



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 الدهون في الدم.

ان السمنة هي واحدة من الحالات الطبية الأكثر 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.

اسباب 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. كليل 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

■ هناك أيضاً عوامل وراثية مختلفة تلعب دوراً في حدوثها

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 الدهون في الدم، مرض

في الشرايين التاجية، وامراض المفاصل التنكسية والاضطرابات النفسية – الاجتماعية. 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 الدهون في الدم، ارتفاع 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 الصدمات (Emboli) وفرط التخثرية (Hypercoagulability)، امراض الجهاز الهضمي (امراض كبد المرارة والحرقه) 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 القيد الصماء (Endocrine disorders) المختلفة، مثل انقطاع النفس اثناء النوم (Sleep apnea) واضطرابات في الفراش الهورمونات.

كما ذكر سابقا، فان السمنة معرفة كانسجة دهنية زائدة. يعتبر قياس كمية الدهون في الجسم بشكل دقيق، امرا معقدا ويحاجة لتقييم مهني. على الرغم من ذلك، يمكن عن طريق عمل فحص جسماني بسيط، الكشف بسهولة عن وجود دهون زائدة، بزودنا 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 مربع الطول بالامتار. دلالة قيم مؤشر كتلة الجسم: 18.5—24.9 ورن طبيعي. 25—29.9 ورن 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 السفلي، اي تراكم الدهون الزائدة في الاراف والفخذين. الاشخاص الذين يعانون

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

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

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

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

غير ان هناك اهمية كبيرة لتتقشف المرضى لعلاج السمنة، بخصوص كيفية التخطيط ميكرا لقائمة الطعام اليومية، وتسجيل وجبات الطعام التي تم تناولها، فالتتقشف 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. ان ممارسة التمارين الرياضية ضرورية للمحافظة على فقدان الوزن وعلاج السمنة للمدى الطويل. بسبب النشاط الجسماني زيادة في استهلاك السعرات الحرارية في الجسم.

علاج السمنة الدوائي: تمت الموافقة على عدد قليل جدا من الادوية لعلاج السمنة التي يحاجة لوصفة طبية، والتي يوصى بها لتخفيف الوزن. يوصى بتناول الادوية كجزء من البرنامج العلاجي الشامل، وليس كوسيلة وحيدة لتخفيف الوزن وعلاج السمنة.

علاج السمنة الدوائي: تمت الموافقة على عدد قليل جدا من الادوية لعلاج السمنة التي يحاجة لوصفة طبية، والتي يوصى بها لتخفيف الوزن. يوصى بتناول الادوية كجزء من البرنامج العلاجي الشامل، وليس كوسيلة وحيدة لتخفيف الوزن وعلاج السمنة.

علاج السمنة الدوائي: تمت الموافقة على عدد قليل جدا من الادوية لعلاج السمنة التي يحاجة لوصفة طبية، والتي يوصى بها لتخفيف الوزن. يوصى بتناول الادوية كجزء من البرنامج العلاجي الشامل، وليس كوسيلة وحيدة لتخفيف الوزن وعلاج السمنة.

علاج السمنة الدوائي: تمت الموافقة على عدد قليل جدا من الادوية لعلاج السمنة التي يحاجة لوصفة طبية، والتي يوصى بها لتخفيف الوزن. يوصى بتناول الادوية كجزء من البرنامج العلاجي الشامل، وليس كوسيلة وحيدة لتخفيف الوزن وعلاج السمنة.

بسبب الركبتيل جفاف القدم، الاسماك، الدوخة، الارق، وقد يسبب الاورليسئات 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، تراققه اثار جانبية خطيرة ومضاعفات للعملية الجراحية مثل: عدوى في الصفاق، الحجارة في المسالك الصفراوية، فرط التخثرية واضطرابات غذائية خطيرة، مع نقص الفيتامينات المختلفة. كما تظهر الاباث ان ما يقارب 40 ٪ من المرضى، سيعانون من مضاعفات العملية الجراحية.

الخلاصة: 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 العديد من طرق علاج السمنة واتقاص الوزن، المبدأ 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.

حبوب منع الحمل تحمي الرحم من السرطان

لرحم شملتها 36 دراسة من اميركا الشمالية واوروبا وآسيا واستراليا وجنوب افريقيا مستخدمين جميع الادلة الويائية تقريبا التي جرى جمعها عن تاثير وسائل منع الحمل التي تؤخذ عن طريق الفم. ووجد الباحثون انه كل خمس سنوات من تناول حبوب منع الحمل فإن خطر الإصابة بسرطان جدار الرحم يقل بحوالي 25 بالمئة. ووجدوا انه 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، ان موانع الحمل تلك التي تؤخذ عن طريق الفم، السنين بعد التوقف عن تعاطي تلك الحبوب. وأوضح ان تلك الموانع تقى من سرطان الجدار الداخلي للرحم. وأضاف «البحوث السابقة اوضحت ايضا ان حبوب منع الحمل تمنع كذلك الإصابة بسرطان المبيض. اعتاد الناس على الفلج من ان حبوب منع الحمل قد تسبب سرطان لكن الحبوب تقلل خطر الإصابة بسرطان في الأجل الطويل.» وقام الفريق الذي أشرف عليه بيرال بجمع البيانات ليبحثهم «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، 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 النول الغنية على مدى الخمسين عاما الماضية بما في ذلك حوالي 200 ألف حالة في العقد الماضي.

وقال فاليري بيرال، وهو أستاذ بجامعة أصفورد في بريطانيا شارك في الإشراف

الفاصل الحار للوقاية من السرطانات والأمراض الوعائية

اظهرت 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. وشهدت 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 اسباب الوفيات (السرطانات والأمراض التاجية والتنفسية)».

وقد تابع الباحثون عينة من نحو نصف مليون صيني على سنوات عدة، وقد اظهرت الدراسة أن «الذين يستهلكون غذاء فيه توابل كل يوم تقريبا يخف لديهم احتمال الوفاة بنسبة 14 ٪ مقارنة بالذين يتناولون أطعمة يتوابل أقل من مرة في الأسبوع.»

وهذا الرابط صحيح على صعيد الرجال والنساء، وهو اكبر عند الأشخاص الذين يتناولون الفلفل الحار ولا يشربون الكحول في آن.

ولفتين أن الاستهلاك المنتظم للأطعمة يتوابل 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 الكابسيسين الذي يقول الباحثون إنه قادر على مكافحة البدانة والالتهابات، وهو مضاد للأكسدة وللسرطانات.



دراسة: الضجيج يقصر العمر

إن كنت متعبا وتريد الوصول إلى موعد باقصر الطرق ما يدفعك كثيرا إلى الضغط على زامور سيارتك. أخطر.. 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 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، مؤكدين وجود عوامل أخرى تسبب الوفاة إلا أن نسبتها تزيد بنحو 12 ٪ عند التعرض لاضطرابات النوم بسبب الضجيج.

