

مركز علاج السمنة المتقدمة

تحت اشراف الدكتور/ظافر مطر

1- التعريف بالسمنة

ماهي السمنة

زيادة وزن الجسم عن الحد الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه.وتقاس عن طريق كتلة الجسم.

ماهي كتلة الجسم

وزن الجسم بالكيلو جرام مقسوما على الطول بالمتر المربع.

مثال: شخص طوله 170 سم ووزنه 120 كج فإن كتلة جسمه هي:

$$42=1.7 \times 1.7 / 120$$

جدول تصنيف دليل كتلة الجسم

الخطر على الصحة	دليل كتلة الجسم	الفئة
لا يوجد	24,9- 18,5	الطبيعية
خطر خفيف	29,9- 25	وزن زائد
خطر متوسط	34,9-30	بدانة – فئة أولى (خفيفه)
خطر مرتفع	39,9-35	بدانة – فئة ثانية(متوسطة)
خطر شديد	40 وما فوق	بدانة – فئة ثالثة(شديدة او المفرطة)
خطر شديد جدا	50 وما فوق	بدانة –مفرطة جدا

- س: لماذا يحدث تراكم الدهون؟
نتيجة لعدم التوازن بين الطاقة المتتالية من الطعام, والطاقة المستهلكة في الجسم.
- س: هل يجب أن ينخفض الوزن ككل أم نسبة الدهن في الجسم؟
الخفض السليم والصحي هو خفض نسبة الدهون في الجسم وبالتالي وزن الجسم
- س: ماذا تعني زيادة الوزن الحيوي؟
تعني حرق أكبر للسعرات الحرارية
- س: ما الفرق بين زيادة الوزن والسمنة؟
زيادة الوزن هي أن يكون معامل كتلة الجسم بين 25-30, أما السمنة هي أن يكون معامل كتلة الجسم أكثر من 30.

- **س: هل يلعب طول الإنسان دوراً في تحديد وزنه المثالي؟**
نعم
- **س: كيف يؤثر طول الإنسان في تحديد وزنه المثالي؟**
ج: مساحة الجسم وكتلة الجسم تزيد بزيادة الطول
- **س: ماذا نعني بالوزن المثالي للجسم؟**
هو محصلة الطول والعمر والجنس (ذكر أو أنثى)
- **س: كيف يمكن الوصول إلى الوزن المناسب؟**
ج: عن طريق العمليات الجراحية ويجب ان يتبعها الإرادة ببرنامج غذائي جيد ومدروس, ممارسة مستمرة للرياضة وتغيير في نظام الحياة.
- **س: ماهي انواع السمنة**
 - 1-سمنة مبكرة(من الطفولة) وسمنة متأخرة
 - 2-سمنة خفية, سمنة متوسطة, سمنة مفرطة وسمنة مفرطة جدا
 - 3- سمنة متمركزة في الحوض(شكل الكمثرى) وسمنة متمركزة في الخصر والبطن(شكل التفاح) وسمنة عامة تشمل الاثنتين
- **س: ماذا تعني السمنة المتمركزة في منطقة الخصر؟**
هي السمنة التي تنشأ بعد مرحلة الطفولة. وهي اكثر خطورة
- **س: ماهي العوامل المؤثرة في السمنة؟**
العوامل الوراثية , الهرمونات , اختلال التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم, نظام الحياة والغذاء غير الجيد والمتوازن .وتلعب الوراثة عاملاً مهماً في تحديد كمية الدهون وتوزيعه في الجسم
- **س: ما علاقة العمر بالسمنة؟**
تكثر السمنة مابين العشرين و الأربعين من العمر, وتقل مع التقدم في العمر عمر.
- **س: بماذا نفسر وجود السمنة عند أكثر من فرد في العائلة الواحدة؟**
للظروف البيئية المشتركة, وأسلوب تناول الطعام, وكميته ونوعيته, بالإضافة لوجود عامل وراثي من جيل إلى جيل.
- **س: هناك اعتقاد سائد أن معظم حالات السمنة ترجع للهرمونات؟**
هذا خطأ" شائع, فعدد هذه الحالات محدود جداً".
- **س: كيف تؤثر الهرمونات في السمنة؟**
بسبب اضطراب الهرمونات, فإن انخفاض هرمون الغدة الدرقية أو الغدة النخامية أو انخفاض الهرمونات الذكورية والأنثوية يؤدي إلى زيادة الوزن.
- **س: ما كمية الدهون الطبيعية في الجسم؟**
من 15-25% من وزنه المناسب.

- **س: كيف تؤثر الحالة النفسية في الوزن؟**
هناك فئة من الناس تزيد شهيتها للطعام عند تعرضها لضغوط نفسية كبيرة, كما أن البعض الآخر يفقد شهيته.
- **س: كيف يؤثر حجم المعدة في الجسم؟**
نتيجة لتأخر الإشارات التي ترسلها المعدة بعد تمددها إلى مركز الشبع لكبر حجمها والتهامها لكم كبير من الطعام, حيث لا ترسل هذه الإشارات إلا في حالة الامتلاء.
- **س: لماذا يؤدي النوم الطويل إلى السمنة؟**
ج: لأن معدل حرق السعرات الحرارية في الجسم يكون اقل أثناء النوم.
- **س: ما تأثير السمنة على الجسم؟**
جميع اعضاء الجسم من الرأس الى القدم تتأثر بالسمنة على المدى القريب والبعيد. واكثرها تأثرا القلب والتنفس والشرابين وهي سبب رئيسي لأمراض السكر وضغط الدم وارتفاع الكوليسترول وحامض ايوريك كما انها تزيد من فرصة حدوث تآكل المفاصل وخاصة الركبتين والفخذين وأسفل العمود الفقري في سن مبكرة.
- **س: كيف تؤثر السمنة على القدرة الجنسية؟**
مرضى السمنة يكونون معرضين لأمراض السكر وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين وتأثر افرازات الهرمونات وتبدأ الرغبة الجنسية تقل لدى هؤلاء.

أسباب السمنة :-

- 1- **الإفراط في تناول الاغذية المولدة للطاقة (النمط الغذائي) :** من المؤكد ان التهام الغذاء بسعرات حرارية عالية مع عدم صرف هذه السعرات يؤدي الى تراكم الدهون في جسم الانسان علما بان الدهون لها كفاءة اعلى من الكربوهيدرات والبروتين في التكتل في انسجة الجسم الدهنية . ومثال ذلك ان انتشار ما يسمى بالوجبات السريعة الغنية بالسعرات الحرارية في الدول الغربية ودول اخرى ادت الى انتشار السمنة والامراض المصاحبة لها في مناطق كثيرة من العالم لم تكن منتشرة فيها من قبل .
- 2- **قلة النشاط الجسماني والحركة :** من المعروف ان السمنة قليلة الحدوث في الاشخاص الدائبي الحركة والنشاط . على الرغم من ان قلة النشاط ليس السبب الوحيد للسمنة . وللرياضة دورا في تخفيض نسبة الدهون وجلوكوز الدم ونشاط الانسيولين واستقبال انسجة الجسم له . وقد جاءت الدراسات بنتائج متضاربة في اثبات ان الرياضة لوحدها كافية في انقاص الوزن , وبالتالي يوصى بها كعامل مساعد فقط . ولو مارس الشخص الرياضة لمدة ساعة كاملة دون توقف سيصرف 170 سعرا حراريا فاذا توقف بعدها وشرب كوبا من الببسي وقطعة صغيرة من الشوكولاته ستعطيه 500 سعرا حراريا .
- 3- **عوامل نفسية :** في النساء اكثر من الرجال , وينعكس ذلك في صورة التهام الكثير من الطعام عند تعرضهن لمشاكل نفسية قاسية .
- 4- **عوامل وراثية .** فقد وجد جين مسؤول عن ذلك . ولكن ذلك ليس السبب مفردا .

- 5- اضطرابات هرمونية (نقص نشاط الغدة الدرقية او النخامية او الكظرية) , وهذا يحدث نادرا .
مما سبق يتضح ان اهم سبب لحدوث السمنة هو تناول كميات من الطعام اكثر مما نحتاج .

مضاعفات واطار السمنة :-

- نادرا مانجد بدينا معمرا .
- الوزن الزائد هو حمل زائد على القلب والرئتين والجسم عموما .
- السمنة في مراحلها الاولى قد لا تكون مصاحبة لاي اعراض مرضية او امراض بحد ذاتها , ولكن مع مرور الزمن وزيادة درجة السمنة وشدتها يحدث ذلك .

- 1- مرض السكر: ان كل خلية على جدارها مركبات تستقبل هرمون الانسيولين (مستقبلات الانسيولين) الذي يحرق الجلوكوز لانتاج الطاقة , فاذا لم توجد او كانت قليلة لم يعمل الانسيولين وبالتالي زادت نسبة الجلوكوز في الدم . وعدد هذه المستقبلات ثابت الا ان كبر حجم الخلية الدهنية عند البدناء يقلل نسبة المستقبلات للخلية . ونقص الوزن هو علاج فعال للسكر نظرا لتحسين حالة افراز الانسيولين واستقباله .
- 2- امراض القلب الوعائية : مثل تصلب الشرايين , ارتفاع ضغط الدم , الذبحة الصدرية , وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم , والموت المفاجئ . وهذه المضاعفات لها علاقة بطول مدة السمنة , وقد وجدت الدراسات ان السمنة لاكثر من 10 سنوات تزيد نسبة امراض القلب والموت المفاجئ , خاصتا عند الاصابة بالسمنة منذوا الطفولة او الشباب المبكر .
- 3- التهاب المفاصل والام الظهر وزيادة نسبة كسور العظام : السمنة حمل زائد على المفاصل والاربطة .
- 4- الحصوات الكلوية , والمرارية , والتهابات المرارة .
- 5- الاجهاد وضيق النفس .
- 6- تضاعف فرص حدوث مضاعفات عند التعرض للجراحة او الحمل .
- 7- اضطرابات نفسية واجتماعية , بسبب المظهر العام , مثل الانطوائية والانعزال عن المجتمع والاكتياب .
- 8- السمنة وارتفاع ضغط الدم : نسبة ارتفاع ضغط الدم يصل الى 3 اضعاف نسبته بين العاديين . وتخفيض الوزن يحسن الضغط او يعيده الى المعدل الطبيعي .
- 9- السمنة والجلد : بسبب زيادة الانتنات في الجلد يكون الجلد عرضتا للالتهابات والاصابات الفطرية والبكتيرية الى جانب عدم تحمل الطقس الحار .

العوامل المهيأة لحدوث سمنة :-

- زيادة تناول الاغذية المولدة للطاقة عن حاجة الجسم بشكل مستمر .
- الشهية المفتوحة تساعد على تناول كميات كبيرة من الطعام .

- استبدال وجبة الفطور باغذية خفيفة وغنية بالسكريات .
- عدم مزاوله الرياضة .
- عدم بذل مجهود في الوصول لمكان العمل .
- كثرة النوم خصوصا بعد تقدم العمر .
- استعمال الاكل كوسيلة للتنفيس والتعبير عن العواطف المكبوتة مثل القلق والخوف .
- استغلال المناسبات والعادات الاجتماعية في تناول الاطعمة الدسمة ز
- التأثر بالاعلانات التي ترغب في تناول الاغذية .
- تكرار تناول الطعام في المطاعم .

طرق علاج السمنة:-

هناك طرق تقليدية غير جراحية تستخدم لعلاج السمنة مثل النظام الغذائي والحركي والادوية. الا انها غير مجدية وفائدتها بنسبة اقل من 10% مع رجوع الوزن ال اكثر من السابق خلال فترة قصيرة. لذا فأن العلاج الوحيد والفعال هو الجراحة. وقد حصل تطور كبير فيها بعد ات اصبحة بالمنظار. بدون شق واقل ألم واسرع شفاء.

ما هو دور الجراحة وما أنواعها: -

الجراحة تقوم بتصغير المعدة كما في حالات تصغير المعدة عن طريق التكميم وحالات قص المعدة. اوتصغير المعدة وتصغير فتحة خروج الاكل منها كما في حالات الرباط والقص مع التحويل, وبالتالي فان الشخص يشعر بالشبع بعد اخذ كمية قليلة من الاكل بسبب تمدد جدار المعدة الصغيرة بصورة سريعة والذي بواسطته تنقل الالياف العصبية هذا الشعور الى مركز الشبع داخل المخ وهذا قد يستغرق ساعات عدة قبل الاحساس من جديد برغبة في تناول وجبة اخرى وكما نرى فان ذلك لايمكن ان يتم بالحمية فقط ولان فتحة المعدة صغيرة فان الاكل يبقى مدة اطول في المعدة وبالتالي لايشعر الشخص بجوع سريع .

وفي حالة قص المعدة وتحويل المسار يضاف الى ذلك مرور الطعام بجزء من الامعاء دون امتصاص وبالتالي خروج جزء منه بدون الاستفادة منه فلا يتسبب في زيادة الوزن .

انواع العمليات الجراحية السائدة الان :

- قص المعدة وتحويل الامعاءويؤدي الى تصغير المعدة وتصغير فتحتها, بالاضافة الى مرور الاكل بجزء من الامعاء دون امتصاص .
- تصغير المعدة عن طريق القص الطولي.
- تصغير المعدة عن طريق التكميم.
- ربط المعدة ويؤدي الى تصغير المعدة وتصغير فتحتها .
- البالون .

الا ان كل هذه العمليات ماهي الا الخطوة الاولى في العلاج وليسة ادواة سحرية حيث يجب تفهم المريض لما سيعطى له من نصائح وتعليمات بعد العملية من نظام غذائي ونظام للحياة ونظام حركي يجب عليه اتباعه.

وبالطبع سيصبح هناك تناقص بالشعور بالجوع بسبب الاستمرار في تناول الطعام بنسبة اقل لفترات طويلة وهذا يقود الى تنظيم الحياة بشكل صحي افضل وتخفيض نسبة التعرض للأمراض المتعلقة بالسمنة على المستوى القريب والبعيد .

والاسابيع الاربع الاولى بعد العملية هي من المراحل الاكثر اهمية ويجب اتباع الحمية الموصوفة بدقة حيث ان التهام كمية اكبر مما يحدده الطبيب يؤدي الى تمديد المعدة الصغيرة الجديده وفشل العملية .

كما ان فقد الوزن سيكون تدريجيا وقد يكون قليل في الاسابيع الاولى ولا يعني ذلك فشل العملية بل يجب الاستمرار في النظام علما بان فترة نقص الوزن تستغرق بعض الوقت .