

واحدة من الحالات الطبية الأكثر شيوعاً في المجتمع اليوم

السمنة .. مرض العصر

يسبب الرذكتيل جفاف الفم،
الامساك، الدوخة، الارق، وقد
يسبب الاورليسات الاسهال
وحدوث اضطرابات مختلفة
في الجهاز الهضمي.
العلاج الجراحي:
ان الاشخاص الذين يعانون
من السمنة ، ويكون مؤشر
كتلة الجسم لديهم اكثر من
40، يستطيعون ان يخضعوا
لعمليات جراحية مختلفة في
المعدة (تصغير البالون، الخ)
الذي يؤدي الى فقدان الوزن.
لكن الانخفاض في الوزن
والذي يقدر بحوالي 50 % من
وزن المريض الاولى،ترافقه اثار
جانبية خطيرة ومضاعفات
للعلمية الجراحية مثل:
عدوى في الصفاق، الحجارة
في المسالك الصفراوية، فرط
الخنورية واضطرابات غذائية
خطيرة، مع نقص الفيتامينات
المختلفة. كما تظهر الاباحث ان
ما يقارب 40 % من المرضى،
سيعانون من مضاعفات
العملية الجراحية.

لقد أصبحت ظاهرة السمنة
اكثر شيوعا وبشكل متزايد.
تنطوي هذه الظاهرة على
العديد من الاصابات،في نوعية
الحياة ومتوسط عمر الشخص
الذي يعاني من السمنة. توجد
السمنة وانقاص الوزن، البدا
الاساسي الذي تستند اليه
هذه الاساليب، هو اتباع نمط
حياة صحي، يشمل ممارسة
التمارين الرياضية واتباع
نظام غذائي صحي ومتوازن.
يمكن في الحالات القصوى،
الاستئصال بالادوية او اجراء
عملية جراحية، ولكن ينصح
بعدم الوصول لوضع يلزم
القيام بهذه الاجراءات لعلاج
السمنة.

غير ان هناك اهمية كبيرة
لتتقيف المرضى لعلاج السمنة،
بخصوص كيفية التخطيط
ميكرا لقائمة الطعام اليومية،
وتسجيل وجبات الطعام
التي تم تناولها، فالتتقيف
السلوكي في علاج السمنة هو
عبارة عن حجر الاساس في
الطريق لانقاص الوزن بطريقة
صحيحة.
ان ممارسة التمارين
الرياضية ضرورية للمحافظة
على فقدان الوزن وعلاج
السمنة للمدى الطويل. يسبب
النشاط الجسماني زيادة في
استهلاك السعرات الحرارية
في الجسم.
ومن المهم ان نشير ونؤكد،
ان ممارسة الرياضة لوحدها
تؤدي الى انقاص قليل في
الوزن. اما الميزة الرئيسية
للممارسة الرياضة، فهي انها
تساعد في الحفاظ على نقصان
الوزن مع مرور الوقت. يوصى
اليوم، بممارسة النشاط
البدني المعتدل – المجهد لمدة
ساعة في اليوم.

علاج السمنة الدوائي :
تمت الموافقة على عدد قليل
جدا من الادوية لعلاج السمنة
التي بحاجة لوصفة طبية،
والتي يوصى بها لتخفيف
الوزن. يوصى بتناول الادوية
كجزء من البرنامج العلاجي
الشامل، وليس كوسيلة
وحيدة لتخفيف الوزن وعلاج
السمنة.
ان الادوية التي تعطي اليوم
هي رذكتيل (Sibutramine)
التي اظهرت الدراسات انه يؤدي
لخسارة 5كغم خلال 6-12 شهرا،
ودواء اورليسات (Orlistat)،
الذي يؤدي لخسارة 4 كغم خلال
6-12 شهرا.

يجدر التنويه الى انه توجد
لادوية اثار جانبية كثيرة: قد

■ الإكثار من تناول المواد الغذائية غير المصنعة يساعد على التخلص منها

من السمنة العلوية،
عرضة اكثر لخطر الإصابة
بمرض السكري،السمنة
الدماغية وامراض الشرايين
القلبية والوفاة المبكرة، نسبة
للاشخاص المصابين بالسمنة
السفلى.

يمكن اتباع تقنيات مختلفة
من الانظمة الغذائية، التي
تؤدي لفقدان الوزن والانسجة
الدهنية الزائدة. وقد اظهرت
الدراسات ان 20 % فقط من
المرضى، قادرين على علاج
وزالة 6 كغم من وزنهم،
والحفاظ على الوزن الجديد
لمدة عامين.

التعليمات الغذائية
للمصابين، لعلاج السمنة
مشابهة للاشخاص العاديين:
– الاكثار من تناول المواد
الغذائية غير المصنعة التي
تعطي في النظام الغذائي.
– الحد من استهلاك الدهون،
السكر والكحول.
– تناول اطعمة الغنية
بالالياف.
لم تكن هناك، بحسب
الابحاث، افضلية كبيرة
وصحية لطريقه علاج السمنة
على طريقة اخرى.



كبيرة جدا، مثل رياضيي كمال
الاجسام المحترفين). يحسب
مؤشر كتلة الجسم بتقسيم
الوزن بالكيلوجرامات على
مربع الطول بالامتار.
دلالة قيم مؤشر كتلة
الجسم:
18.5—24.9 وزن طبيعي.
25—29.9 وزن زائد.
30—34.9 بدانة من
الدرجة 1.
35—39.9 بدانة من الدرجة

2.
اكثر من 40 تعني السمنة
المفرطة.
ان السمنة العلوية (السمنة
المركزية)، اي تراكم الدهون
الزائدة في منطقة البطن،
وفوق الخصر (محيط البطن
اكثر من 102 سم لدى الرجال
وفوق 88 سم لدى النساء)،
هي ذات اهمية طبية اكبر من
السمنة السفلى، اي تراكم
الدهون الزائدة في الارداف
والفخذين.

الاشخاص الذين يعانون

مختلفة.
تكون النساء اللواتي يعانين
من السمنة اثناء الحمل، اكثر
عرضة لخطر حدوث مضاعفات
الولادة والحمل.
يعاني البدناء اكثر من
امراض الرئة واضطرابات
الغدد الصماء (Endocrine
disorders) المختلفة، مثل
انقطاع النفس اثناء النوم
(Sleepapnea) واضطرابات
في افراز الهرمونات.

كما ذكر مسبقا، فان السمنة
معرفة كانسجة دهنية زائدة.
يعتبر قياس كمية الدهون في
الجسم بشكل دقيق، امرا معقدا
وبحاجة لتقييم مهني. على
الرغم من ذلك، يمكن عن طريق
عمل فحص جسماني بسيط،
الكشف بسهولة عن وجود
دهون زائدة. يزودنا مؤشر
كتلة الجسم (BMI) بتقدير
جيد نسبيا، لكمية الانسجة
الدهنية (لدى الاشخاص الذين
لا يكونون ذوي بنية عضلية

في الشرايين التاجية،
وامراض المفاصل التنكسية
والاضطرابات النفسية –
الاجتماعية.
تجدر الإشارة،الى ان المرضى
الذين يعانون ايضا من
غالبا ما يعانون ايضا من
متلازمة الايض (Metabolic
syndrome) التي تشمل 3
او اكثر من الاعراض التالية:
محيط بطن كبير، ارتفاع
ضغط الدم، ارتفاع مستوى
الدهنيات في الدم، وارتفاع
مستويات السكر في الدم اثناء
الصوم، ومستويات منخفضة
من HDL (انخفاض مستويات
الكوليسترول الجيد).

بالاضافة الى ذلك، هناك
صلة للسمنة بالامراض التالية:
سرطان الامعاء، المبيض
والشدي، حدوث الصمات
(Emboli) وفرط الخنورية
يعانون من السمنة، ارتفاع
ضغط الدم، داء السكري من
النوع 2، ارتفاع مستوى
الدهنيات في الدم، مرض

الफल الحار للوقاية من السرطانات والأمراض الوعائية

أظهرت دراسة صينية جديدة أن الاستهلاك المنتظم جدا للأطعمة
التي تحوي الفلفل الحار قد يكون «مرتبطا» بامد حياة أطول وخطر
أقل للإصابة بالسرطان والأمراض الوعائية–التاجية والتنفسية.
وشددت مجموعة الباحثين في مقال نشرته المجلة البريطانية
«بي ام جاي»، أن «تحليلنا أظهر رابطا معكوسا بين استهلاك
الأطعمة التي فيها توابل وفلفل ونسبة الوفيات العامة، فضلا
عن بعض أسباب الوفيات (السرطانات والأمراض التاجية
والتنفسية)».

وقد تابع الباحثون عينة من نحو نصف مليون صيني على
سنوات عدة. وقد أظهرت الدراسة أن «الذين يستهلكون غذاء فيه
توابل كل يوم تقريبا يخف لديهم احتمال الوفاة بنسبة 14%
مقارنة بالذين يتناولون أطعمة بتوابل أقل من مرة في الأسبوع».
وهذا الرابط صحيح على صعيد الرجال والنساء، وهو أكبر عند
الأشخاص الذين يتناولون الفلفل الحار ولا يشربون الكحول في
آن.

وتبين أن الاستهلاك المنتظم للأطعمة بتوابل مرتبط خصوصا
بتراجع خطر الوفاة من جراء سرطان أو مرض تاجي أو تنفسي.
وقال الفريق الدولي الذي قاده باحثون من الأكاديمية الصينية
للعلوم الطبية التي وقعت المقال «هذه النتائج تتلاقى مع أعمال
أخرى تظهر احتمال توفير الأطعمة التي الفلفل الحار، حماية
للصحة البشرية».

والمكون الرئيسي للفلفل الحار وهو باشواط نوع التوابل الأكثر
استهلاكاً في الصين، وهو الكابيسين الذي يقول الباحثون
إنه قادر على مكافحة البدانة والالتهابات، وهو مضاد لأكسدة
وللسرطانات.



دراسة: الضجيج يقصر العمر

إن كنت متعبا وتريد الوصول إلى موعد باقصر الطرق ما
يدفعك كثيرا إلى الضغط على زامور سيارتك، احذر.. دراسة
حديثة تؤكد أن ضجيج الزامور فضلا عن هدير المحركات
وأصوات الإطارات طرق مختصرة إلى الموت.
ونشرت الدراسة في مجلة القلب الأوروبية، وشملت 8.6
مليون شخص يعيشون في لندن بين عامي 2003 و 2010
وأكدت تعرض أكثر من 1.6 مليون شخص منهم لأصوات
ضجيج أعلى من تلك المسموح بها دوليا.
وبشمل التلوث السمعي هدير المحركات وزامور السيارات
وأصوات الإطارات، وربطه الباحثون بقصر العمر وارتفاع
خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، إذ أكدت الدراسة أن المحاطين
بضوضاء المرور أكثر عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية.
وأثبتت الدراسة أن البالغين الذين عاشوا في مناطق أكثر
إزعاجا كانوا أكثر عرضة للذهاب إلى المستشفيات مقارنة بمن
كانوا يقطنون في أحياء هادئة.
وفسر الباحثون ذلك بأن ضجيج حركة المرور خاصة
في المساء، يؤثر على كمية النوم ونوعيته، مؤكدا وجود
عوامل أخرى تسبب الوفاة إلا أن نسبتها تزيد بنحو 12% عند
التعرض لاضطرابات النوم بسبب الضجيج.



حجوب منع الحمل تحمي الرحم من السرطان

للرحم شملتها 36 دراسة
من أميركا الشمالية وأوروبا
وآسيا وأستراليا وجنوب
أفريقيا مستخدمين جميع
الأمثلة الوبائية تقريبا التي
جري جمعها عن تأثير وسائل
منع الحمل التي تؤخذ عن
طريق الفم.
ووجد الباحثون أنه كل
خمس سنوات من تناول
حجوب منع الحمل فإن خطر
الإصابة بسرطان جدار الرحم
يقل بحوالي 25 بالمئة.

على الدراسة، إن موانع الحمل
تملك أثرا قويا يستمر لعشرات
السنين بعد التوقف عن تعاطي
تلك الحجوب. وأوضح أن تلك
الموانع تقى من سرطان الجدار
الداخلي للرحم.
وأضاف «البحوث السابقة
أوضحت أيضا أن حجوب منع
الحمل تمنع كذلك الإصابة
بسرطان المبيض. اعتاد الناس
على القول من أن حجوب منع
الحمل قد تسبب السرطان لكن
الحجوب تقلل خطر الإصابة
بالسرطان في الأجل الطويل».
وقام الفريق الذي أشرف
عليه بيرال بجمع البيانات
لبحثهم– الذي نشر في
دورية لانسيت أوتكولوجي
المتخصصة في علم الأورام–
عن 27276 امرأة مصابة
بسرطان في الجدار الداخلي

قال علماء إن استخدام
وسائل منع الحمل عن طريق
الفم، التي غالبا ما يطلق عليها
«الحبة» توفر حماية طويلة
الأمد للوقاية من سرطان
الرحم، وإنه كلما استخدمت
لفترة أطول كلما تراجع
بشكل أكبر خطر الإصابة
بالسرطان.
وفي تحليل لجميع الأدلة
المتوافرة، قال المحللون إن
استخدام حجوب منع الحمل
منع ما يقرب بنحو 400 ألف
حالة إصابة بسرطان الرحم
في الدول الغنية على مدى
الخمسين عاما الماضية بما في
ذلك حوالي 200 ألف حالة في
العقد الماضي.
وقال فاليري بيرال، وهو
أستاذ بجامعة أكسفورد في
بريطانيا شارك في الإشراف

