

واحدة من الحالات الطبية الأكثر شيوعاً في المجتمع اليوم

السمنة .. مرض العصر

■ هناك أيضاً عوامل وراثية مختلفة تلعب دوراً في حدوثها

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

إن 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. كليل 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. إن التقدير هو أنه يمكن أن

في الشرايين التاجية، وأمراض المفاصل التنكسية والأضطرابات النفسية – الاجتماعية. تجدر 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 مستويات السكر في الدم أثناء الصوم، ومستويات منخفضة من HDL (انخفاض مستويات الكوليسترول الجيد).

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



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 الغراز الهرمونات. تشخيص السمنة

كما ذكر سابقاً، فإن السمنة معرفة كاتسجة 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

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

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

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 الوزن 6 كغم من وزنهم، والحفاظ على الوزن الجديد لمدة عامين.

التعليمات الغذائية للعلاج 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.

غير أن هناك أهمية كبيرة لتتقشف المرضى لعلاج السمنة، بخصوص كيفية التخطيط ميكراً لقائمة الطعام اليومية، وتسجيل وجبات الطعام التي تم تناولها، فالتتقشف السلوكي في علاج السمنة هو عبارة عن حجر الأساس في الطريق لانقاص الوزن بطريقة صحية.

إن ممارسة التمارين الرياضية ضرورية للحفاظ على فقدان الوزن وعلاج السمنة للمدى الطويل. بسبب النشاط الجسماني زيادة في استهلاك السعرات الحرارية في الجسم.

ومن المهم أن نشير ونؤكد، إن ممارسة الرياضة لوحدها تؤدي إلى انقاص قليل في الوزن. أما الميزة الرئيسية لممارسة الرياضة، فهي أنها 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 جداً من الأدوية لعلاج السمنة التي بحاجة لوصفة طبية، والتي يوصى بها لتخفيف الوزن. يوصى بتناول الأدوية كجزء من البرنامج العلاجي الشامل، وليس كوسيلة وحيدة لتخفيف الوزن وعلاج السمنة.

إن الأدوية التي تعطى اليوم هي رديكيت (Sibutramine) الذي أظهرت الدراسات أنه يؤدي لخسارة 5 كغم خلال 6-12 شهراً، ودواء أورليستات (Orlistat)، الذي يؤدي لخسارة 4 كغم خلال 6-12 شهراً.

يجدر التنويه إلى أنه توجد للأدوية آثار جانبية كثيرة: قد غير أن هناك أهمية كبيرة لتتقشف المرضى لعلاج السمنة، بخصوص كيفية التخطيط ميكراً لقائمة الطعام اليومية، وتسجيل وجبات الطعام التي تم تناولها، فالتتقشف السلوكي في علاج السمنة هو عبارة عن حجر الأساس في الطريق لانقاص الوزن بطريقة صحية.

بسبب الرديكيت جفاف الفم، الإمساك، الدوخة، الأرق، وقد يسبب الأورليستات الاسهال وحدوث اضطرابات مختلفة في الجهاز الهضمي. العلاج الجراحي: إن 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، تراقبه آثار جانبية خطيرة ومضاعفات للعمليات الجراحية مثل: عدوى في الصفاق، الحجارة في المسالك الصفراوية، فرط الخثرية 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 اليوم، العديد من طرق علاج السمنة وانقاص 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.

حبوب منع الحمل تحمي الرحم من السرطان

لترجم شملتها 36 دراسة من أميركا الشمالية وأوروبا وآسيا وأستراليا وجنوب أفريقيا مستخدمين جميع الأدلة الوابئة 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.

على الدراسة، إن موانع الحمل تمكّن المرأة أن تستمر لعشرات السنين بعد التوقف عن تعاطي تلك الحبوب. وأوضح أن تلك الموانع تقى من سرطان الجدار الداخلي للرحم. وأضاف «البحوث السابقة أوضحت أيضاً أن حبوب منع الحمل تمنع كذلك الإصابة بسرطان المبيض. اعتاد الناس على الفلق 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 ليحسبهم -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 غالباً 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 المختلون 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

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-التاجية والتنفسية. وشددت 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 التاجية والتنفسية)».

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 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 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 المخاطين بضوضاء المرور أكثر عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية.

وأثبتت الدراسة أن البالغين الذين عاشوا في مناطق أكثر إزعاجاً 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، مؤكداً وجود عوامل أخرى تسبب الوفاة إلا أن نسبتها تزيد بنحو 12% عند التعرض لاضطرابات النوم بسبب الضجيج.

