

# السمنة ومرض السكري



## أسباب السمنة:

- الغذاء الغير صحي (الأغذية ذات السعرات الحرارية المرتفعة).
- قلة النشاط الحركي.
- العوامل الوراثية.
- بعض أنواع الأدوية.

## الوقاية والعلاج من السمنة:

- المحافظة على نمط الحياة الصحي هو الطريقة الأكثر فعالية للوقاية من السمنة وعلاجها .
- اتباع نظام غذائي متوازن، وتناول الأطعمة ذات القيمة الغذائية العالية مثل الفواكه، الخضار والحبوب الكاملة.
- ممارسة الرياضة بانتظام.
- الأدوية والتدخل الجراحي تعتبر إختيارات إضافية لعلاج السمنة (وذلك بعد إستشارة الطبيب).

## تعريف السمنة :

تعرّف السمنة بأنها تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون في الجسم مما يلحق الضرر بالصحة. ويصنف الأفراد بأنهم يعانون السمنة إذا كانت قيمة مؤشر كتلة الجسم لديهم أكثر من ٣٠ كجم/م<sup>٢</sup>.

## السمنة ومرض السكري:

تعتبر السمنة عامل رئيسي لزيادة فرصة الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، حيث يفرز الجسم الأنسولين بنسب طبيعية في هذا المرض لكن خلايا الجسم تصبح مقاومة لعمل الأنسولين.

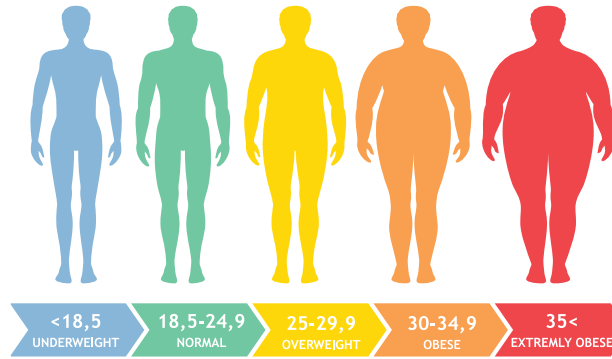
## الطرق الشائعة لقياس السمنة:

### ١. مؤشر كتلة الجسم

ويحسب بقسمة وزن الشخص بالكيلوجرام على طوله بالمترا المربع (كجم/م<sup>٢</sup>).

مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كيلوجرام)/الطول (م<sup>٢</sup>)

التصنيف	مؤشر كتلة الجسم (كجم/م <sup>٢</sup> )
نقص في الوزن	أقل من ١٨,٥
الوزن المثالي	١٨,٥ - ٢٤,٩
الوزن الزائد	٢٥ - ٢٩,٩
السمنة الدرجة الأولى	٣٠ - ٣٤,٩
السمنة الدرجة الثانية	٣٥ - ٣٩,٩
السمنة الدرجة الثالثة	٤٠ وأكثر من



## ٢. محيط الخصر ويستخدم لقياس كمية الدهون المتراكمة في منطقة البطن.

محيط الخصر	
الرجال	أكثر من أو يساوي ١٠٢ سم
النساء	أكثر من أو يساوي ٨٨ سم



## مخاطر السمنة:

- مرض السكري النوع الثاني.
- ارتفاع ضغط الدم.
- ارتفاع نسبة الكوليستيرول.
- أمراض القلب.
- السكتات الدماغية.
- التهابات المفاصل.
- أمراض الجهاز التنفسي وصعوبة التنفس أثناء النوم.
- بعض أنواع مرض السرطان.

