

لماذا من السهل أن يصبح المرء

معتاداً؟
السمنة/البدانة



عن الوزن والصحة

لا تعني السمنة بالضرورة وجود مشاكل صحية أو تقييدات في الحياة. ولكنها تسبب للكثيرين مشاكل صحية صعبة وأمراضاً وتردياً في جودة الحياة.

السمنة – التي تُسمى البدانة أيضاً – هي عندما تسبب الأنسجة الدهنية في الجسم تردياً في الصحة. ويعتمد مدى تأثر الصحة على مكان وجود الأنسجة الدهنية في الجسم وعلى مقدارها ووظيفتها. ومن العواقب الشائعة للسمنة يمكن ذكر: ارتفاع ضغط الدم والسكري نوع 2 وألم المفاصل وانقطاع النَّفَس أثناء النوم.

تُعتبر السمنة مرضاً مزمنياً يحتاج إلى الرعاية مدى الحياة. وغالباً ما يستطيع المرء التأثير على صحته إيجابياً من خلال تغيير عاداته المعيشية. ويمكن أن تقدّم جهات الرعاية الصحية والطبية الدعم في ذلك، ويمكن اللجوء أحياناً إلى العمل الجراحي أو الأدوية بهدف تسهيل جهود التغيير التي يقوم بها المرء.

الأسباب

يمكن القول بتعبير أبسط إنّ السمنة تحدث عندما يتناول المرء كمية من الطاقة أكبر مما يتخلص منها على فترة طويلة من الزمن. والأسباب عديدة جداً، ولكنها تتلخص دائماً في التفاعل ما بين الوراثة والبيئة. حيث إنّ بيئة الحياة الحديثة تغيرت كثيراً، وبالأخص في الخمسين عاماً الأخيرة. في حين أن جينات الإنسان لم تتغير منذ آلاف السنين، وهي لا تتناسب مع المجتمع الذي نعيش فيه اليوم.

والآن يتوفّر على مدار الساعة فائض من الطعام والشراب اللذيذ والغني بالطاقة. كما أننا أصبحنا نجلس لفترات طويلة. وهناك الكثير من الظروف المعيشية المتغيرة التي تلعب دوراً مهماً في نشوء السمنة، مثل: إيقاع الحياة اليومية وعادات النوم والاعتلال النفسي وبعض العقاقير.

الجهل والأحكام الاعتباطية والمواقف السلبية

يوجد جهل كبير فيما يتعلق بالسمنة. وقد ساهم ذلك في نشوء أحكام اعتباطية وآراء سلبية عن الأشخاص المُصابين بهذا المرض. ومن الشائع إطلاق تعليقات مُهينة لهم. وهذا الجهل والنقص في التفهم لدى المحيطين بالمُصاب يزيد من صعوبة تغيير الوضع. وغالباً ما يؤدي إلى الشعور بالعار والذنب. علماً بأن العواقب النفسية للسمنة لا تقلّ خطورة عن العواقب الطبية.

الدراسة الاستقصائية

من المهم اكتشاف الأمراض ذات الصلة بالسمنة في وقت مبكر. وينبغي عليك بالدرجة الأولى التواصل مع المستوصف، حيث يقومون هناك بدراسة استقصائية أساسية تشمل محادثة عن صحتك وعن تطوّر الوزن لديك. كما تشمل إجراء تحليل للدم وقياس ضغط الدم والوزن أيضاً.

العلاج

إن هدف جهات الرعاية الصحية والطبية هي المساهمة في تحسين الصحة وجودة الحياة أو الحفاظ عليهما. وليس بالضرورة أن يعني ذلك تخفيف الوزن في بداية الأمر. والخطوة الأولى هي محاولة التأثير والتعامل مع أسباب زيادة الوزن والحفاظ على استقرار الوزن.

وتستند كل أشكال العلاج إلى تغيير العادات المعيشية في الحياة اليومية. وأهم عادات الطعام التي يجب أن تتغير هي انتظام وجبات الطعام، وحجم الوجبات، ومقدار الخضار التي تتناولها، ومقدار الطاقة التي يحتوي الطعام والشراب عليها. كما أن زيادة النشاط البدني أمر حاسم كي تكون بصحة جيدة وتحافظ على وزنك فترة طويلة. والخطوة الأولى هي الحد من الجلوس بلا حركة.

إنّ استمرارية الدعم والاستشارات والواجبات المنزلية التي تجري متابعتها هي أمر ضروري بالنسبة للأغلبية لكي يقوموا بتغييرات طويلة الأمد. كما أن قياس الوزن على نحو منتظم يُعتبر جزءاً من هذا العمل. وبغضّ النظر عن نوع العلاج فإنه من الصعب الحفاظ على وزن مستقر لفترة طويلة تستمر بضع سنوات.

ما هي المساعدة المتوفرة:

- العلاج الجماعي أو الدعم الفردي
- الأدوية
- العمل الجراحي

يجري تقديم العلاج الجماعي والدعم الفردي في مستويات معينة. ويتوفر العلاج الجماعي في قسم زيادة الوزن المشفى الجامعي في أوريبرو على فترات، وغالباً كجزء من الأبحاث. ويستمر العلاج لمدة 6-18 شهراً ويستند إلى العلاج السلوكي المعرفي (KBT). وفي حالات معينة يمكن استخدام ما يُسمى (حمية الحريرات المنخفضة/LED) في بداية العلاج من أجل تسهيل تناقص الوزن بسرعة.

وقد تكون العقاقير متمماً للعلاج الجماعي أو الفردي.

إن العمل الجراحي هو أكبر فرصة للحفاظ على الوزن منخفضاً لسنوات عديدة. وتؤثر العملية الجراحية على الهرمونات وتحدّ من التوق البيولوجي في الجسم لاستعادة الوزن المفقود.



إن نقصان الوزن بنسبة 5-10% من وزن الجسم الأصلي يؤدي غالباً إلى:

- زيادة الارتياح ورفع جودة الحياة
- زيادة إمكانية الحركة والنشاط في الحياة اليومية
- تحسين الصحة عند الإصابة بأمراض وحالات ناجمة عن زيادة الوزن
- تقليل احتمال الإصابة بأمراض في المستقبل

يوجد المزيد من المعلومات في الموقعين
التاليين:

www.hobs.se و www.1177.se



Region Örebro län