إعداد : ياسر السيد

العدد 3476 - السنة الثانية عشرة
الثلاثاء 25 محرم 1441 - الموافق 24 سبتمبر 2019
Tuesday 24 September 2019 - No.3476 - 12 th Year

واحدة من الحالات الطبية الأكثر شيوعاً في المجتمع اليوم

السمنة .. مرض العصر

ان تعريف الانسان المصاب بالسمنة، هو الانسان الذي يملك انسجة دهنية زائدة وقيمة مؤشر كتلة الجسم (BMI) لديه فوق 30. ان 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 الدهنيات في الدم.

ان السمنة هي واحدة من الحالات الطبية الاكثر شيوعا في المجتمع الغربي اليوم، واكثرها صعوبة من ناحية علاج السمنة والتصدي لها. لم يتم، نسبيا، 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 بان اسباب السمنة هذه مهمة، ولكن هناك ايضا عوامل وراثية مختلفة تلعب دورا في حدوث السمنة.

كدليل على ذلك، لدى الاطفال بالتبني نرى نمط سمنة يماثل النمط الذي نراه لدى والديهم البيولوجيين، اكثر من ذلك الذي نراه لدى والديهم المتبنين. كما اظهرت الابحاث بالتوائم المتطابقين، وجود تاثير للعوامل الوراثية على مؤشر كتلة الجسم اكبر من تاثير العوامل البيئية عليه.

ان التقدير هو انه يمكن ان يعزى سبب ما بين 40 % – 70 % من السمنة لعوامل وراثية مختلفة، وليس للعوامل البيئية او نمط الحياة.

كما اظهرت الابحاث على الفئران، وجود 5 جينات مرتبطة بالشهية، هذه الجينات هي التي تؤدي الى السمنة. ان هذه الجينات متواجدة ايضا لدى البشر. ان احد العوامل الوراثية الاساسية في السمنة، هو هورمون الليبتين (Leptin).

يعتقد اليوم، ان السمنة هي مزيج من جينات معينة وليست فقط نتيجة لوجود خلل في جين واحد. ان الزيادة في السمنة في العقود الماضية، تعزى بالاساس للتاثير البيئي مثل نمط الحياة والعادات الغذائية.

مضاعفات السمنة

ترتبط السمنة بارتفاع معدلات الوفيات والمرض.

يوجد هناك عدد كبير من الامراض التي تكون اكثر شيوعا عند الاشخاص الذين يعانون من السمنة، ارتفاع ضغط الدم، داء السكري من النوع 2، ارتفاع مستوى الدهنيات في الدم، مرض في الشرايين التاجية، وامراض المفاصل التنكسية والاضطرابات النفسية – الاجتماعية.

■ هناك أيضاً عوامل وراثية مختلفة تلعب دوراً في حدوثها

تجدر الاشارة، الى ان المرضى الذين يعانون من السمنة، 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 الكولسترول الجيد).

بالاضافة الى ذلك، هناك صلة للسمنة بالامراض التالية: سرطان الامعاء، المبيض والثدي، حدوث الصمات (Emboli) وفرط الخثورية (Hypercoagulability)، امراض الجهاز الهضمي (امراض كيس المرارة والحرقة) واضطرابات جلدية 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 (Sleep apnea) واضطرابات في افراز الهورمونات.

تشخيص السمنة

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

علاج السمنة

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 وازالة 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 تعطى في النظام الغذائي.

– الحد من استهلاك الدهون، السكر والكحول.

– تناول الاطعمة الغنية بالالياف.

لم تكن هناك، بحسب الابحاث، افضلية كبيرة وصحية لطريقه علاج السمنة على طريقه اخرى.

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

غير ان هناك اهمية كبيرة للتثقيف المرضي لعلاج السمنة، بخصوص كيفية التخطيط مبكرا لقائمة الطعام اليومية، وتسجيل وجبات الطعام التي تم تناولها. فالتثقيف 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. بسبب 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 لممارسة 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 تعطى اليوم هي ردكتيل (Silbutramine) الذي اظهرت الدراسات انه يؤدي لخسارة 5 كغم خلال 6–12 شهرا، ودواء اورليستات (Orlistat)، الذي يؤدي لخسارة 4 كغم خلال 6–12 شهرا.

يجدر التنويه الى انه توجد للادوية اثار جانبية كثيرة: قد يسبب الردكتيل جفاف الفم، الامساك، الدوخة، الارق، وقد يسبب الاورليستات 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 (تقصير البالون، الخ) الذي يؤدي الى فقدان الوزن.

لكن الانخفاض في الوزن والذي يقدر بحوالي 50 % من وزن المريض الاولي، ترافقه اثار جانبية خطيرة ومضاعفات للعملية الجراحية مثل: عدوى في الصفاق، الحجارة في المسالك الصفراوية، فرط الخثورية واضطرابات غذائية خطيرة، مع نقص الفيتامينات المختلفة. كما تظهر الابحاث ان ما يقارب 40 % من المرضى، سيعانون من مضاعفات العملية الجراحية.

الخلاصة:

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

الفلفل الحار للوقاية من السرطانات والأمراض الوعائية

أظهرت دراسة صينية جديدة أن الاستهلاك المنتظم جدا للأطعمة التي تحوي الفلفل الحار قد يكون «مرتبطا» بأمد 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 بأشواط نوع التوابل الأكثر استهلاكا في الصين، وهو الكابسيسين الذي يقول الباحثون إنه قادر على مكافحة البدانة والالتهابات، وهو مضاد للأكسدة وللسرطانات.

حبوب منع الحمل تحمي الرحم من السرطان

قال علماء إن استخدام وسائل لمنع 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 حبوب منع الحمل منع ما يقدر بنحو 400 الف حالة إصابة بسرطان الرحم في الدول الغنية على مدى الخمسين عاما الماضية بما في ذلك حوالي 200 الف حالة في العقد الماضي.

وقال فاليري بيرال، وهو استاذ بجامعة اكسفورد في بريطانيا شارك في الإشراف على الدراسة، إن موانع الحمل تملك اثرا قويا يستمر لعشرات السنين بعد التوقف عن تعاطي تلك الحبوب. وأوضح أن تلك الموانع تقي من سرطان الجدار الداخلي للرحم.

وأضاف «البحوث السابقة أوضحت ايضا أن حبوب منع الحمل تمنع كذلك الإصابة بسرطان المبيض. اعتاد الناس على القلق 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 لبحثهم -الذي نشر في دورية لانست أونكولوجي المتخصصة في علم الأورام- عن 27276 امرأة مصابة بسرطان في الجدار الداخلي للرحم شملتها 36 دراسة من أميركا الشمالية وأوروبا وآسيا وأستراليا وجنوب أفريقيا مستخدمين جميع الأدلة الوبائية تقريبا التي جرى جمعها عن تأثير وسائل منع الحمل التي تؤخذ عن طريق الفم.

ووجد الباحثون أنه كل خمس سنوات من تناول حبوب منع الحمل فإن خطر الإصابة بسرطان جدار الرحم يقل بحوالي 25 بالمئة.

ووجدوا أنه في البلدان المرتفعة الدخل فإن استخدام موانع الحمل التي تؤخذ عن طريق الفم يقلل خطر الإصابة بسرطان جدار الرحم قبل بلوغ سن الخامسة والسبعين من 2.3 إصابة إلى 1.3 إصابة لكل 100 امرأة.

دراسة: الضجيج يقصّر العمر

إن كنت متعجلا وتريد الوصول إلى موعد بأقصر 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.

ويشمل 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، مؤكدين وجود عوامل أخرى تسبب الوفاة إلا أن نسبتها تزيد بنحو 12% عند التعرض لاضطرابات النوم بسبب الضجيج.