرجوع إلى موقعها الشبكي على العنوان التالي:

www.qatar-med.cornell.edu

نبذة موجزة عن مؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع

تأسست مؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع في عام ١٩٩٥ بمبادرة من سمو الشيخ حمد بن خليفة آل ثاني أمير دولة قطر وبتأثير مجلس إدارتها سمو الشيخة موزة بنت ناصر المسند. وتعد مؤسسة قطر مؤسسة خاصة غير ربحية، وتسترشد بالفلسفة القائلة بأن الموارد البشرية أثمن ما تمتلكه الدولة. ويقع المقر الرئيسي لمؤسسة قطر في قلب مشاريعها الرائدة في حرم المدينة التعليمية وهي عبارة عن ١٤ مليون متر مربع من الأرض تضم من خلالها العديد من المؤسسات التعليمية التقدمة ومراكز للأبحاث. كما تضم فروع لخمس جامعات عالمية رائدة وكذلك مركز بحثي تقدمي على أحدث طراز. وتعمل مؤسسة قطر كذلك على رفع المستوى المعيشي للفرد في دولة قطر وذلك من خلال الاستثمار في القطاعات الصحية والتقدمية.

لمزيد من المعلومات يمكن زيارة موقعنا الإلكتروني: www.qf.org.qa