

**الاثار الاجتماعية والنفسية الناجمة عن مرض  
السمنة لدى المرأة السعودية**

إعداد

**جواهر سعود المطيري**

باحثة دكتوراه

٢٠١٩م



مقدمة :-

تظهر في سماء الأسرة المعاصرة الكثير من سحائب المشكلات الصحيّة المتنوعة، فيتكدر لذلك صفو الحياة، ويُسارع حينها أفراد الأسرة إلى البحث عن مخرج من تلك الظروف الطارئة التي نزلت بهم، وينشطون لإيجاد الحلّ الناجع لما حلّ في ساحتهم من جديد المشكلات.

وقد تطورت الحياة بمرور الزمن، وارتبط ظهور الكثير من الأمراض بهذا التطور من حولنا، وكان أن دفعت الحضارة ثمنًا باهظًا لما قدّمته لنا من تقدّم وسائل العيش، وظهور شيء من الرفاهية التي لم تكن حاضرةً بهذا الزخم الواضح قبل الآن، وغداً من المسلم به أنه بقدر ما كان للمدنيّة الحديثة من محاسن وإيجابياتٍ أفدنا منها الشيء الكثير، كان لها في الجانب الآخر من الآثار الصحيّة الضارة، ما ترك بصماته واضحةً في صحة أجسامنا؛ ونتيجة لذلك ظهرت في الساحة أمراضٌ عُرفتُ بأمراض العصر الحديث التي كنا نعدّها فيما مضى أمرًا نادر الحدوث.

ويتصدّر داء السمنة قائمة تلك الأمراض، ويندرج تحته الكثير من الأمراض الأخرى التي تنتج عنه، ولأهمية الأمر وخطورته أصبحت السمنة محطّ أنظار الكثير من الباحثين حول العالم، وغدت انعكاساتها الصحيّة على صعيد الأسرة أمرًا مثبتًا لا غبار عليه، وأوضحت الدراساتُ ما يحمله الداء في طبيّاته من ضررٍ كامنٍ يهدّد صحة أفراد الأسرة، وما يملكه من تأثيرات ضارّة تدقّ ناقوسَ الخطر، وهي ترى وقعَ أقدامه القادمة.

إذًا؛ فالسمنة مشكلةٌ أُسريّة لا تقلُّ ضررًا عن غيرها من المشكلات التي لا تحمل الصبغة الصحيّة، بل وقد يزيد على المدى البعيد ضررها، فيفوق غيره، وليس ثمة فردٌ من الأسرة بمنأى عن الوقوع ضحيةً لها، ونحن هنا بصدد تسليط بعض الأضواء على جانب من الخطر الذي يُحيط بنا، ولعلّ دراسة كهذه تنجح لتجعلنا نعيّد النظر في أسلوب حياتنا الغذائي، وتحثنا على صنّع تغيير جذري في نظامنا المعيشي، يُساعدنا على الوصول إلى مرفأ آمن من أضرار داء السمنة.

تعدّ السمنة من أكثر أمراض الأسرة علاقةً بحياة الكسل والخمول، التي اعتادها الناس حديثًا، حين نسوا ما لأجسامهم عليهم من حقوق وواجبات، وما يزال هذا المرض الأكثر حدوثًا في

محيط الأسرة في دول العالم المختلفة، فواحدٌ من كلِّ ثلاثة أشخاص في العالم من حولنا يشكو من داء السمنة، وهي لا شكَّ نسبة مرتفعة تستدعي اهتماماً وتدخلاً سريعين.

وقبل أن نخوض في أساس المشكلة، يجب أن نُحيط ببعض الحقائق التي تدور حول طبيعة المواد الغذائية التي تدخل أجسامنا، وما تحتويها من عناصر ومواد تحافظ على صحة الجسم، وتمدُّه بالطاقة، وتقيه من الوقوع فريسةً للكثير من الأمراض.

يحتوي ما نتناوله من غذاء على عناصر أوليَّة مختلفة، تضمُّ الدهون والبروتينات والسكريات والفيتامينات والمعادن، ولكلُّ منها وظائفه وفوائده، فالجسم على سبيل المثال يستمدُّ طاقته ممَّا يتناوله من دهون وسكريات وأشكالها المختلفة، وهي بذلك تُساعده على القيام بأعماله اليومية وشؤون حياته، وأداء رسالته التي خلَّقه الله من أجلها في هذا الكون.

من جانبٍ آخر، تقوم البروتينات ببناء أنسجة الجسم، وتعويض ما يتلف من خلاياها، وهي بذلك تدعم كتلة العضلات والأنسجة الرابطة، كما أنَّها تدخل في تركيب إنزيمات الجسم اللازمة لإنجاح تفاعلاته الحيويَّة والفسولوجيَّة، وتُعطي الفيتامينات والمعادن المزيد من الطَّاقة والحيويَّة والنشاط الذَّهني والبدني، وتُعزِّز من مناعة الجسم، وتعمل على وقايته من بعض الأمراض.

### تعريف السمنة :-

يُمكننا تعريف السمنة Obesity علمياً بعبارة يسيرة، فنقول: إنَّها حالةٌ مرَضِيَّة يَزِيد فيها وزنُ الجسم على الحدود المسموح بها، وتنتجُ عن وجود كمِّيَّات زائدة من دهون الجسم المخزَّنة التي تفوق الحدَّ الطبيعيَّ.

تعرف ايضا على انها هي زيادة شحم الجسم التي تسبب أضراراً هامة بالصحة، وتحدث السمنة عندما يزداد حجم وعدد الخلايا الشحمية في الجسم. يمتلك الشخص ذو الحجم الطبيعي حوالي ٣٠-٣٥ مليار خلية شحمية، وعندما يكسب الشخص وزناً فإن تلك الخلايا الشحمية تزداد في الحجم أولاً ثم في العدد، وبالعكس فعندما يبدأ الشخص بفقدان الوزن فإن حجم الخلايا الشحمية يتناقص ولكن عددها يبقى نفسه بشكل عام. وهذا ما يمثل جزءاً من السبب الذي يجعل إنقاص الوزن أمراً صعباً حالما يكسب الشخص مقداراً هاماً من الوزن، ولكن حسب دراسة نشرت عام ١٩٩٨ فإنه يمكن تخريب الخلايا الشحمية بواسطة أدوية معينة، كما

يمكن أن يحدث تناقص في عدد الخلايا الشحمية إذا تمت المحافظة على إنقاص الوزن لفترة طويلة من الزمن.

نمّة ميزانٍ دقيق في جسم الإنسان يقوم على استهلاك طاقة ما يدخله من الغذاء، وتوجيه صرفها نحو القيام بشأن وظائف الجسم ومهامه، ومن الطبيعي أن يحدث خلل في ذلك التوازن إذا نقصت الطاقة الغذائية الواردة عن الحد المطلوب الذي يحتاج إليه الجسم، فيصاب حينها بالنحول، وتظهر فيه أمارات الهزال، وقد تتطور الحالة فتظهر لاحقاً أمراض سوء التغذية المختلفة.

وفي الناحية المقابلة، فإن رجوح كفة الميزان الأخرى، الذي سيجعل طاقة الغذاء تلك تفوق حدّها المطلوب، سيُلجئ الجسم حينئذٍ إلى تخزين الغذاء الفائض في صورة دهون تتراكم ضمن أنسجته، وهذا سيزيد من وزن الجسم تدريجياً، وستظهر إذاً السمنة، وسيبدأ الجسم في تجرّع آثارها الضارة شيئاً فشيئاً.

### ومن الممكن أن تعزى زيادة الوزن إلى الأسباب التالية:

#### أولاً: العمر:

قد يتعرض جسم الإنسان إلى زيادة في وزنه في أية مرحلة من مراحل العمر، بدءاً من الطفولة أو الشباب، أو حتى الشيخوخة، بيد أن الدراسات العلمية أفادت بأن متوسطي العمر أكثر عرضة لزيادة أوزانهم من باقي الفئات العمرية، وسبب ذلك: ميل هؤلاء إلى الراحة والتخفيف من النشاط العضلي الذي تمتاز به فئة الشباب.

أمّا بالنسبة لما سجّل من حالات السمنة لدى الأطفال، فقد لوحظ استمرار زيادة الوزن في غالبها طوال فترات حياتهم، ويعود ذلك إلى أنهم اعتادوا في طفولتهم على تناول كميات كبيرة من الغذاء تفوق حاجة أجسامهم، فزاد لذلك حجم النسيج الدهني، وصارت السمنة لدى هؤلاء سمة ظاهرة غلبت على أجسامهم طوال حياتهم.

#### ثانياً: الحالة الاجتماعية والاقتصادية:

تكثر حالات السمنة، إلى أن تصل إلى حدّ الظاهرة المرضية في المجتمعات الغنية، وسبب ذلك واضح؛ إذ إن ارتفاع الدخل هناك يجعل النظام الغذائي قد يصل في بعض الأسر إلى حدّ

السرف والتبذير، وتفيض فيه السُّعرات الحراريَّة في الغذاء عن حاجة الجسم، فتتراكم الدُّهون نتيجةً لذلك تدريجيًّا، ويزيد الطَّين بِلَّةً افتقارُ تلك الحياة الحديثة إلى وجود مَصْرَف تُصْرَف فيه طاقةُ الغذاء المخزونة، فينتجُ عن ذلك المزيدُ من حالات السُّمنة.

ولبعض المهن دورٌ في زيادة أوزان ممتهنيها، فالأعمالُ المكتبيَّة والإداريَّة مثلًا تتطلَّبُ المكوثَ خلف المكتب ساعاتٍ طويلةً دون حركة أو نشاط بدني، وهذا يحرم صاحبها من استهلاك طاقة الغذاء، فيضطرب الميزانُ من جديد، ويزيد الوزن شيئًا فشيئًا، ويدخل المريض حينها في دوامة لا نهاية لها.

وعلى النقيض من ذلك، فإنَّ المهن التي تستدعي بذلَ مزيدٍ من النشاط والحركة المستمرَّين - كمهنة المزارع والعامل مثلًا - تضمنُ حدوثَ توازن غذائي دقيق، يتمُّ عبره صرفُ طاقة الغذاء أولًا بأول دون السماح للدُّهون بالتراكم ضمن أنسجة الجسم؛ ولذلك يندر حدوثُ حالات السُّمنة لدى هؤلاء.

### ثالثًا: العوامل الوراثية:

أثبتت الدِّراسات المعاصرة التي تمَّ إجراؤها في محيط بعض الأسر أنَّ السُّمنة ظاهرةٌ تشيع في أسر بصورة أوضح من غيرها، وقد دفع هذا العلماء إلى وضع فرضية تعتمد على وجود عواملٍ جينيَّة مسؤولة عن حمل الصفات الوراثيَّة في جسم الإنسان ونقلها من جيل لآخر، ووجود عواملٍ كذلك تجعل تلك العوائل أكثرَ عرضةً للسُّمنة من غيرها.

صحيح أنه لم يتمَّ حتى الآن إثبات ذلك، ولم يتمَّ بعدُ تحديد (جين وراثي) بعينه ينقل صفة السُّمنة من جيل إلى جيل، إلا أنَّ هناك ما يدعم تلك النظرية، ويُرجِّح صوابها، ومن ذلك ما نراه في ظهور السُّمنة بين الإخوة في الأسرة الواحدة، وشكوى ربِّ أسرته من الداء نفسه، وغالبًا ما توجد حالاتٌ مشابهة لدى أقارب الدرجة الأولى، كما تتشابه البنية الجسميَّة لدى التوائم، ويتمثَّل حجمُ النسيج الدُّهني في أنسجتها، ولذلك يتقاربُ احتمالُ الإصابة بالسُّمنة المستقبلية لديهم، وفي ذلك دليل يدعم صحة الفرضية الوراثية تلك.

### رابعًا: الغدد الصماء:

للغدد الصماء دورٌ هامٌّ في التأثير في محتوى الجسم من الدُّهون، ويتَّضح ذلك بصورة أكبر في جسم النساء، فالهرمونات الأنثويَّة المفرزة من تلك الغدد، تجعل اكتسابَ جسم الأنثى

للدهون وتخزينه لها ضعف حاله مع الذكور، كما أن لتلك الهرمونات دوراً واضحاً في زيادة وزن الجسم أثناء فترة الحمل، وذلك لميله إلى زيادة ترسب الدهون ضمن الأنسجة.

وهناك الكثير من الأمراض التي قد تصيب الغدد الصماء، وينتج عنها زيادة ملحوظة في الوزن، ومن ذلك: بعض أمراض الغدة الدرقية، والغدة النخامية، إلا أنه يجب أن نتذكر بأن تلك الأمراض من المسببات النادرة لداء السمنة، ويبقى اضطراب النظام الغذائي في ذروة سنام أسباب السمنة دون نزاع.

#### خامساً: ميزان الطاقة الغذائية:

توضح الدراسات أن تناول أية كميات تزيد على حاجة الجسم من السعرات الحرارية يؤدي إلى تراكم الدهون، وبالتالي يزيد تخزينها ضمن أنسجة الجسم، وهذا بدوره يزيد من الوزن التدريجي الذي سيقود إلى السمنة، ونضرب مثلاً: تناول شريحة من الخبز تزيد ٣٠ غراماً تقريباً على الحد الذي يحتاج إليه الجسم يومياً، سوف يزيد في الوزن مقدار ١٠ كيلوجرامات خلال سنوات قليلة، وهذا المثال يقتصر على شريحة الخبز الصغيرة تلك، فكيف الحال إذا مع مائدة طعام الأسرة المعاصرة، وقد حوت الكثير من فائض الطعام والشراب، الذي ستتواء بحمله الثقيل أجسامنا المسكينة.

من جهة أخرى مغايرة، فإن إهمال شأن الرياضة، وعدم القيام بالنشاطات الكافية لضمان المحافظة على التوازن القائم بين طاقة الغذاء من جهة، والطاقة المستهلكة من الجهة المقابلة، سيؤدي إلى تفوق ملحوظ لصالح طاقة الغذاء، مما يقود إلى ظهور مزيد من ارتفاع الوزن والسمنة.

#### سادساً: تأثيرات بعض الأدوية:

لبعض الأدوية تأثيرات جانبية تتنوع بين الخفيف العابر، والخطير الدائم، والسمنة إحدى تلك التأثيرات التي قد تظهر أثناء تعاطي بعض العقاقير، إلا أن السمنة هنا أثرٌ عابر سرعان ما يزول؛ ليعود الوزن إلى سابق عهده، ويبقى الخطر إذا قائماً مع تناول أدوية كتلك بصورة مستمرة، ومما ثبت من أثر جانبي في هذا المجال، نذكر أدوية الكورتيزون وحبوب منع الحمل والإنسولين، ويكمن السبب الرئيس في زيادة أوزان متناولها في فتح الشهية تجاه الطعام، مما يعني استهلاكاً غذائياً يفوق الحد المطلوب.

### سابعاً: التأثيرات النفسية:

من الممكن - كما تشير الأبحاث النفسية - أن تزداد الشهية تجاه الطعام لدى بعض الناس لأسباب نفسية بحتة، وبخاصة لدى الفتيات في سن المراهقة، إذ يغدو الطعام هنا وسيلة لإرضاء النفس وتعويض النقص، في حال انعدام الثقة، أو ظهور بعض الخلل النفسي، أو التربوي أو الإصابة بالقلق، والتخوف من ترقب النتائج، في ظروف صعبة نحياتها في هذا الزمان الصعب.

وينعكس هذا الوضع الجديد في صورة مزيد من السعرات الحرارية التي ستدخل الجسم لاحقاً، مما يعني بالطبع زيادة الوزن.

### تشخيص داء السمنة طبيًا:

في غالب الحالات يسهل تشخيص داء السمنة لوضوح معالمه في جسم المريض، الذي ستظهر خلال مظهره العام، ولا داعي هنا لسبر أغوار الداء كما هو متبع في كثير من الأمراض الأخرى الخفية التي قد لا تكشف هويتها بسهولة أمام الآخرين.

### مشكلات السمنة:

للسمنة مشكلاتها الكثيرة التي لا يُستهان بها، والتي تدعو أهل الاختصاص إلى الاهتمام بها وإدراجها ضمن قائمة أمراض الأسرة ذات الخطورة الكامنة، التي تتطلب تدخلًا حازمًا وسريعًا، وبخاصة ونحن نرى الكثير من أفراد الأسر من حولنا، وهم يسقطون ضحايا المرض الواحد تلو الآخر.

وقد تهدد مشكلات السمنة الصحية حياة المصاب، وقد يعيق بعضها سير حياته بصورة طبيعية، مما يؤثر سلبيًا في عمله وإنتاجه في المجتمع، وما سنذكره من مشكلات السمنة غيض من فيض، وما خفي كان - لا محالة - أعظم:

### المشكلات النفسية:

لا شك أن مظهر الشخص البدين غير مقبول في محيط الأسرة أو المجتمع، وهو محط أنظار من حوله من الناس، وبخاصة في حالات البدانة المفرطة، وتتفاقم المشكلة لدى الفتيات، فكل فتاة تتطلع إلى أن تكون ذات وزن مثالي، وقوام جسمي متناسق؛ ولذلك فإن الفتاة السمنة أكثر

عرضة للتأثر النفسي، وقد تتطور الحالة فتطوي الفتاة على نفسها، وتنفرد من التجمعات العامة؛ هرباً مما قد يلحقها من تعليقات ونظرات فضولية، ولا شك أن ذلك تأثيراً سلبياً في الصحة النفسية، قد يكون له انعكاساته الخطيرة.

#### المشكلات الصحية:

للسمنة - ولا سيما المفرطة منها - الكثير من التأثيرات السلبية في صحة الجسم، وتترافق عادة مع الكثير من الأمراض؛ منها على سبيل المثال لا الحصر: 1- التهاب المفاصل؛ إذ يفرض الوزن الزائد على مفاصل الجسم القيام بحمل وزن يزيد على الحد الطبيعي، ومن هنا فإن تلك المفاصل ستقع تحت رحمة ذلك الوزن الكبير، وستتهك لاحقاً، وستصبح أكثر عرضة للضمور، ومع استمرار هذه المشكلة يشكو المصاب عادة من آلام مفصلية حادة، قد تستمر معه حتى أثناء ساعات النوم أو الراحة، ومن أكثر المفاصل عرضة لتلك المشكلة: مفصل الركبة والحوض.

2- أمراض القلب والأوعية الدموية، فالسمنة تفرض على القلب مضاعفة عمله لضخ الدم إلى مختلف أنحاء الجسم التي سيزيد حجمها بسبب السمنة، وهذا يقود إلى إنهاك عضلة القلب وتحميلها المزيد من الجهد والعبء، وفي ذلك خطرٌ محقق بصحة القلب، وتوضح البيانات الإحصائية أن عدد حالات أمراض القلب تزيد لدى مريض السمنة مقارنة مع ذوي الأوزان المثالية، ومن تلك الأمراض نذكر: أمراض شرايين القلب التاجية Coronary arteries diseases، ومرض نقص تروية القلب Ischemic heart disease، والذبحة الصدرية Angina.

3- التعرض لفتوق البطن والجهاز الهضمي، فتراكم الدهون بصورة كبيرة في جسم الإنسان - وبخاصة في منطقة البطن - سبب رئيس لارتفاع ضغط الأنسجة داخل البطن، وهذا قد يقود لاحقاً إلى ظهور الفتوق Hernia في كثير من الحالات، ويحدث هنا مرور جزء من هذه الأحشاء عبر جدار البطن الأمامي نتيجة لارتفاع ضغطه الداخلي، وللفتوق بعد ذاتها الكثير من المشكلات الصحية الأخرى.

4- اضطرابات نظام الاستقلاب الداخلي للجسم metabolism، ونعني بذلك خلل نظام التفاعلات الكيميائية التي تطرأ على الغذاء المتناول، ويظهر ذلك في صورة بعض الأمراض

كالداء السكري، وزيادة نسبة دُهن الدَّم (مثل ارتفاع الكولسترول والشحوم الثلاثية)، وظهور حصيات المرارة، والإصابة بداء النقرس.

- 5السمنة - أخيراً - ارتباط وثيق مع أعراض مَرَضِيَّةٍ أُخرى، منها على سبيل المثال: الإصابة بالالتهابات الصدرية، وضيق النفس، وارتفاع ضغط الدَّم، والشكوى المزمنة من آلام الظهر، والإصابة ببعض الأمراض الجلدية كالالتهابات الفطرية مثلاً، كما تقترح بعض النظريات الطبية الحديثة وجودَ رابط بين السمنة المفرطة، وظهور بعض أنواع السرطان.

### علاج مشكلة السمنة:

نخلص ممَّا ذُكر في معرض الحديث عن داء السمنة، وما يحيط به من مخاطر وأضرار، إلى أنَّ على مريض السمنة إعادة النظر والتفكير في ضرورة إيجاد حلٍّ سريع لمشكلته هذه، فنذير الخطر قريب، والحالة تزداد سوءاً بمرور الوقت، وعلينا - نحن الأطباء والمربِّين، وأولياء أمور والمختصين الاجتماعيين - أن نأخذ بيدَ الطفل البدين نحوَ جادة الصحة والوقاية من أمراض السمنة وعواقبها، فهذا المسكين لا يدرك صالح أمره، ولا يعلم ما تخفيه السمنة من مخاطر خفية، وله علينا حقُّ النصح والشرح والإرشاد تارة، والجد والحزم تارةً أُخرى.

وقد كُثِرَ الحديثُ حولَ وسائل تخفيف الوزن، وتمَّ وضعُ عشرات النظريات والمقترحات في هذا الباب، إلاَّ أنَّها تتفق في مجملها على مبادئٍ مشتركةٍ، يأتي على رأسها ضرورةُ التدخل في ميزان الطاقة الغذائي الذي سبق الحديث عنه، وينتأى ذلك بشقين: أولهما: تقليل المأخوذ من الطاقة الغذائية، عبر التخفيف من تناول المواد الغذائية الغنيَّة بالسرعات الحرارية.

أمَّا شقُّ برنامج العلاج الآخر، فهو زيادة صرف الطاقة المخزونة في أنسجة الجسم.

ويجب على مريض السمنة أن يتفهَّم أنَّ داء السمنة مرضٌ صعبُ العلاج بعض الشيء، ويتطلَّب من مريضه التحلِّي بالصبر وقوَّة التحمُّل، ويتيسَّر الأمر وتظهر نتائجُه الحسنة بوصول المريض نحوَ هذه القناعة، أمَّا إذا أظهر المريض تدمُّره من برنامج العلاج الذي قد يطول حتى يوتَي أكله، فإنَّ المشكلة ستغدو بلا حلٍّ، وسيبقى الجسم عرضةً للمزيد من مشكلات السمنة وتأثيراتها الضارَّة.

في بداية مشروع تخفيف الوزن، يجب على المريض أن يتدخل في نظام حياته الغذائي، حتى يُقلل من الطاقة الغذائية الداخلة إلى الجسم، وحينها سيلجأ الجسم حتمًا إلى استعمال مخزونه من طاقة الدهون شيئًا فشيئًا، وهنا يجب أن يتراوح محتوى ما يتناوله الجسم يوميًا من طاقة المواد الغذائية ما بين ١٠٠٠ إلى ١٥٠٠ كيلو سعر (السعر وحدة لقياس الطاقة الغذائية)، وفي وجبات غذائية كتلك، لا مانع من توافر ١٠٠ جرام من السكريات، و٥٠ جرامًا من البروتين، و٤٠ جرامًا من الدهون، ولا بدّ من احتواء الغذاء على الخضروات والفاكهة الطازجة؛ لضمان حصول الجسم على حاجته من الفيتامينات والمعادن.

ومما يجب التركيز عليه في برنامج علاج السمنة: التخفيف من تناول المواد الغذائية المعروفة بارتفاع نسبة السعرات الحرارية، ومن أشهر ما يذكر هنا: السكريات (وتعرف علميًا بالكربوهيدرات) ومن أمثلتها الحلويات بأشكالها المختلفة، والبسكويت، والشيكولاتة، والعصائر المعلبة، والمواد النشوية؛ مثل: الأرز والبطاطس، والمكرونات و"المعجنات" عمومًا.

كما يُنصح بالتخفيف من نسبة اللحوم الحمراء المتناولة؛ وذلك لاحتوائها على نسبة دهون مرتفعة أحيانًا، ويمكن أن نستبدل بها اللحوم البيضاء كالدجاج والسّمك، لقلّة محتواها من السعرات الحرارية، ولإكثار من الخضروات والفاكهة الطازجين مزيةً جيّدة في نجاح مشروع علاج السمنة، فهي عناصر فقيرة عمومًا بوحدة الطاقة، ولها القدرة على ملء المعدة، وسرعة إعطاء الشعور بالشبع.

تظهر بعد ذلك أهمية الجانب الآخر من برنامج العلاج الناجح، وهو استهلاك أكبر جزء ممكن من الطاقة الغذائية المختزنة ضمن أنسجة الجسم الدهنية، وتعدّ مضاعفة النشاط الحركي والبدني أسرع طريقة لاستهلاك هذه الطاقة، ومما يجب تذكير مريض السمنة به أنّ النشاط الرياضي ينبغي أن يكون ضمن إمكانات جسمه، وقدرة تحمل قلبه، فالإفراط في مثل هذه الأنشطة قد يؤثر على نحو سلبي في قلب المريض، وبخاصة من لم يعتد القيام بمثل ذلك من قبل، ومن الحكمة التدرّج في بذل النشاط الرياضي، حتى يعتاد الجسم على ذلك شيئًا فشيئًا.

ومن أهمّ أنواع النشاطات الحركية التي تستهلك وحدات الطاقة على نحو كبير: الهوايات الرياضية التي تضمن تحريك أكبر قدر من عضلات الجسم، ولعلّ المشي أفضلها، فممارسته مدّة ساعة مثلاً يكفل استهلاك ٢٤٠ سعرًا حراريًا؛ لكن يجب أن ننوّه إلى أنّ رياضة المشي المفيدة هي التي تحمل طابعًا جادًا من الخطوات السريعة المنتظمة، وليس المقصود بها المشي

البطيء الذي يتخلله الوقوف بين حين وآخر، كما توضح دراسات أخرى أنّ المشي مدّة نصف ساعة يوميًا يحرق فائض الطاقة التي تمّ تناولها في ذلك اليوم، وإضافة نصف ساعة أخرى سوف تدفع الجسم إلى البدء باستهلاك مخزونه المتراكم من الدهون القديمة.

وقد يلجأ بعضُ الناس - رغبةً منهم في علاج مشكلة السمنة على نحوٍ سريع - إلى تناول بعض الأدوية التجارية التي توصف لتخفيف الوزن، والتي تعمل في تقليل الشهية تجاه الطعام، وهنا يجب التنبيه إلى خطورة الكثير من هذه الأدوية، وليس من الصواب تناولها دون استشارة الطبيب؛ إذ إنّ لها تأثيرات جانبية ضارة، ولا بدّ من تناولها تحت إشراف طبي دقيق.

وهناك بعضٌ من يتحمّس لعلاج مشكلة السمنة بصورة سريعة، فيلجأ إلى الانقطاع التام عن تناول الغذاء، إلى أن يصل إلى الوزن المطلوب، وهي أيضًا طريقة ثبت ضررها في صحة الجسم، فالانقطاع المفاجئ والتام للمواد الغذائية يُتعب الجسم، ويصيبه بالخمول، ويحرمه من الطاقة اللازمة للقيام بواجبات حياته اليومية، وعلاوةً على ذلك، فقد برهنت التجارب أنّ الوزن المفقود في هذه الحالات سرعان ما يعود إلى سابق عهده قبل بدء العلاج، بل وقد يزيد عمّا كان عليه، وقد تكون خطوة كهذه - إذا - سببًا في تفاقم المشكلة بدلًا من حلّها.

وقد ظهر حديثًا بعضُ المقترحات الجراحية، التي يتمّ خلالها تدخلُ الطبيب الجراح لوضع حدّ لمشكلة السمنة، وبخاصّة المفرطة منها، ومن ذلك اللجوء إلى عمليات تصغير حجم المعدة، التي تُساعد في التقليل من كمية الطّعام التي تدخل الجسم، إلّا أنّ لهذه العملية - كغيرها من عمليات تخفيف الوزن - العديد من المشكلات الصحية الثانوية، والتأثيرات الجانبية، وتحتاج إلى خبرة طويلة، وكفاءة عالية؛ ولذلك يُقتصر استخدامها على بعض حالات السمنة الشديدة المنتقاة.

## 2-أسباب السمنة

تشير الدراسات إلى علاقة حتمية ذات دلالات بين الإنفعالات و العوامل النفسية، وبين معظم

أمراض الجسم مثل: ضغط الدم و أمراض العيون و درجة الحرارة، و قرحة المعدة و أمراض القلب ومن

أسباب السمنة ما يلي

## أ-أسباب نفسية

القلق النفسي والحرمان العاطفي والضغط والكآبة.

□تتفيس الهموم بالأكل و ص ا ر ع القلق بالطعام، و قد كشفت عيادة الدكتور(هالبرستام 09,05 )  
%من

حالات السمنة لا ترتبط بأي سبب عضوي و إنما هي ذات مصدر نفسي بحت.

□أثبت علماء التحليل النفسي أن هناك دوافع لا شعورية قوية تدفع الإنسان لتناول المزيد من  
الطعام في

حالات الإكتئاب و الضيق و قد يحدث عكس ذلك، أما " أنا فرويد "فتربط بين الش ا ر هة في الأكل  
و أسلوب

التنشئة الإجتماعية.

□قد يكون نكوص للمرحلة الفمية بجانب دوافع نفسية أخرى.

ب-أسباب فيزيولوجية: و تتمثل فيما يلي:

□إحتمال و جود خلل فيزيولوجي في الدماغ تحت تأثير الضغط.

□و جود إضط ا ر ب في الهيپوثالاموس المسؤولة عن الوظائف كالنوم والجنس.

ج-أسباب بيولوجية:

□الخمول و قلة الحركة و الجلوس الطويل و عدم المشي و الرفاهية و الإعتماد على وسائل  
الترفيه.

□وفرة الأطعمة الدسمة وفوضى التغذية والإس ا ر ف دون معايير.

3-أنواع السمنة: هناك نوعين من السمنة كما ذكرتها مرياح فاطمة( مرياح فاطمة،المرجع

(السابق،ص13 .

أ-النوع الأول:هو الذي يبدأ من الطفولة، و يستمر طوال العمر و يكون عادة صعب العلاج لأن

السمنة في الصغر تكون بسبب زيادة عدد الخلايا الدهنية في الجسم، هذه الخلايا التي لا يمكن التخلص

منها في الكبر عن طريق الحد من السعرات الحرارية.

ب-النوع الثاني: هو الذي يظهر في منتصف العمر و يكون لدى زيادة عددها و هذا النوع من

السمنة يمكن علاجه بالتغذية السليمة.

#### 4-بعض سمات الشخصية السمنة:

تتميز بالسلبية والحالات الإنفعالية السلبية مثل: القلق، وبفقدان الإدارة وفقر النشاط الجنسي، يبرز عند السمين (البدن) تناقص وجداني، يعاني من وزنه ويرفض في نفس ان ينحف، ووظيفة دفاعية ضد

الضغط النفسي-داخلي والذي يتفرع أيضا داخليا كسدا ف ا ر غ وجداني ممتلئ بالطاقة المدمرة . السمنة تتطور

-إلى علاقة ذات هيئة عصبية إكتئابية في حالة العلاج الناجح (صالح معالم، 9222، ص ص

39

#### المشكلات الاجتماعية لمرضى السمنة :-

نقصد بها مجموعة المواقف أو الصعوبات أو المعوقات التي تواجه الفرد نتيجة إصابته بمرض السمنة المفرطة مما يعطل قدراته وإمكانياته الذاتية عن مواجهتها والتعامل معها بحيث قد يعجز أو يقصر في أدائه لأدواره ووظائفه الاجتماعية ، ويختلف الافراد في مدى تأثرهم بهذه المشكلات الاجتماعية بحسب اتجاهاتهم وقدراتهم الشخصية ومدى الدعم والمساندة الاجتماعية التي يحصلون عليها من خلال مرحلة العلاج سواء الفريق العلاجي أو بيئاتهم الاجتماعية او المجتمع

#### دراسات منظمة الصحة العالمية عن السمنة :-

- 1- السمنة هي المسبب الاول للوفيات في عام ٢٠١٠ على مستوى العالم .
- ٢- وصلت الزيارات الطبية للأطباء الى ٦٣ مليون زيارة بالسنة بسبب السمنة .
- ٣- أن السمنة تقلل من معدل الاعمار الاشخاص بما يقارب ٢٠ سنة .

الحالة النفسية والاجتماعية للسمنة :-

تتمثل الاسباب الاجتماعية المؤدية للسمنة في عدد من السلوكيات والمظاهر المجتمعية كالمجاملات وطبيعة العمل التي تفرض على الاشخاص الاجتماع على مائدة الطعام الطويلة والملئئة بأصناف متعددة ، ومن الملاحظ ارتباط انواع محددة من الطعام بمظاهر الفرح كمتسبة الزواج والاعياد والموايد كذلك عادة اكرام الضيف وإطعامهم من بعض العادات الاجتماعية التي يجرى التعبير عنها بتوفير كميات كبيرة من الطعام .

وللحالة النفسية للفرد والازمات التي يمر بها في حياته لها دور كبير في حدوث السمنة فالقلق والاكنتاب وغيرها من الاضطرابات النفسية قد تساعد على الاكثار من كميات الطعام المتناولة .

وقد يكون احد الاسباب النفسية المؤدية للاصابة بالسمنة بعض المتاعب النفسية كالفشل في تحقيق الطموحات والرغبات الشخصية .

المراجع

1-أحمد زكي بدوي، 1991 ، معجم مصطلحات العلوم الإجتماعية عربي، إنجليزي،بيروت.

ب-الكتب

1-أحمد محمد أبو زيد، 2112 ، د ارسه الحالة لذوي الإحتياجات الخاصة، دار المسيرة لنشر والتوزيع، الطبعة الثانية.

2-بطرس حافظ بطرس، 2112 ، التكيف والصحة النفسية للطفل، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.

1-حسين فايد ، 2111 ، الإضطرابات السلوكية (تشخيصها، أسبابها، علاجها)، القاهرة، مؤسسة طبية للنشر والتوزيع، دون طبعة.

4-حمدي عبد الله عبد العظيم، 2111 ، موسوعة الإختبا ارت والمقاييس، مكتبة أولاد الشيخ للت ارت.

5-سامر جميل رضوان، 2112 ، الصحة النفسية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الطبعة الأولى.

6-سامي محسن الختاتنة، 2112 ، مقدمة في الصحة النفسية، عمان،الأردن، ، دار الحامد للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.

7-سامي محسن الختاتنة، 2111 ، أحمد عبد اللطيف أبو سعد، وجدان خليل  
الكركين، مبادئ علم

النفس، عمان، دار المسيرة لنشر والتوزيع، الطبعة الثالثة.

2-سامي محمد ملحم ، 2112 ، صعوبات التعلم، عمان، دار المسيرة، الطبعة  
الأولى.

9-سامي محمد ملحم، 2114 ، علم نفس النمو (دورة حياة الإنسان)، المملكة الأردنية  
١ سمير أبو حامد، ٢١١٩ ، البدانة مرض العصر من الألف إلى الياء، دمشق،  
خط ارت لنشر والتوزيع،  
الطبعة الأولى.

١١- السيد فهمي علي، ٢١١٩ ، علم نفس الصحة ( الخصائص النفسية الإيجابية  
والسلبية للمرضى

والأسوياء) الإسكندرية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.

١٢- شيلي تايلور، ٢١١٢ ، علم النفس الصحي، عمان) الأردن، دار الحامد  
للنشر والتوزيع ، الطبعة  
الأولى.

١١- صالح معالم، ٢١١٢ ، محاضرات في الأمراض النفسية الجسدية ،  
ديوان المطبوعات الجامعية.

١٤- طه عبد العظيم حسين، ٢١١٧ ، العلاج النفسي المعرفي) المفاهيم  
وتطبيقات(، مصر، دار وفاء  
للنشر والطباعة، الطبعة الأولى