

# السمنة و أمراض الكلى

# Kidney Disease & Obesity



Chronic Kidney Disease (CKD) is a long-term condition caused by the inability of the kidneys to function effectively.

Kidney disease is more likely to develop in obese people including those with diabetes and hypertension.

### Kidney disease and obesity

Obesity is a risk factor for the development of kidney disease.

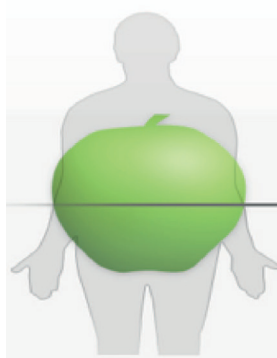
### Obesity

Overweight and obesity are defined as the excessive accumulation of fat in the body resulting from high calorie and food intake with physical inactivity.

## Causes of obesity:

	<b>Lack of Energy Balance</b>		<b>Age</b>
	<b>Environment</b>		<b>Pregnancy</b>
	<b>Inactive lifestyle</b>		<b>Lack of Sleep</b>
	<b>Genetics and family history</b>		<b>Smoking</b>
	<b>Health Conditions</b>		<b>Medicine</b>
	<b>Emotional Factors</b>		

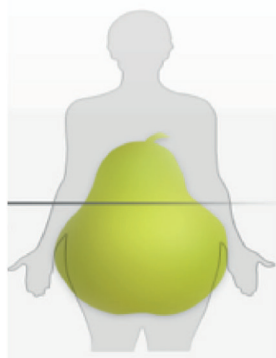
**Types of obesity shape:**



**Apple shape**

- More visceral fat
- Higher risk of weight-related health problems

Apple shape has more health risks.



**Pear shape**

- Less visceral fat
- Lower risk of weight-related health problems

**Common health consequences of obesity:**

<b>1. Diabetes</b>	<b>2. High blood pressure</b>
<b>3. High cholesterol</b>	<b>4. Heart disease</b>
<b>5. Stroke</b>	<b>6. Obstructive sleep apnea</b> (a disorder in which you stop breathing for short periods while asleep)
<b>7. Asthma</b>	<b>8. Cancer</b>
<b>9. Fatty liver and metabolic syndrome</b>	<b>10. Gall bladder disease</b>
<b>11. Osteoarthritis</b>	<b>12. Poor quality of life</b>
<b>13. Mental disorders</b>	<b>14. Chronic kidney disease</b>
<b>15. Kidney stones</b>	

Obesity may lead to CKD both indirectly by increasing Type 2 Diabetes, hypertension and heart disease and also by causing direct kidney damage by increasing the workload of the kidneys and other organs.

**What steps can you take to prevent these problems?**

- Change your eating behaviors (avoid sweets and processed snack foods)
- Increase daily physical activity (become more active)
- Normal sleep
- Surgical treatment of obesity
- Quit smoking
- Avoid alcohol













**Preventing obesity and kidney disease**

- The good news is that obesity, as well as CKD, is largely preventable.
- Education and awareness of the risks of obesity and a healthy lifestyle.
- Reducing obesity may reverse or slow CKD progression.

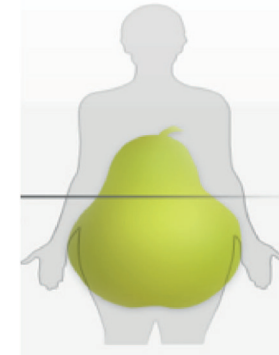
This year World Kidney Day promotes education about the harmful consequences of obesity and its association with kidney disease, advocating healthy lifestyle and health policy measures that make preventive behaviors an affordable option.

The pictures below show what an average 5'4" (164.6 cm) woman would look like at various BMI categories:

الصور أدناه تبيّن ما يمكن أن متوسط ٤'٥" (١٦٤,٦ سم) امرأة تبدو في مختلف الفئات مؤشر كتلة الجسم:

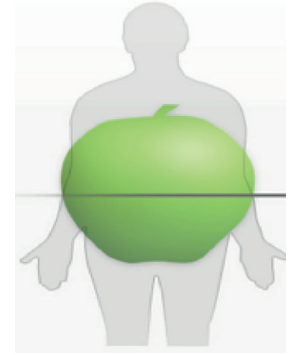
Normal Weight (BMI 19 to 24.9)	Overweight (BMI 25 to 29.9)	Obese (Class I) (BMI 30 to 34.9)	Obese (Class II) (BMI 35 to 39.9)	Severely Obese (BMI 40+)	فائق السمنة مؤشر كتلة الجسم أكثر من ٤٠	سمين جدا جدا (س.ك.ج ٣٥ الى ٣٩,٩)	سمين جدا (س.ك.ج ٣٠ الى ٣٤,٩)	سمين (س.ك.ج ٢٥ الى ٢٩,٩)	الوزن الطبيعي (س.ك.ج ١٩ الى ٢٤,٩)
									
130 pounds BMI 22	152 pounds BMI 26	175 pounds BMI 30	205 pounds BMI 35	234 pounds BMI 40	٢٣٤ باوند س.ك.ج ٤٠	٢٠٥ باوند س.ك.ج ٣٥	١٧٥ باوند س.ك.ج ٣٠	١٥٢ باوند س.ك.ج ٢٦	١٣٠ باوند س.ك.ج ٢٢
59 KG	69 KG	79 KG	93 KG	106 KG	١٠٦ كجم	٩٣ كجم	٧٩ كجم	٦٩ كجم	٥٩ كجم

## أشكال السمنة



## سمنة الكمثرى

- قلة تجمع الدهون في البطن و الوسط
- لا تترافق مع المشاكل الصحية المتعلقة بزيادة الوزن



## سمنة التفاحة

- تجمع الدهون بكثرة في منطقة الوسط والبطن
- تترافق مع المشاكل الصحية المتعلقة بزيادة الوزن

## سمنة التفاحة هي النوع الاخطر

السمنة قد تؤدي إلى أمراض الكلى بطريقة غير مباشرة عن طريق زيادة مرض السكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب، وأيضا عن طريق التسبب في تلف الكلى مباشرة عن طريق زيادة حجم عمل الكلى وغيرها من الآليات الحيوية.

## المحافظة على الوزن يجب اتباع الأتي

- تغيير السلوكيات الغذائية (تجنب الحلويات والوجبات السريعة)
- زيادة النشاطات البدنية اليومية
- النوم الكافي
- الجوء للعمليات الجراحية
- الاقلاع عن التدخين
- الأقلال عن الخمر



- والخبر السار هو أن السمنة، وكذلك أمراض الكلى من الممكن الوقاية منها إلى حد كبير.
- عن طريق التثقيف والتوعية من مخاطر السمنة وإتباع نمط حياة صحي للحد من السمنة.
- هذا العام باليوم العالمي للكلى يعزز التعليم عن الآثار الضارة الناجمة عن السمنة وارتباطه مع مرض الكلى، والدعوة إلى اتخاذ تدابير نمط الحياة والسياسة الصحية السليمة التي تجعل من السلوكيات الوقائية خيارا في تناول اليد

## الآثار الصحية الشائعة من زيادة الوزن والسمنة

١. مرض السكري	٢. ارتفاع ضغط الدم
٣. ارتفاع نسبة الدهون في الدم (الكوليسترول)	٤. أمراض القلب
٥. السكتة الدماغية	٦. صعوبة التنفس أثناء النوم
٧. مرض الربو	٨. السرطان
٩. زيادة الدهون في الكبد.	١٠. أمراض الجهاز البولي
١١. هشاشة العظام	١٢. الأضطرابات النفسية
١٣. أمراض الكلى المزمنة	١٤. حصوات الكلى

المرضى الذين يعانون من السمنة المفرضة هم أكثر عرضة لمرض السكر وارتفاع ضغط الدم وأمراض الكلى.

مرض الكلى المزمن هو حالة مرضية طويلة الأمد ناتج عن عدم قدرة الكلى على أداء مهامها بصورة فعالة.

### السمنة:-

### السمنة و أمراض الكلى

هي زيادة وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة تراكم الدهون الزائدة في الجسم، وتعتبر حالة مرضية مزمنة متعددة الأسباب

السمنة هي من العوامل المسببة لأمراض الكلى

### ما هي أسباب السمنة؟

العمر



قلة الطاقة



الحمل



البيئة



عدم الانتظام  
بالنوم



الكسل وقلة  
الحركة



التدخين



الجينات والتاريخ  
العائلي



الأدوية



الحالة الصحية



الحالة النفسية

