

واحدة من الحالات الطبية الأكثر شيوعاً في المجتمع اليوم

السمنة .. مرض العصر



■ هناك أيضاً عوامل وراثية مختلفة تلعب دوراً في حدوثها

يعزى سبب ما بين 40 % - 70 % من السمنة لعوامل وراثية مختلفة، وليس للعوامل البيئية أو نمط الحياة.

كما أظهرت الأبحاث على الفئران، وجود 5 جينات مرتبطة بالسمنة، هذه الجينات هي التي تؤدي إلى السمنة، أن هذه الجينات متواجدة أيضاً لدى البشر. أن أحد العوامل الوراثية الأساسية في السمنة، هو هورمون الليبتين (Leptin). يعتقد اليوم، أن السمنة هي مزيج من جينات معينة وليست فقط نتيجة لوجود خلل في جين واحد، أن الزيادة في السمنة في العقود الماضية، تعزى بالأساس للتأثير البيئي مثل نمط الحياة والعادات الغذائية.

مضاعفات السمنة ترتبط السمنة بارتفاع معدلات الوفيات والمرض. يوجد هناك عدد كبير من الأمراض التي تكون أكثر شيوعاً عند الأشخاص الذين يعانون من السمنة، ارتفاع ضغط الدم، داء السكري من النوع 2، ارتفاع مستوى الدهون في الدم، مرض الكولسترول الجيد).

في السرايين الناجية، وأمراض الفاصل التنكسية والأضطرابات النفسية - الاجتماعية. تندر الإشارة، إلى أن المرضى الذين يعانون من السمنة، غالباً ما يعانون أيضاً من متلازمة الأيض (Metabolic syndrome) التي تشمل 3 أو أكثر من الأعراض التالية: محيط بطن كبير، ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع مستوى السكر في الدم أثناء الصوم، ومستويات منخفضة من HDL (انخفاض مستويات الكولسترول الجيد).

بالإضافة إلى ذلك، هناك صلة للسمنة بالأمراض التالية: سرطان الأمعاء، المبيض، والسكري، حدوث الصدمات (Emboli) وفرط التخثرية (Hypercoagulability)، أمراض الجهاز الهضمي (أمراض كبد المرارة والحرقة) واضطرابات جلدية

مختلفة.

تكون النساء اللواتي يعانين من السمنة أثناء الحمل، أكثر عرضة لخطر حدوث مضاعفات الولادة والحمل. يعاني البدناء أكثر من أمراض الرئة واضطرابات الغدد الصماء (Endocrine disorders) المختلفة، مثل انقطاع النفس أثناء النوم (Sleep apnea) واضطرابات في الغراي الهورمونات.

تشخيص السمنة كما ذكر سابقاً، فإن السمنة معرفة كانسجة دهنية زائدة. يعتبر قياس كمية الدهون في الجسم بشكل دقيق، أمراً معقداً وبحاجة لتقييم مهني. على الرغم من ذلك، يمكن عن طريق عمل فحص جسدي بسيط، الكشف بسهولة عن وجود دهون زائدة، بزودنا مؤشر كتلة الجسم (BMI) بتقدير جيد نسبياً، لكمية الأنسجة الدهنية (لدى الأشخاص الذين لا يكونون ذوي بنية عضلية

كبيرة جداً، مثل رياضيي كمال الأجسام المحترفين). بحسب مؤشر كتلة الجسم بتقسيم الوزن بالطول بالامتار. دالة 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.

أكثر من 40 تعني السمنة المفرطة. أن السمنة العلوية (السمنة المركزية)، أي تراكم الدهون الزائدة في منطقة البطن، وفوق الخصر (محيط البطن أكثر من 102 سم لدى الرجال وفوق 88 سم لدى النساء)، هي ذات أهمية طبية أكبر من السمنة السفلي، أي تراكم الدهون الزائدة في الأرداف والفخذين.

الأشخاص الذين يعانون

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

من السمنة العلوية، عرضة أكثر لخطر الإصابة بمرض السكري، السمنة الدماغية وأمراض الشرايين القلبية والوفاة المبكرة، نسبة للأشخاص المصابين بالسمنة السفلي.

علاج السمنة يمكن اتباع تقنيات مختلفة من الأنظمة الغذائية، التي تؤدي لفقدان الوزن والأنسجة الدهنية الزائدة، وقد أظهرت الدراسات أن 20 % فقط من المرضى، قادرين على علاج وزنه 6 كغم من وزنه، والحفاظ على الوزن الجديد لمدة عامين.

التعليمات الغذائية للمصابين، لعلاج السمنة مشابهة للأشخاص العاديين: - الإكثار من تناول المواد الغذائية غير المصنعة التي تعطى في النظام الغذائي، - الحد من استهلاك الدهون، السكر والكحول، - تناول الأطعمة الغنية بالألياف. لم تكن هناك، بحسب الأبحاث، افضلية كبيرة وصحية لطريقة علاج السمنة على طريقة أخرى.

يسبب الركبتين جفاف القدم، الأمساك، الدوخة، الأرق، وقد يسبب الاورليسفات الاسهال وحدوث اضطرابات مختلفة في الجهاز الهضمي. العلاج الجراحي: أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة ، ويكون مؤشر كتلة الجسم لديهم أكثر من 40، يستطيعون أن يخضعوا لعمليات جراحية مختلفة في المعدة (تقصير البالون، الخ) الذي يؤدي إلى فقدان الوزن. لكن الانخفاض في الوزن والذي يقدر بحوالي 50 % من وزن المريض الأولي، ترافقه آثار جانبية خطيرة ومضاعفات للعمليات الجراحية مثل: عدوى في الصفاق، الحجارة في المسالك الصفراوية، فرط التخثر واضطرابات غذائية خطيرة، مع نقص الفيتامينات المختلفة، كما تظهر الأبحاث أن ما يقارب 40 % من المرضى، سيعانون من مضاعفات العملية الجراحية.

الخلاصة: لقد أصبحت ظاهرة السمنة أكثر شيوعاً وبشكل متزايد. تنطوي هذه الظاهرة على العديد من الإصابات، في نوعية الحياة ومتوسط عمر الشخص الذي يعاني من السمنة. توجد العديد من طرق علاج السمنة واتقاص الوزن، المبدأ الأساسي الذي تستند إليه هذه الأساليب، هو اتباع نمط حياة صحي، يشمل ممارسة التمارين الرياضية واتباع نظام غذائي صحي ومتوازن. يمكن في الحالات القصوى، الاستعانة بالأدوية أو إجراء عملية جراحية، ولكن ينصح بعدم الوصول لوضع يلزم القيام بهذه الإجراءات لعلاج السمنة.

أن تعريف الإنسان المصاب بالسمنة، هو الإنسان الذي يملك انسجة دهنية زائدة وقيمة مؤشر كتلة الجسم (BMI) لديه فوق 30. أن مؤشر كتلة الجسم عبارة عن مؤشر يقيس الوزن مقارنة مع الطول. قد تكون للانسجة الدهنية الزائدة، عواقب صحية وخيمة مثل السكري، ارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى الدهون في الدم.

أن السمنة هي واحدة من الحالات الطبية الأكثر شيوعاً في المجتمع الغربي اليوم، وأكثرها صعوبة من ناحية علاج السمنة والتصدي لها. لم يتم، نسبياً، تحقيق سوى تقدم ضئيل في علاج السمنة (باستثناء تغيير نمط الحياة)، ولكن تم جمع العديد من المعلومات بخصوص العواقب الطبية لحالة السمنة.

أسباب وعوامل خطر السمنة

لقد كانت السمنة حتى وقت قريب مرتبطة بنمط حياة كسول (يعتمد على الجلوس) واستهلاك زائد للسعرات الحرارية بشكل متواصل. ولكن اليوم، معروف بأن أسباب السمنة هذه مهمة، ولكن هناك أيضاً عوامل وراثية مختلفة تلعب دوراً في حدوث السمنة. كدليل على ذلك، لدى الأطفال

بالتبني نرى نمط سمنة مماثل للنمط الذي نراه لدى والديهم البيولوجيين. أكثر من ذلك الذي نراه لدى والديهم المتبنين. كما أظهرت الأبحاث بالتوائم المتطابقين، وجود تأثير للعوامل الوراثية على مؤشر كتلة الجسم أكبر من تأثير العوامل البيئية عليه. أن التقدير هو أنه يمكن أن

الफल الحار للوقاية من السرطانات والأمراض الوعائية

أظهرت دراسة صينية جديدة أن الاستهلاك المنتظم جداً للأطعمة التي تحوي الفلفل الحار قد يكون «مرتبطاً» بإمداد حياة أطول وخطر أقل للإصابة بالسرطان والأمراض الوعائية-الناجية والتهنسية. وشهدت مجموعة الباحثين في مقال نشرته المجلة البريطانية «بي إم جاي»، أن «تحليلنا أظهر رابطاً معكوساً بين استهلاك الأطعمة التي فيها ثوابل وفلفل ونسبة الوفيات العامة، فضلاً عن بعض أسباب الوفيات (السرطانات والأمراض الناجية والتهنسية)».

وقد تابع الباحثون عينة من نحو نصف مليون صيني على سنوات عدة. وقد أظهرت الدراسة أن «الذين يستهلكون غذاء فيه ثوابل كل يوم تقريباً 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 خصوصاً بتراجع خطر الوفاة من جراء سرطان أو مرض ناجي 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 الثوابل الأكثر استهلاكاً في الصين، وهو الكابسيسين الذي يقول الباحثون إنه قادر على مكافحة البدانة والالتهابات، وهو مضاد للأكسدة والسرطانات.



دراسة: الضجيج يقصر العمر

إن كنت متعباً وتريد الوصول إلى موعد باقصر الطرق ما يدفعك كثيراً إلى الضغط على زامور سيارتك. أخطر.. دراسة حديثة تؤكد أن ضجيج الزامور فضلاً 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 دولياً.

وبشمل التلوث السمعي هدير المحركات وزامور السيارات وأصوات الإطارات، وربطه الباحثون بقصر العمر وارتفاع خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، إذ أكدت الدراسة أن المخاطر بوضوء المرور أكثر عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية.

وأثبتت الدراسة أن البالغين الذين عاشوا في مناطق أكثر إزعاجاً كانوا أكثر عرضة للإصابة إلى المستشفيات مقارنة بمن كانوا يقطنون في أحياء هادئة.

وفسر الباحثون ذلك بأن ضجيج حركة المرور خاصة في المساء، يؤثر على كمية النوم ونوعيته، مؤكداً وجود عوامل أخرى تسبب الوفاة إلا أن نسبتها تزيد بنحو 12% عند التعرض لاضطرابات النوم بسبب الضجيج.



حبوب منع الحمل تحمي الرحم من السرطان

على الدراسة، أن مواقع الحمل تمتد أثاراً قوياً يستمر لعشرات السنين بعد التوقف عن تعاطي تلك الحبوب. وأوضح أن تلك الموانع تأتي من سرطان الجدار الداخلي للرحم.



وأضاف «البحوث السابقة أوضحت أيضاً أن حبوب منع الحمل تمنع كذلك الإصابة بسرطان المبيض. اعتاد الناس على الفلج من أن حبوب منع الحمل قد تسبب السرطان لكن الحبوب تقلل خطر الإصابة بالسرطان في الأجل الطويل». وقام الفريق الذي أشرف عليه بيرال بجمع البيانات لبحوثهم -الذي نشر في دورية لانست أوتكولوجي المتخصصة في علم الأورام- عن 27276 امرأة مصابة بسرطان في الجدار الداخلي

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