السمنة المفرطة.. حلول سحرية تجعلها في خبر كان

يتم تشخيص السمنة المفرطة من قبل مقدم الرعاية الصحية ويتم تصنيفها على أنّها تحتوي على مؤشر كتلة جسم (BMI) يبلغ 30 أو أكثر.

تعريف السمنة

لعل السؤال الذي يدور في أذهان الكثيرين: السمنة تبدأ من وزن كم؟ السمنة مرض يكون وزن الشخص فيه في نطاق غير صحي (مؤشر كتلة الجسم 30.0 - 39.9). والسمنة مرض يمكن أن يؤدي إلى مشكلات صحية أخرى. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لفهم السمنة وعلاجها بشكل أفضل.

ما هي السمنة المفرطة؟

الشخص الذي يزيد وزنه على 100 رطل عن وزن الجسم الصحي (مؤشر كتلة الجسم أكبر من 40) يعاني السمنة المفرطة.

تنطوي السمنة المفرطة على مخاطر أكبر للإصابة بمشكلات صحية أخرى.

يحتاج الأشخاص الذين يعانون السمنة المفرطة إلى مراجعة مقدم الرعاية الصحية الخاص بهم للحصول على خيارات العلا التي تتناسب معهم.

أعراض السمنة

- صعوبة في النوم.
- توقف التنفس أثناء النوم
- النعاس أثناء النهار.
- آلام الظهر و/ أو المفاصل.
- التعرق المفرط.
- عدم تحمل الحرارة.
- التهابات في طيات الجلد.
- إعياء.

- الشعور بالكآبة.

- الشعور بضيق في التنفس.

علامات السمنة

تنبع العلامات الرئيسة أيضاً من حجم الوزن الزائد، وأكثرها شيوعاً:

الشواك الأسود (هو اضطراب جلدي يتميز بوجود فرط تقرن وفرط تصبغ في ثنايا الجلد والإبطين).

علامات تمدد الجلد (بسبب انتفاخ وتمزق الألياف المرنة للجلد)، ونقي في حالة السمنة بسبب تغير الغدد الصماء (كوشينغ).

انتفاخ ودوالي في الأطراف السفلية.

مؤشر كتلة الجسم (BMI) أكبر من 30 كجم / م2.

محيط الخصر أكبر من 94 سم عند الرجال و88 سم عند النساء.

من مضاعفات السمنة أيضا ارتفاع ضغط الدم> 140/90 مم زئبق.

معتقدات خاطئة عن السمنة

يمكن أن يساعدك الفهم الأفضل لأسباب السمنة على علاج هذا المرض بشكل أفضل. يجب عليك أن تتحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن عاداتك اليومية والتاريخ الطبي لك ولأسرتك لتحديد أفضل خطة علاج لك كي تقي نفسك من أضرار السمنة. وبناء عليه يجب فهم ما يلي:

السمنة ليست مرضاً معقداً.

السمنة ليست مجرد طعام.

السمنة ليست خطأ شخص ما.

عوامل نفسية

إدارة الوزن يمكن أن تكون صعبة إذا كانت مضطربة بسبب الإجهاد ومخاوف أخرى.

أنت بحاجة للعمل على هذه القضايا لتكون ناجحاً في إدارة وزنك.

مدخلات الطاقة / خرج الطاقة

قد يؤدي عدم التوازن في السعرات الحرارية وحرق السعرات الحرارية إلى زيادة الوزن.

التنقلات اليومية الطويلة والوظائف المكتبية تزيد من صعوبة ممارسة النشاط البدني.

ليست كلّ المجتمعات لديها مساحات آمنة للجري أو ركوب الدراجات أو المشي.

نوبات صغيرة من زيادة النشاط البدني على مدار اليوم يمكن أن تكون مفيدة.

الحرمان من النوم

تظهر بعض الدراسات وجود صلة بين مقدار نوم الناس ومقدار وزنهم.

بشكل عام، الأشخاص الذين لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم قد يزنون أكثر من الأشخاص الذين لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم.

إشارات الشهية / الهرمونات

يحتوي جسمك على هرمونات (مواد كيميائية في جسمك تتحكم في وظيفة ونشاط الأنسجة والأعضاء) تساعدك على معرفة ما إذا كنت جائعا أم ممتلئًا.

الهرمونات التي تشير إلى الجوع والشبع لا تعمل دائمًا بشكل صحيح لدى الأشخاص المصابين بالسمنة.

عوامل وراثية

يمكن أن تحدد الجينات في جسمك ما إذا كنت أكثر عرضة للإصابة بالسمنة.

إن امتلاك هذه الجينات ليس سببًا للتخلي عن فقدان الوزن. يمكن لفقدان الوزن بنسبة 5 % أن يحسن صحتك العامة.

وصفات الأدوية

يمكن أن تسبب بعض الأدوية الموصوفة زيادة في الوزن تصل إلى عدة أرطال كلّ شهر.

لا تتوقف عن تناول الأدوية التي تعتقد أنّها قد تسبب زيادة الوزن، ولكن تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول خيارات الأدوية الأخرى.

العوامل البيئية

نحن محاطون بالإعلانات التلفزيونية واللوحات الإعلانية والصور التي تروج لاستهلاك الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية والدهون.

بعض الأحياء لديها فرص قليلة أو معدومة للحصول على الأطعمة الطازجة والصحية.

السمنة المفرطة تعبيرية لشخص سمين يستشير الطبيب

أضرار السمنة

من مخاطر السمنة ما يلي:

يمكن أن يكون الوزن الزائد قاسياً على جسمك بالكامل. أكثر من 50 مشكلة صحية مرتبطة بزيادة الوزن والسمنة المفرطة. هذه المشكلات الصحية هي أمراض وحالات يمكن أن تقلل من جودة حياتك وتسمى عادة الحالات المرتبطة بالسمنة. من المهم التحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول الحالات التالية:

ليس كلّ من يعاني السمنة سوف يصاب بكل حالة مرتبطة بالسمنة.

كلما زاد وزنك، زادت احتمالية إصابتك بحالات مرتبطة بالسمنة المفرطة.

اكتشاف الحالات الصحية وعلاجها مبكراً هو الأفضل لصحتك العامة.

فقدان الوزن بنسبة 5-10٪ يمكن أن يقلل من آثار الأمراض المرتبطة بالسمنة المفرطة.

علاج السمنة

تتعدد طرق العلاج من السمنة المفرطة. ويعد دمج طرق متعددة، مثل إجراء تغييرات في النظام الغذائي بالإضافة إلى ممارسة الرياضة، مفيداً جداً: ومن بين تلك الطرق ما يلي:

حمية غذائية

على الرغم من أن خطط النظام الغذائي التي تحتوي على نسبة عالية من البروتين والدهون ومنخفضة الكربوهيدرات تحظى بشعبية كبيرة، لكن بعض هذه الحميات قد تشكل مخاطر صحية خطيرة على المدى الطويل بسبب التركيز على الدهون المشبعة.

يعتمد فقدان الوزن الناجح الذي يتم الحفاظ عليه لفترة طويلة على الحد من الطاقة المستهلكة

(السعرات الحرارية) وزيادة الطاقة (التمارين والنشاط اليومي) أكثر من مجرد تكوين النظام الغذائي.

ممارسة الرياضة

يفيد برنامج التمرين المنتظم الرسمي الأشخاص الذين يعانون كل أنواع السمنة من خلال المساعدة في الحفاظ على كتلة الجسم الخالية من الدهون وإضافتها، أو الأنسجة العضلية، مع فقدان الدهون.

كما أنه يساعد على زيادة معدل فقدان الوزن إذا كان الشخص يأكل طعامًا صحيًا وفقًا لخطة الوجبة، وذلك لأن الأنسجة العضلية لديها معدل استقلاب أعلى، ومن ثم تحرق السعرات الحرارية بشكل أسرع.

مجموعات الدعم

انضم إلى مجموعة دعم من الأشخاص لتشجيعهم وتعزيز الجهود للمساعدة في النجاح في تغيير سلوكيات نمط الحياة. تلتقي بعض المجموعات أسبوعيًا ويديرها متطوعون أو علماء نفس أو خبراء تغذية أو معالجو تمارين رياضية، هناك أيضا مجتمعات عبر الإنترنت يمكنها المساعدة في تقديم الدعم والمعلومات لتقوية الجهود لفقدان الوزن وإجراء تغييرات في نمط الحياة.

يمكن للأصدقاء والعائلة أيضًا تقديم دعم مهم عند إجراء تغييرات في نمط الحياة. على الرغم من أن برامج إنقاص الوزن التجارية يمكن أن تكون باهظة الثمن، إلّا أن العديد منها يوفر الراحة للأطعمة الجاهزة، توفر بعض هذه البرامج أيضًا استشارة مهنية لمساعدة الشخص على تكييف جهود إنقاص الوزن وفقًا لاحتياجاته.

العلاج الطبي

قد يكون العلاج من قبل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك ضروريا ً عندما تفشل جهودك لفقدان الوزن. وعندما تتعايش الظروف الطبية تجعل من الضروري أن يفقد الشخص وزنه.

قد يكون الدواء ضروريا ً لأولئك الذين يعانون من مشكلات صحية مرتبطة بالسمنة، وفي حين أن الأدوية قد تساعد، فهي ليست الحل السحري للسمنة المفرطة. تلعب المقاييس السلوكية دورا ً أكثر أهمية في أي نظام لفقدان الوزن. يمكن استخدام الاستراتيجيات السلوكية للمساعدة في تغيير العادات الغذائية

وزيادة مستويات النشاط. تحتاج اضطرابات الأكل إلى علاج من قبل معالج وقد تحتاج أيضاً إلى دواء.

التدخل الجراحي

إن جراحة إنقاص الوزن (جراحة علاج البدانة) هي الخيار الوحيد اليوم الذي يعالج بفعالية السمنة المفرطة للأشخاص الذين فشلت إجراءاتهم الأكثر تحفظًا، مثل النظام الغذائي والتمارين الرياضية والأدوية. من بين المرشحين المحتملين:

الأشخاص الذين لديهم مؤشر كتلة الجسم (BMI) أكبر من 40.

الرجال الذين يزيد وزنهم على 100 رطل عن وزن الجسم المثالي أو النساء اللاتي يزيد وزنهن على 80 رطلاً عن الوزن المثالي.

الأشخاص الذين يتراوح مؤشر كتلة الجسم لديهم بين 35 و 40 والذين يعانون من حالة خطيرة أخرى مرتبطة بالوزن، مثل داء السكري من النوع 2 المرتبط بالسمنة، أو توقف التنفس أثناء النوم، أو أمراض القلب.

الوقاية من السمنة

تتعد طرق الوقاية من السمنة المفرطة، ومن بينها ما يلي:

تجنب الأطعمة المصنعة

يرتبط استهلاك الأطعمة المصنعة بزيادة مخاطر الإصابة بالسمنة. الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والملح والسكر ليست فقط غير صحية ولكنها تشجع أيضًا على الإفراط في تناول الطعام. لذا استبعد رقائق البطاطس وابدأ في استبدال الماء بالصودا للمبتدئين ثم ابدأ في تعديل نظامك الغذائي لضمان دمج المزيد من الأطعمة الكاملة والفواكه والخضراوات الطازجة في وجباتك ووجباتك الخفيفة.

زيادة نشاطك البدني

يسير النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني دائمًا جنبًا إلى جنب في تقليل مخاطر السمنة وحتى في مكافحتها إذا كنت تعاني بالفعل من السمنة أو زيادة الوزن.

يمكن للتمارين الرياضية، حتى لو كانت بكميات معتدلة، أن تقطع شوطًا طويلاً في مساعدتك على الحفاظ على وزنك. ستزيد الأنشطة الهوائية مثل المشي لمسافات طويلة والرقص أو الأنشطة الأكثر نشاطًا مثل الجري والسباحة وركوب الدراجات من بذل الطاقة لديك ومن ثم تساعدك على حرق الدهون وزيادة وزن عضلاتك.

تأكد من حصولك على قسط كافٍ من النوم

يمكن أن يؤدي الأرق إلى السمنة بعدة طرق مختلفة. وفقًا لكلية الصحة العامة بجامعة هارفارد، فإن الأشخاص الذين يفتقرون إلى قسط كافٍ من النوم يصبحون متعبين للغاية من ممارسة الرياضة، مما يقلل من "السعرات الحرارية المحروقة" من معادلة تغيير الوزن.

قد يحصل الأشخاص المحرومون من النوم على سعرات حرارية أكثر، وذلك ببساطة لأنهم يقظون لفترة أطول ولديهم المزيد من الفرص لتناول الطعام.

علاوة على ذلك، يؤدي الأرق أيضا إلى تعطيل توازن الهرمونات الرئيسية التي تتحكم في الشهية، لذلك قد يكون الأشخاص الذين يفتقرون إلى النوم أكثر جوعًا من المعتاد.

قلل من وقت جلوسك أمام الشاشات

في الوقت الحاضر، كل شخص تقريبا يقضي الكثير من الوقت مع شاشاته سواء كنت تلعب ألعابًا على الجوال أو تشاهد حفلاتك المفضلة على موقع "يوتيوب" أو "نتفليكس" و لكن كلما زاد الوقت الذي تقضيه أمام الهاتف أو الكمبيوتر أو التلفزيون، قلت فرصتك في ممارسة النشاط البدني. إضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤثر وقت الشاشة أيضاً على مقدار النوم الذي تحصل عليه، مما يحرمك من الراحة التي تشتد الحاجة إليها.

قم بزيارة طبيبك

معظم الناس لا يدركون ذلك، ولكن زيارة طبيبك يجب أن تكون بدافع العادة وليس بدافع الحاجة. إذا كنت قلقًا بشأن المشكلات الصحية المتعلقة بالوزن وتشعر أنك معرض لخطر الإصابة بالسمنة، فقم بزيارة طبيبك واسأله عن إدارة السمنة. يمكنك أنت وطبيبك تقييم حالتك الصحية الحالية ومناقشة المخاطر الصحية وإلقاء نظرة على خيارات إنقاص الوزن المناسبة لك.