

مخاطر السمنة الصحية

- السكري من النوع الثاني
- ارتفاع ضغط الدم
- أمراض القلب وتصلب الشرايين
- ارتفاع الكوليسترول والدهون الثلاثية
- مشاكل في التنفس مثل انقطاع النفس أثناء النوم
- أمراض المفاصل، خاصة الركبتين والظهر
- زيادة خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان مثل القولون والثدي.

سمنتي تسلبني حياتي



كيف يمكن الوقاية من السمنة؟

- اتباع نظام غذائي صحي غني بالخضراوات، الفواكه، البروتينات، والتقليل من الدهون والسكريات.
- ممارسة الرياضة بانتظام (مثل المشي ٣٠ دقيقة يوميا).
- الابتعاد عن العادات السيئة كالأكل أمام التلفاز أو الأكل بسرعة.
- مراقبة الوزن بشكل دوري لتجنب الزيادة التدريجية.
- استشارة مختص في حال وجود زيادة واضحة في الوزن أو فشل في فقدانه.

السمنة والنحافة

مقدمة عامة

تعد السمنة والنحافة من أبرز المشكلات الصحية المنتشرة في العالم اليوم، وتمثل كل منهما اختلالاً في توازن الجسم. السمنة تشير إلى تراكم الدهون في الجسم بشكل مفرط، بينما تدل النحافة على نقص غير طبيعي في الوزن والكتلة العضلية. كلا الحالتين قد تؤديان إلى مضاعفات خطيرة وتحتاجان إلى تدخل طبي وتوعوي مبكر.

التصنيف:

- أقل من ١٨.٥ = نحافة
- من ١٨.٥ إلى ٢٤.٩ = وزن طبيعي
- من ٢٥ إلى ٢٩.٩ = زيادة في الوزن
- ٣٠ فأكثر = سمنة

السمنة: خطر صامت يهدد الصحة

ما هي السمنة؟

السمنة هي تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون في الجسم إلى درجة قد تضر بالصحة. يستخدم مؤشر كتلة الجسم (BMI) لتقدير حالة الوزن، ويُحسب كالآتي:
الوزن (كجم) ÷ مربع الطول (بالمتر)

أسباب السمنة

١. الإفراط في تناول الطعام خاصة الأطعمة عالية السعرات مثل الدهون والسكريات.
٢. قلة النشاط البدني بسبب نمط الحياة الخامل.
٣. عوامل وراثية قد تؤثر على معدل الحرق أو الشهية.
٤. أسباب نفسية مثل التوتر أو الاكتئاب الذي قد يؤدي إلى الأكل العاطفي.
٥. أمراض عضوية أو أدوية مثل قصور الغدة الدرقية أو استخدام الكورتيزون.



النشرة البيئية



يصدرها قطاع خدمة المجتمع و تنمية البيئة
كلية الصيدلة - جامعة
أسيوط

يوليو ٢٠٢٣

تحت رعاية

أ.د. أحمد محمد كمال المنشاوي

رئيس جامعة أسيوط

أ.د. محمود أحمد محمود عبد العليم

نائب رئيس جامعة أسيوط لشئون خدمة المجتمع

وتنمية البيئة

أ.د. أحمد محمد عبد المولى

عميد كلية الصيدلة

أ.د. محمد محمود محمد عبد اللطيف

وكيل كلية الصيدلة لشئون خدمة المجتمع و تنمية

البيئة

علاج السمنة

١. تغيير نمط الحياة: هو الأساس ويشمل التغذية والرياضة.
٢. الأدوية: يمكن استخدامها لبعض المرضى تحت إشراف طبي.
٣. الجراحة: مثل تكيم المعدة أو تحويل المسار في الحالات الشديدة.



رسائل توعوية مهمة:

- السمنة ليست فقط مشكلة مظهر، بل هي مرض مزمن يجب التعامل معه بجدية.
- خسارة ٥-١٠% من الوزن فقط قد تحسن بشكل كبير من الصحة العامة.
- الوقاية دائماً أسهل وأرخص من العلاج.

هل تعلم؟

أكثر من ١.٩ مليار شخص بالغ حول العالم يعانون من زيادة الوزن.
السمنة أحد أكبر أسباب الوفيات القابلة للمنع.

ما هي النحافة؟

النحافة تشير إلى انخفاض وزن الجسم إلى ما دون الطبيعي، ويُشخص الفرد بالنحافة إذا كان مؤشر كتلة الجسم (BMI) أقل من ١٨.٥. النحافة قد تكون عرضاً لمرض مزمن أو نتيجة نقص في التغذية أو اضطرابات سلوكية.

أسباب النحافة

- سوء التغذية أو فقدان الشهية
- أمراض مزمنة مثل السرطان أو السل أو الإيدز
- فرط نشاط الغدة الدرقية
- أمراض سوء الامتصاص مثل الداء البطني (Celiac disease)
- الضغوط النفسية أو اضطرابات الأكل (مثل فقدان الشهية العصبي)
- العوامل الوراثية.

مضاعفات النحافة

- ضعف المناعة
- تساقط الشعر وشحوب الجلد
- هشاشة العظام بسبب نقص الكالسيوم وفيتامين D
- اضطرابات في الدورة الشهرية لدى النساء
- الإرهاق وضعف التركيز
- مشاكل في النمو عند الأطفال والمراهقين



علاج النحافة

- تناول وجبات غنية بالسعرات الحرارية بشكل صحي
- زيادة البروتينات والدهون الصحية في النظام الغذائي
- ممارسة الرياضة لتحسين الشهية وزيادة الكتلة العضلية
- معالجة السبب الطبي الأساسي إن وُجد
- العلاج النفسي والسلوكي في حالات اضطرابات الأكل.

نصائح عامة للمجتمع

- الاعتدال هو المفتاح: لا إفراط ولا تفريط
- تجنب المقارنات الخارجية والاهتمام بالصحة لا الشكل فقط
- السمنة والنحافة كلاهما يتطلبان دعماً طبياً ونفسياً
- دعم برامج التغذية المدرسية والتنقيف الغذائي في وسائل الإعلام
- توفير بيئة صحية مجتمعية تشجع على النشاط البدني وتقي من التطرف الغذائي



كيفية الاتصال بنا:

مكتب وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة -
المبنى الإداري الدور الثالث - كلية الصيدلة - جامعة أسيوط
(ت داخلي: ١٥٤٧)

Faculty of Pharmacy, Assiut University, Assiut, Egypt.
Phone: 002-088-2411547, 002-088-2411303,
Direct: 002-088-2345622, Fax.: 002-088-2345631

