



جمعية عناية الصحية
Health Enayah Society

ورقة بحثية بعنوان:
أمراض السمنة ونقصان الوزن
"المفهوم والأسباب والأعراض وطرق العلاج"

:Obesity disease
concept, causes, symptoms and treatment methods

إعداد : مكتب البحوث والدراسات

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الفهرس

4	الملخص (Abstract)
5	المقدمة
5	الأهداف
5	المنهجية
6	ما هي السمنة ؟
6	السمنة في المملكة العربية السعودية
7	أسباب مرض السمنة
8	المضاعفات المترتبة على السمنة
9	الوقاية من السمنة
9	أساليب علاج السمنة
10	العمليات الجراحية للسمنة
10	فعالية العمليات الجراحية كعلاج للسمنة
10	التعامل مع الحالات التي لم تصل لحد السمنة
11	ثانياً: الحالات الأقل من الوزن الطبيعي
13	الدراسات والبحوث العلمية عن السمنة ونقص الوزن
14	ملخص النتائج
15	التوصيات والمقترحات
16	المراجع

الملخص (Abstract)

هدفت الورقة إلى التعرف على مرض السمنة وأعراضه وأسبابه ومضاعفاته وطرق علاجه، لاسيما باستخدام العمليات الجراحية، وإلى مدى انتشاره في المجتمع السعودي، وكذلك التعرف على مرض نقص الوزن (الوزن تحت الحد الطبيعي) ومدى انتشاره وطرق العلاج، وقد تم استخدام منهجية البحث المكتبي (منهج البحث النوعي من خلال تحليل المحتوى) وذلك بالرجوع إلى المواقع الطبية والعلمية المتاحة على شبكة الإنترنت، وخلصت الورقة إلى أن الشخص يُعد مصاباً بالسمنة إذا كان مؤشر كتلة الجسم أكبر من (30)، وإلى أن المصابين بزيادة الوزن (قيمة مؤشر كتلة الجسم أكبر من 25 وأقل من 30) يمكن معالجتهم من خلال الحمية الغذائية والتمارين الرياضية، أما المصابون بالسمنة فالأفضل هو معالجتهم من خلال العمليات الجراحية، وأن هنالك مضاعفات عديدة للسمنة أهمها ضغط الدم والسكري، وأن الانسان يُعد مصاباً بنقص الوزن (عن الحد الطبيعي) إذا كان مؤشر كتلة الجسم أقل من (19)، وأنه توجد طرق وأساليب للوقاية والعلاج.

وبينت النتائج تنوع الأسباب التي تؤدي إلى السمنة، ومن أبرزها: النمط الغذائي، وقلة ممارسة الرياضة، والتاريخ العائلي للمرض، وكذلك الأكل العاطفي جراء العواطف السلبية.

وأشارت الدراسات السابقة إلى انتشار مرض السمنة وإلى أن استخدام العمليات الجراحية يُعد حلاً ناجحاً في حالات زيادة الوزن، خصوصاً عندما تزيد قيمة مؤشر كتلة الجسم عن 40، وأنه في حالة كانت ما بين 30 و40 فالبدء أولاً ببرامج الحمية الغذائية والتمارين الرياضية، وفي حال عدم نجاحها التوجه إلى العمليات الجراحية.

وأشارت أيضاً إلى انتشار مرض نقصان الوزن لاسيما بين الشباب والمراهقين، وأن هنالك طرقاً وأساليب للمعالجة تعتمد على تصحيح الأنظمة الغذائية.

وأشارت النتائج إلى أن السمنة مرض خطير وينتشر بسرعة في المجتمع؛ لاسيما في ظل التقنية والتطور الحديث، والذي يتسبب في زيادة الخمول وعدم الحركة، وأن نسبة الذين لديهم زيادة وزن في المجتمع كانت تتجاوز الـ (68%) وأنها في تزايد، وأن نسبة المصابين بالسمنة في المجتمع كانت حوالي (34%) وأنها في تزايد.

وأوصت الورقة باعتماد العمليات الجراحية من ضمن العمليات التي تقدمها جمعية عناية وفق شروط وضوابط معينة، وإلى اعتماد فتح عيادة متخصصة في علاج السمنة تنضم لعيادات المجمع الطبي، وإلى تنشيط المبادرات والبرامج في إدارة الخدمات الوقائية من خلال زيادة التوعية والتثقيف بالسمنة واعتماد العلاج بتقديم الوصفات الغذائية وبرامج الحمية من ضمن طرق العلاج، وإلى إنشاء مبادرات تهدف إلى التوعية وطرق العلاج بمرض نقص الوزن عن الحد الطبيعي.

المقدمة

تنتشر في الوقت الحاضر الكثير من الأمراض، نتيجةً للتغير الواضح في نمط الحياة والذي أصبح يعتمد بشكل رئيس على التكنولوجيا وتطورها السريع في جميع المجالات، ومن بين هذه الأمراض مرض السمنة، والذي يُعد مرضاً معقداً تزيد فيه كمية دهون الجسم زيادة مفرطة.

السمنة لا تؤثر فقط على المظهر الجمالي للشخص المصاب بها، بل إنها مشكلة طبية تزيد من عوامل خطر الإصابة بأمراض ومشكلات صحية أخرى مثل مرض القلب وداء السكري، وارتفاع ضغط الدم وأنواع معينة من السرطان.

ورغم مخاطر السمنة إلا أن هنالك طرقاً وأساليب للعلاج منها، تعتمد بالدرجة الأولى على إرادة المريض، وتبدأ بعملية إنقاص الوزن، وتنتهي بإجراء العمليات الجراحية لمعالجتها.

وقد تضايف انتشار السمنة في جميع أنحاء العالم منذ عام 1980م؛ حيث يتعرض مرضى السمنة لخطر كبير من مضاعفات الأعباء الجسدية والنفسية، بالتالي على نوعية حياتهم، حيث إن السمنة تنطوي على مخاطر أعلى للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري وأمراض الجهاز العضلي الهيكلي وقصر العمر المتوقع، بالإضافة إلى أن السمنة لها تأثير كبير على الأمراض الجراحية والعمليات الجراحية من خلال وجود مخاطر أعلى للإصابة بالتهاب الجروح، ووقت أطول للعملية، ونتائج أضعف.

وتقدر منظمة الصحة العالمية (WHO) أن ما يزيد عن مليار شخص على مستوى العالم يعانون من السمنة، منهم (650) مليون بالغ و(340) مليون مراهق و(39) مليون طفل، وهذا الرقم آخذ في التزايد.

تأتي هذه الورقة البحثية لتسليط الضوء على مرض السمنة، الأسباب والأعراض والمشاكل المترتبة عنها وأساليب العلاج لاسيما العمليات الجراحية وما يمكن أن ينتج عنها من مضاعفات.

الأهداف

تسعى هذه الورقة البحثية إلى:

- 1- تعريف مرض السمنة وأسبابها وطرق علاجها والأمراض الناتجة بسببها.
- 2- بيان أهمية علاج السمنة من خلال العمليات الجراحية.
- 3- التعريف بالإجراءات اللازمة اتخاذها بشأن الأفراد الذين لديهم نقص في الوزن.
- 4- تقديم التوصيات والمقترحات التي يمكن من خلالها زيادة الوقاية من السمنة.

المنهجية

تم استخدام منهجية البحث المكتبي لإعداد هذه الورقة، من خلال منهج البحث النوعي وتحليل المحتوى، حيث تم الاستعانة بالمواقع الإلكترونية التي نشرت أبحاثاً ومقالات أكاديمية وأوراقاً علمية عن موضوع الورقة البحثية وهو السمنة ونقصان الوزن، وتم في نهاية الورقة توثيق هذه المواقع وبالأسلوب العلمي المناسب.

ما هي السمنة ؟

السمنة عبارة عن مرض طبي يتزايد بشكل ملحوظ في الوقت الحاضر، ويعرف على أن الانسان يكون سميناً عندما تكون قيمة مؤشر كتلة الجسم (Body Mass Index (BMI (أكبر من أو تساوي 30 كجم / م²، وتُعد هذه الطريقة في قياس السمنة هي الأكثر شيوعاً واستخداماً على مستوى العالم، وهناك طرق أخرى لقياس السمنة، مثل طريقة سمك ثنية الجلد في الأماكن التالية من الجسم: العضلة ذات الرأسين، العضلة ثلاثية الرؤوس، العضلة تحت الكتف، فوق الحرق، من خلال قياس كمية الدهون تحت الجلد لتحديد النسبة المئوية للدهون في الجسم، وهناك طريقة أخرى لقياس السمنة، وهي قياس محيط الخصر ونسبته إلى الورك أو الطول للجسم.[4]

إذن تنتج السمنة عن تراكم مفرط أو غير طبيعي للدهون والذي يلحق الضرر بصحة الفرد، ويعّد السبب الرئيس لزيادة الوزن والسمنة: اختلال توازن الطاقة بين السعرات الحرارية التي تدخل الجسم والسعرات الحرارية التي يحرقها.

والجدول التالي يبين تصنيف الأشخاص من حيث إصابتهم بالسمنة أو عدم إصابتهم

جدول (1) تصنيف الأفراد حسب قيمة مؤشر كتلة الجسم وإصابتهم بالسمنة.

الوصف	قيمة BMI
أقل من الوزن الطبيعي	أقل من 18.5
الوزن الطبيعي	18.5-24.9
زيادة في الوزن	25-29.9
سمنة الفئة الأولى	30-34.9
سمنة الفئة الثانية	35-39.9
سمنة شديدة (الفئة الثالثة)	40 فما فوق

السمنة في المملكة العربية السعودية

أشارت تقارير وزارة الصحة في المملكة العربية السعودية، ومن خلال برنامج مكافحة السمنة لعام 2019م (وبالتعاون مع منظمة الصحة العالمية) إلى أن نسبة السمنة في المملكة وصلت إلى حوالي 70% أي أن من بين كل أربعة سعوديين هناك ثلاثة أشخاص مصابين بالسمنة أو الزيادة في الوزن وذلك بسبب تغير النمط المعيشي القائم على قلة الحركة وتناول الوجبات ذات السعرات الحرارية المرتفعة.

وكشفت تقارير هيئة الغذاء والدواء في المملكة عن ارتفاع معدلات السمنة بين السعوديين، وأنه حسب إحصاءات وزارة الصحة السعودية لعام 2020 م، بلغت معدلات السمنة بين السعوديين 59%، منهم 28.7% تخطوا الوزن وأصبحوا بدناء فعلياً، و31% يعانون زيادة في الوزن، وذلك في الفئة العمرية من 15 عاماً فما فوق. أما نسبة السمنة في الأطفال ما قبل الالتحاق بالمدرسة فبلغت 6%، بينما وصلت بين الأطفال في سن الدراسة إلى 9.3%، مؤكداً أن الأرقام تشير إلى أن 60% من السعوديين لا يمارسون أي نشاط رياضي.

كما أشارت الإحصاءات الصادرة عن منظمة الصحة العالمية إلى أن معدلات انتشار السمنة في دول مجلس التعاون الخليجي تُعد من الأعلى على مستوى العالم.

ووفقاً لمجلة فوريس الأمريكية العالمية فإن حوالي 68.3% من السعوديين يعانون من زيادة الوزن (مؤشر كتلة الجسم > 25) حسب اللائحة الصادرة سنة 2007، وأن المملكة تحتل المرتبة 29 عالمياً من حيث اعتبار السكان الأكثر الذين لديهم زيادة في الوزن. (3)

وأصدرت وزارة الصحة السعودية إحصائيات عام 2016م تفيد بأن 40% من السعوديين الذكور يعانون من السمنة، بينما تعاني منها نحو 62% من السعوديات، وتحتل السعودية بذلك المرتبة الثالثة عالمياً في نسبة إصابة النساء بالسمنة، كما تظهر دراسة أجراها كرسي أبحاث السمنة في جامعة الملك سعود إصابة ثلاثة أرباع المجتمع السعودي بالسمنة بنسبة 70% للرجال و75% للنساء، وتوضح الإحصائيات أن أكثر من 80% من حالات مرض السكري من النوع الثاني في السعودية لها علاقة بالسمنة. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، تُعد السعودية واحدة من أكثر عشر دول في العالم إصابة بمعدلات السمنة، حيث يعاني حالياً نحو 65% من البالغين في السعودية من الوزن الزائد، ويعاني 28% من السمنة، ويؤدي ذلك إلى إصابة هؤلاء في الغالب بأمراض مرتبطة بالوزن الزائد، مثل داء السكري من النوع الثاني، وارتفاع ضغط الدم، إضافة إلى الاضطراب العاطفي والقلق المصاحبين للسمنة. [6]

وفي دراسة نشرتها جمعية شارك الخيرية عام 2020م، بعنوان: «السمنة في المملكة العربية السعودية عام 2020: انتشارها وتوزيعها وارتباطها الحالي بمختلف الظروف الصحية»، هدفت إلى تقدير الانتشار الحالي للسمنة في المملكة العربية السعودية ووصف الوضع الحالي على المستوى الوطني للارتباط بين السمنة والظروف الصحية المختلفة، وأشارت النتائج إلى أن معدل انتشار السمنة بلغ حوالي (25%) بين السكان وعبر المناطق المختلفة للمملكة، وإلى ارتباط السمنة بالأمراض التالية: مرض السكري من النوع 2، فرط كوليسترول الدم، ارتفاع ضغط الدم، أمراض الرئة، التهاب المفاصل الروماتويدي، النوم وانقطاع النفس، وأمراض القولون، واضطرابات الغدة الدرقية. [23]

وفي أحدث إحصائيات وتقارير منظمة الصحة العالمية المنشورة في شهر مايو من عام 2022م، بينت أن معدل انتشار السمنة بشكل عام يقدر بما نسبته (33.7%)، وتبلغ نسبة زيادة الوزن حوالي (68.2%)، وأن انتشار السمنة بين السكان السعوديين مرتفع، مما يشير إلى أن طرق الوقاية من السمنة غير فعالة.

أسباب مرض السمنة

فيما يلي أهم الأسباب التي تؤدي إلى السمنة [1]:

1. من لديه تاريخ مرضي عائلي (وراثي).
2. طبيعة النمط الغذائي.
3. غياب أو قلة ممارسة الرياضة.
4. بعض الأمراض، مثل: متلازمة كوشينغ، الغدة الدرقية غير النشطة ومتلازمة برادر ويللي، ويمكن أن تؤدي بعض المشكلات الطبية إلى قلة الحركة، مثل: التهاب المفاصل الذي قد ينجم عنه زيادة في الوزن.
5. استخدام بعض الأدوية، مثل: مضادات الاكتئاب، بعض أدوية السكري، بعض أدوية الصرع وكذلك بعض وسائل منع الحمل قد تؤدي إلى زيادة الوزن.
6. اختلال نظام النوم: عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم أو العكس، يمكن أن يسبب تغيرات في الهرمونات التي تزيد من الشهية.
7. التقدم بالعمر.

8. الحمل.

9. الأكل العاطفي: حيث أشارت دراسة بعنوان « الأكل العاطفي والسمنة عند الكبار: دور الاكتئاب والنوم والجينات » نشرت عام 2020م، إلى أن الأكل الزائد عن الحد بسبب المشاعر السلبية يسمى بالأكل العاطفي، وأنه يؤدي إلى زيادة في الوزن عند البالغين، وإلى أن الأكل العاطفي قد يكون إحدى الآليات السلوكية التي تربط الاكتئاب وتطور السمنة، وكذلك فإن البالغين الذين لديهم مزيج من النوم الأقصر والأكل العاطفي العالي قد يكونون عرضة بشكل خاص لزيادة الوزن. كما أن الجينات قد تؤثر جزئياً على وزن الجسم من خلال الأكل العاطفي وأبعاد سلوك الأكل الأخرى. [16]

10. وأشارت دراسة بعنوان « الاكتئاب والأكل العاطفي وتغيرات الوزن على المدى الطويل: دراسة استباقية قائمة على السكان » نشرت عام 2019 م، إلى أن الأكل العاطفي يحدث كردة فعل للمشاعر السلبية، وأنه مرتبط بالاكتئاب وتتطور نتائجه إلى السمنة، وأجريت الدراسة على (5024) من البالغة أعمارهم ما بين 25 إلى 74، ووجد أن هنالك علاقة موجبة ما بين الاكتئاب والأكل العاطفي، وكذلك فإن الأكل العاطفي يؤدي إلى زيادة مؤشر كتلة الجسم للأشخاص الذين ينامون أقل من 7 ساعات، وتوصلت الدراسة إلى أن الاكتئاب يؤدي إلى الأكل العاطفي مما ينتج عنه السمنة. [17]

11. إزالة اللوزتين، حيث أشارت بعض الدراسات إلى احتمالية وجود علاقة بين زيادة الوزن وإزالة اللوزتين، ففي دراسة بعنوان: « زيادة الوزن بعد استئصال اللوزتين: أسطورة أم حقيقة؟»، أشارت إلى أنه لا يمكن الجزم بأن استئصال اللوزتين هو السبب الرئيس في السمنة، إلا أنه يمكن أن يكون أحد العوامل المؤثرة، وأنه يجب العمل على زيادة البحث والاستقصاء أكثر بمنهجيات علمية أكثر ضبطاً لبيان العلاقة وتحديدتها بين استئصال اللوزتين والسمنة. [19]

المضاعفات المترتبة على السمنة

فيما يلي مجموعة من النواتج والمضاعفات التي تسببها السمنة: [22]

1. الشعور بالتعب والافتقار للطاقة.
2. ضيق في التنفس.
3. صعوبة النوم.
4. آلام الظهر والمفاصل.
5. السكري النوع الثاني.
6. ارتفاع مستويات الكوليسترول أو الدهون الثلاثية.
7. ارتفاع ضغط الدم.
8. أمراض القلب والشرابين.
9. النقرس.
10. مرض الكلى المزمن.
11. بعض المشاكل النفسية: انخفاض تقدير الذات، ضعف الثقة بالنفس والعزلة وبالتالي قد تؤدي إلى الاكتئاب.
12. السرطان: مثل سرطان القولون والمستقيم والثدي وسرطان الرحم والبنكرياس والبروستاتا والمريء والكبد والكلى.

الوقاية من السمنة

يمكن الوقاية من مرض السمنة من خلال ما يلي:

1. اتباع نمط حياة صحي ونشر التوعية بأهمية التغذية الصحية، لنمو الجسم بشكل صحي وسليم.
2. اتباع نمط غذائي صحي ومتكامل غني بالفواكه والخضروات منذ الطفولة، والحد من تناول الأغذية الغنية بالسعرات الحرارية مثل المشروبات الغازية، وتجنب الأغذية الفقيرة للقيمة الغذائية والمأكولات الجاهزة الغنية بالدهون المصنعة.
3. زيادة النشاط الحركي.
4. ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم.
5. تجنب التوتر والابتعاد عن كل ما يسبب أي اضطراب نفسي.
6. تشجيع الرضاعة الطبيعية.
7. الأكل بتمهل لتجنب بلع الهواء وحدوث اضطرابات في الجهاز الهضمي.

أساليب علاج السمنة

يهدف علاج السمنة إلى الوصول للوزن الصحي والمحافظة عليه، وإلى الحد من خطر الإصابة بمشاكل صحية خطيرة ناتجة عنها، وإلى تعزيز جودة الحياة عند المصاب بالسمنة، ويتطلب ذلك مساعدة فريق من الاختصاصيين، بمن فيهم أخصائيي التغذية، الذين بإمكانهم مساعدة الشخص البدن على فهم وضعه، وإجراء بعض التغييرات في عاداته، كممارسة الرياضة وتناول الطعام الصحي، وتحديد الوزن الصحي وكيفية بلوغه.[21]

وهناك عدة طرق وأساليب لعلاج السمنة، منها:

1. تغيير النمط الغذائي.
2. اتباع الحمية الغذائية.
3. تغيير السلوك ونمط الحياة.
4. تناول الأعشاب الطبية.
5. الأدوية.
6. العمليات الجراحية.

يتم اللجوء إليها كحل أخير أو طريقة أخيرة من طرق علاج السمنة وفي الحالات المتقدمة والتي تصبغ السمنة فيها تشكلاً خطراً كبيراً على حياة الشخص، ويكون فيها مؤشر كتلة الجسم أعلى من 40 كيلوغرام/ متر مربع مع الإصابة بواحد من الأمراض المصاحبة للسمنة كالسكري أو أمراض القلب وغيرها.

وتقسم جراحات السمنة إلى أنواع عديدة، وبالطبع جميعها لا تخلو من الآثار الجانبية والسلبية العائدة على الصحة، ومنها: ربط المعدة، قص المعدة، ربط الفكين، استخدام بالون المعدة، استئصال جزء من الأمعاء وشطف النسيج الدهني.

ويجب الرجوع إلى الطبيب المختص لتحديد الجراحة المثلى بالنسبة للحالة المصابة بالسمنة.

العمليات الجراحية للسمنة

تُعد السمنة مصدر قلق صحي في المملكة، حيث تفيد التقارير الصحية بأن السمنة تعد أحد الأسباب الرئيسية للوفيات في المملكة العربية السعودية.

وما يزيد المشكلة أنه وفقاً للعرض المُقدّم في المؤتمر الدولي الثالث للسمنة في فبراير سنة 2014م، أن العمليات الجراحية المتعلقة بالسمنة ليست مشمولة في إطار الرعاية الصحية بالسعودية. وأفاد تقرير لصحيفة عكاظ عام 2018م أن مجلس الشورى السعودي يناقش إقرار قوانين توفر رعاية صحية لمن يعانون من مرض السمنة، وذكرت دراسة للمكتب التنفيذي لمجلس وزارة الصحة الخليجي أن عدد الوفيات بسبب أمراض السمنة في المملكة يقارب 20 ألف حالة سنوياً، وتتسبب في إنفاق نحو 19 مليار سنوياً. وذكر التقرير أن وزارة الصحة تخطط لتنفيذ 10 مبادرات وضعتها ضمن الإستراتيجية الوطنية الصحية، أبرزها خفض معدلات السمنة وتعزيز مستوى الصحة العامة لتصبح المملكة من ضمن الدول العشرين الأكثر تقدماً.

وحسب مجلس الضمان الصحي فإن وثيقة التأمين الصحي الموحدة تغطي تكاليف عمليات جراحة معالجة السمنة المفرطة عن طريق عملية تكميم المعدة فقط (Sleeve) وفي حال تجاوز مؤشر كتلة الجسم 45 ، وبعد أقصى مبلغ (20000) ريال سعودي.

فعالية العمليات الجراحية كعلاج للسمنة

تُعد العمليات الجراحية التي تجري للمصابين بالسمنة المفرطة (مؤشر كتلة الجسم أكبر من أو يساوي 40) تُعد من الأمراض وتؤدي إلى أمراض أخرى، وأثبتت الدراسات أن الحل الموثوق في عملية التخلص من السمنة هو من خلال العمليات الجراحية.

وقد بدأت العمليات الجراحية لمعالجة السمنة المفرطة منذ أكثر من (50) عاماً، وذلك من خلال عمليات: Roux-en-Y Gastric Bypass، ورأب المعدة العمودي، وحزام المعدة القابل للتعديل بالمنظار وتكميم المعدة، ولا يوجد إجماع على أفضل أنواع العلاج الجراحي، إلا أن هنالك إجماعاً على نجاح ونجاعة العلاج الجراحي للسمنة وتقليل معدلات الاعتلال والوفيات بعد فقدان الوزن.

وبينت دراسة أجريت على 22000 مريض سمنة تم إجراء عمليات جراحية لهم لعلاج السمنة (من خلال تحليل محتوى 136 دراسة على مستوى العالم) أظهرت أن هنالك انخفاضاً متوسطاً في الوزن بنسبة 60% من الزيادة في وزن الجسم، مع معدل وفيات 1% فقط.

العلاج الجراحي للسمنة يكتسب شعبية متزايدة في جميع أنحاء العالم، وهي الفترة الطويلة الوحيدة حتى الآن التي تؤدي إلى علاج دائم من السمنة.

التعامل مع الحالات التي لم تصل لحد السمنة

أولاً: حالات زيادة الوزن (عدم الدخول في حدود السمنة)

بناءً على مقياس مؤشر كتلة الجسم في الجدول رقم (1)، فإن الأشخاص الذين تكون قيمة مؤشر كتلة الجسم (25 < BMI < 30)، والذي يمكن وصفهم بأن لديهم زيادة في الوزن، فإنه يقع على عاتقنا لاسيما الجمعيات المعنية بالرعاية الصحية التعامل معهم وفق منهجية محددة تهدف إلى المحافظة على الوزن وتنزيله، حتى لا تصل بهم الحال إلى الدخول ضمن حدود السمنة، وذلك وفق الإجراءات التالية [12] :

1. عملية ضبط للأدوية الموصوفة التي تسبب زيادة الوزن.
2. السممة التي يسببها النظام الغذائي.
3. اضطرابات وقصور الغدة الدرقية.
4. الاضطرابات العاطفية.
5. متلازمة كوشينغ.
6. متلازمة المبيض متعدد الأكياس.
7. قصور الغدد التناسلية.
8. نقص هرمون النمو.
9. الاضطرابات الوراثية.
10. العوامل النفسية والاجتماعية والسلوكية والاقتصادية.
11. اضطرابات الأكل بنهم.

ثانياً: الحالات الأقل من الوزن الطبيعي

نقص الوزن يشبه زيادة الوزن من حيث المخاوف الصحية للفرد، فإذا كان الشخص يعاني من نقص الوزن؛ فقد لا يحصل جسمه على العناصر الغذائية التي يحتاجها لبناء العظام والجلد والعضلات بشكل صحي، بينما قد يكون لدى بعض الأشخاص خلفية وراثية أو مرض طبي يمنعهم من زيادة الوزن، وهناك تدخلات يمكن أن يوصي بها الأطباء لمساعدة الشخص على زيادة الوزن.

أ- الأسباب المؤدية إلى نقص الوزن

هناك مجموعة متنوعة من الأسباب التي تجعل الشخص يعاني من نقص الوزن. في بعض الأحيان قد تكون الأسباب الكامنة المتعددة مرتبطة مع بعضها البعض، تشمل أسباب نقص الوزن ما يلي:

1. تاريخ العائلة: يكون مؤشر كتلة الجسم لدى بعض الأشخاص منخفضاً بشكل طبيعي بسبب الخواص الجسدية السائدة في عائلاتهم.
2. التمثيل الغذائي العالي: إذا كان الشخص يعاني من ارتفاع التمثيل الغذائي، فقد لا يكتسب الكثير من الوزن حتى عند تناول الأطعمة الغنية بالطاقة.
3. كثرة النشاط البدني: قد يحرق الرياضيون أو الأشخاص الذين يمارسون مستويات عالية من النشاط البدني -مثل العدائين- كميات كبيرة من السعرات الحرارية التي تؤدي إلى انخفاض وزن الجسم.
4. مرض جسدي أو مرض مزمن: يمكن أن تسبب بعض أنواع الأمراض الغثيان والقيء والإسهال بشكل منتظم، مما يجعل من الصعب زيادة الوزن، تشمل هذه الأمراض: السرطان والسكري واضطرابات الغدة الدرقية وأمراض الجهاز الهضمي.
5. انخفاض الشهية في الأكل: عندما لا يشعر بالرغبة في تناول الطعام.
6. مرض عقلي: حيث إنه من الممكن أن تؤثر الصحة العقلية السيئة على قدرة الشخص على تناول الطعام، بما في ذلك الاكتئاب والقلق واضطراب الوسواس القهري.

ب- الأعراض والآثار الجانبية لنقص الوزن

لا يعاني جميع الأشخاص الذين لديهم نقص في الوزن من آثار جانبية سلبية أو أعراض من نقص الوزن، ومع ذلك فإن بعض الأشخاص قد يعانون من الأعراض التالية: [20]

هشاشة العظام، خاصة عند النساء، فإن نقص الوزن يزيد من خطر إصابة المرأة بهشاشة العظام، حيث تكون العظام هشة وأكثر عرضة للكسر.

مشاكل الجلد والشعر والأسنان، إذا لم يحصل الشخص على العناصر الغذائية الكافية في نظامه الغذائي اليومي، فقد تظهر عليه أعراض جسدية، مثل ترقق الجلد أو تساقط الشعر أو جفاف الجلد أو ضعف صحة الأسنان.

كثرة الأمراض، إذا لم يحصل الشخص على الطاقة الكافية من نظامه الغذائي للحفاظ على وزن صحي للجسم، فقد لا يحصل أيضًا على ما يكفي من العناصر الغذائية لمحاربة العدوى، نتيجة لذلك قد يمرض الشخص بشكل متكرر، ويمكن أن تستمر الأمراض الشائعة مثل الزكام لفترة أطول من المعتاد.

الشعور بالتعب والإرهاك طوال الوقت، حيث إن السعرات الحرارية هي مقياس للطاقة التي يمكن أن يعطيها طعام معين لشخص ما، وأن عدم الحصول على سعرات حرارية كافية للحفاظ على وزن صحي يمكن أن يجعل الشخص يشعر بالتعب.

فقر الدم، حيث إنه من المرجح أن يصاب الشخص الذي يعاني من نقص الوزن بانخفاض في عدد كريات الدم البيضاء، والمعروف باسم فقر الدم، والذي يسبب الدوخة والصداع والتعب.

عدم الانتظام في الدورة الشهرية للنساء، بحيث يمكن أن يؤدي عدم انتظام الدورة الشهرية أو غيابها إلى الإصابة بالعقم.

الولادات المبكرة: وفقًا لدراسة نشرت في المجلة الدولية لأمراض النساء والولادة، فإن المرأة الحامل وعندها نقص في الوزن تكون معرضة بشكل أكبر لخطر الولادة المبكرة.

النمو البطيء أو الضعيف، حيث يحتاج الشباب إلى العناصر الغذائية للنمو وتكوين عظام صحية، وقد يؤدي نقص الوزن وعدم الحصول على سعرات حرارية كافية إلى أن الشخص قد لا ينمو كما هو متوقع.

ج- طرق وأساليب العلاج لحالات نقص الوزن

وبناءً على مقياس مؤشر كتلة الجسم في الجدول رقم (1)، فإن الأشخاص الذين تكون قيمة مؤشر كتلة الجسم ($BMI < 18.5$)، والذي يمكن وصفهم بأن أوزانهم أقل من الطبيعي، فعلينا التعامل معهم وفق الإجراءات الصحية التالية [14]:

اتباع نظام غذائي صحي يتضمن أطعمة مغذية غنية بالسعرات الحرارية، قد يوصي الطبيب شخصًا بمحاولة اتباع نظام غذائي محدد لزيادة الوزن أو إحالته إلى اختصاصي تغذية يمكنه مساعدة الشخص على تطوير خطة نظام غذائي تناسبه.

وفيما يلي بعض المكونات الرئيسية لنظام غذائي لزيادة الوزن:

1. إضافة الوجبات الخفيفة، يمكن للوجبات الخفيفة بالبروتين والحبوب الكاملة أن تساعد الشخص على زيادة الوزن، ومن الأمثلة على ذلك زبدة الفول السوداني، أو ألواح البروتين، أو الحمص، أو حفنة من اللوز.

2. تناول عدة وجبات صغيرة في اليوم، في بعض الأحيان قد يكون الشخص يعاني من نقص الوزن لأنه لا يستطيع تحمل تناول وجبات كبيرة، وبدلاً من ذلك يمكن للشخص أن يأكل عدة وجبات صغيرة على مدار اليوم.

3. دمج أطعمة إضافية، يمكن لأي شخص إضافة مصادر غذائية غنية بالسعرات الحرارية إلى نظامه الغذائي الحالي، مثل وضع شرائح اللوز فوق الحبوب أو الزبادي أو بذور عباد الشمس أو بذور الشيا على سلطة أو حساء أو زبدة الجوز على خبز محمص من الحبوب الكاملة.

4. تجنب السعرات الحرارية غير المفيدة، قد يؤدي تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية إلى زيادة وزن الشخص، ولكن لديهم أيضًا دهون زائدة يمكن أن تؤثر على القلب والأوعية الدموية، يجب على الإنسان تجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والملح.

د- مراجعة الطبيب المختص

يجب على الشخص أن يرى طبيبه إذا حاول زيادة الوزن ولكن لم يتمكن من ذلك، يجب على أي شخص يعاني من أي آثار لاعتلال الصحة بسبب عدم قدرته على زيادة الوزن، وفيما يلي الأعراض المصاحبة لاضطرابات الأكل والتي تستدعي مراجعة الطبيب:

1. عند النساء التي تكون الدورة الشهرية غير منتظمة.

2. إذا كان الشخص يعاني من مرض عقلي أو نفسي.

3. فقدان الوزن المفاجئ وغير المبرر.

4. رفض حضور المناسبات العائلية أو الاجتماعية.

5. الشعور بالتعب المستمر والإنهاك.

6. رفض الأكل أمام الآخرين.

الدراسات والبحوث العلمية عن السمنة ونقص الوزن

في دراسة بعنوان « انتشار السمنة وفقر الدم بين المراهقات السعوديات » أجريت عام 2021م، في جامعة الملك سعود بن عبد العزيز للعلوم الصحية بالرياض، أشارت إلى أن 77.6% منهن من عمر 16 إلى 18 عامًا تعانين من نقص الحديد، و18.2% منهن زائدات الوزن، و11.5% مصابات بالسمنة. ورجّحت الدراسة أن الفتيات غالبًا لا يتناولن وجبة الإفطار، ويتبعن نظامًا غذائيًا عالي السكريات؛ نتيجة لتناول كميات كبيرة من الوجبات السريعة والمشروبات الغازية. (2)

في دراسة بعنوان «السمنة في المملكة العربية السعودية»، أجريت على عينة عشوائية حجمها (17232) من الأسر على مدى خمس سنوات (منذ 1995 إلى 2000م)، وكانت نتائجها تشير إلى أن نسبة المصابين بالسمنة في المجتمع السعودي بلغت حوالي (37%).

في دراسة بعنوان « انتشار السمنة في منطقة حائل بالمملكة العربية السعودية، دراسة مسحية»، أجريت عام 2014م، وتم استخدام منهجية المسح الشامل من خلال إجراء الفحوص لقياس مؤشر كتلة الجسم على (5000) سعودي تم اختيارهم من 30 مركزًا للرعاية الصحية الأولية (PHCs) في منطقة حائل، وبينت نتائج الدراسة أن معدل انتشار السمنة في حائل بلغ (63.6%)، وبلغ معدل الانتشار بين الذكور (56.2%) والإناث (71%)، وأوصت الدراسة بضرورة التدخل العاجل بسبب انتشار مرض السمنة في منطقة حائل بما في ذلك التثقيف الصحي. [11]

في دراسة بعنوان « الفروق بين الجنسين في مواقف وإدارة مرض السمنة في المملكة العربية السعودية»، أجريت عام 2018، على (1000) مريض بالسمنة كان مؤشر كتلة الجسم لديهم أكبر من (30)،

وبينت النتائج أن مستوى السمنة لدى الإناث (بمتوسط عمر حوالي 36 عام) كان أكبر منه لدى الرجال (بمتوسط عمر حوالي 40 عام)، وأن النساء لديهن ثقة أكبر في مشورة مقدم الرعاية الصحية، وأن الرجال يسعون أكثر إلى البحث عن أدوية إنقاص الوزن والبعد عن العمليات الجراحية، وأن الهدف العام من عملية إنقاص الوزن لدى الجنسين كان تحسين المظهر الخارجي والحصول على مزيد من الطاقة. [10] في دراسة بعنوان « الاتجاهات نحو السمنة والرغبة في خسارة الوزن، وتفضيلات العلاج بين

السعوديين الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة»، أجريت عام 2021م، حيث قام مجموعة من الباحثين في جامعة الملك سعود بن عبدالعزيز للعلوم الطبية في مستشفى الحرس الوطني بالرياض بدراسة هدفت إلى التعرف على استكشاف اتجاه البالغين السعوديين نحو السمنة والاستعداد لفقدان الوزن وتفضيلات العلاج بين زيادة الوزن والسمنة، وتم تطبيق الدراسة على عينة من المراجعين (تبلغ أعمارهم 18 سنة فأكثر) لعيادات طب الأسرة في مدينة الملك عبدالعزيز الطبية والذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن (82.5%) كانوا غير راضين عن وزن الجسم الحالي وأن (53.2%) منهم كان الحافز لديهم لتحسين وإنقاص الوزن هو المرض المزمن للسمنة وأنهم يفضلون التمارين الرياضية والنظام الغذائي كأكثر إستراتيجيات معروفة لتنقيص الوزن، وأوصت الدراسة بضرورة تشجيع من لديهم وزن زائد على اتباع التمارين الرياضية والحمية الغذائية من خلال البرامج والمبادرات المقدمة من قبل مقدمي الرعاية الصحية. [14]

في دراسة بعنوان « مفاهيم السكان السعوديين حول إستراتيجيات فقدان الوزن مع التدخل الجراحي»، أجريت عام 2020م، هدفت إلى تقييم مفاهيم السكان السعوديين حول إنقاص الوزن من خلال الإستراتيجيات المعروفة (التمارين الرياضية والحمية الغذائية) جنباً إلى جنب مع التدخل الجراحي، وتم تطبيق الدراسة على عينة من سكان مدينة حائل بلغ عددهم (317) مشاركاً، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن (9.8%) كانوا يعانون من السمنة، وأن (14%) كانوا يعانون من زيادة الوزن، وأن (58%) منهم كانوا يرغبون في إنقاص وزنهم، وأن (52%) كانوا يريدون إنقاص وزنهم من خلال الأنشطة البدنية، وأنه بشكل عام كان مفهوم السكان السعوديين نسبياً حول وسائل إنقاص الوزن، وخاصة جراحات السمنة، وأن النساء كن أكثر رغبة في فقدان الوزن من الرجال، وأوصت الدراسة بتكثيف البرامج التوعوية لإنقاص الوزن في المجتمع.

في دراسة بعنوان « مقاييس نقص الوزن وصورة الجسم وفقدان الوزن بين المراهقين في السعودية: بدعة أم أن هناك المزيد؟»، أجريت عام 2020م، هدفت إلى فهم أفضل لحالة نقص الوزن بين المراهقين في المملكة العربية السعودية، واستكشاف التصورات الذاتية لصورة الجسم ومقاييس فقدان الوزن بين المراهقين ناقصي الوزن، وشارك في الدراسة (12463) من طلاب وطالبات المدارس في المملكة، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي من خلال توزيع استبانة على المشاركين، وأشارت النتائج إلى أن حوالي (30%) منهم كانوا يعانون من نقص الوزن، وأن ما نسبته (45%) من ناقصي الوزن كانوا سعيدين بذلك، وأن (30%) من الطالبات من اللواتي لديهن نقص في الوزن كن يشعرن بأنهن بحاجة أكثر إلى إنقاص الوزن، وخلصت الدراسة إلى أن حالة نقص الوزن منتشرة بين المراهقين في المملكة العربية السعودية وتستحق المزيد من الاهتمام كمسألة صحية عامة، والعمل على تحسين صورة الجسد المشوهة لديهم وتعديل سلوكيات الأكل المضطربة. [16]

ملخص النتائج

بعد الانتهاء من إعداد الورقة البحثية، فإنه يمكن استخلاص النتائج التالية:

1. السمنة مرض من أمراض العصر وهو مرض خطير لا سيما مستقبلاً وفي ظل الخمول المتوقع بسبب التكنولوجيا وقلة الحركة.
2. تزايد نسبة المصابين بالسمنة في المجتمع مع مرور الزمن.
3. السمنة تسبب العديد من الأمراض التي ربما تؤدي إلى وجود مشاكل صحية معقدة لدى المريض.
4. كما أن هنالك مرض بسبب السمنة، فهناك مرض أيضاً بسبب نقص الوزن، ومنتشر أكثر بين المراهقين.
5. العمل على زيادة إجراءات الوقاية للأفراد الذين لديهم زيادة وزن ولم يصلو لحد السمنة بعد.

التوصيات والمقترحات

1. اعتماد عمليات جراحية في الجمعية لمعالجة السمنة وفق ضوابط وشروط معينة.
 2. المصابون بالسمنة المفرطة (مؤشر كتلة الجسم أكبر من 40) ويعانون على الأقل من مرض مزمن واحد، هم المؤهلون لإجراء العمليات.
 3. العمل على إعداد دليل إرشادي يبين الشروط والمعايير التي من خلالها يتم قبول المرضى المصابين بالسمنة لإجراء العمليات الجراحية لهم لعلاجهم من السمنة.
 4. إنشاء مبادرات وقائية تهدف إلى تخفيف الوزن للأشخاص الذين لديهم قابلية بأن تكون نسبة السمنة عالية ولم يتخطوا حاجز أن يكون مؤشر كتلة الجسم 30، مثل المشي ضمن مضمار معين.
 5. العمل على التوعية بأهمية النظام والسلوك الغذائي لتجنب الدخول في حدود السمنة.
 6. العمل على زيادة التوعية بمرض نقصان الوزن عن الحد الطبيعي.
 7. إنشاء مبادرات وبرامج علاجية ووقائية لمرض نقص الوزن لا سيما بين المراهقين (طلاب وطالبات المدارس).
 8. المشاركة في اليوم العالمي لمكافحة السمنة (11 أكتوبر)، وإنشاء مبادرة من الجمعية بالتعاون مع عدة جهات معنية في المملكة لإجراء الفحوصات اللازمة والتوعية من مخاطر السمنة.
 9. إنشاء عيادات استشارية متخصصة في كل من مرض السمنة ومرض نقصان الوزن ، في المجمع الطبي التابع لعناية
- إجراء دراسة ميدانية للكشف عن نسبة المصابين بالسمنة ونقص الوزن من خلال البيانات المتوفرة لدى الإدارات المختلفة في «عناية»، لا سيما إدارة الخدمات العلاجية والمجمع الطبي.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

ابتكارات ، تم الاسترداد في 16 نوفمبر 2022م.
 جريدة اليوم السابع، تم الاسترداد في 20 نوفمبر 2022م.
 مايو كليك، السمنة، تم الاسترداد في 14 نوفمبر 2022م
 وزارة الصحة السعودية ، تم الاسترداد في 14 نوفمبر 2022م
 ويكيبيديا ، الموسوعة الحرة ، تم الاسترداد في 16 نوفمبر 2022م
 ويكيبيديا ، الموسوعة الحرة ، تم الاسترداد في 5 ديسمبر 2022م

ثانياً: المراجع الأجنبية

[A. AlAteeq , Mohammed and others , 2022 , Attitudes Toward Obesity, Willingness to Lose Weight, and Treatment Preferences Among Overweight and Obese Saudi Adults, King Saud Bin Abdulaziz University for Health Sciences, Riyadh.](#)

[Althumairi, Norah and others, 2020, Obesity in Saudi Arabia in 2020: Prevalence, Distribution, and Its Current Association with Various Health Conditions, accessed 8 December 2022.](#)

[Dovepress , 2022, accessed 17 November 2022](#)

[Gadelkarim Ahmed Hussain and others , 2020, The concepts of Saudi population about weight loss measures together with surgical intervention Medical Science, College of Medicine University of Hail](#)

[Hijji , Tall and others , 2020 , Underweight, body image, and weight loss measures among adolescents in Saudi Arabia: is it a fad or is there more going on? , al faisal university , Riyadh](#)

[Hoffman , Matthew, 2021 , WebMD , accessed 5 December 2022](#)

[International Journal for chronic diseases 2014, Hindawi website, accessed 13 November 2022](#)

[John Orzano and John G. Scott , 2004 , Diagnosis and Treatment of Obesity in Adults: An Applied Evidence-Based Review , accessed 4 December 2022](#)

[Journal of Obesity , 2014, Hindawi , accessed 19 November 2022](#)

[Konttinen , Hanna and others , 2019 , Depression, emotional eating and long-term weight changes: a population-based prospective study](#)

[Konttinen , Hanna , 2020 , Emotional eating and obesity in adults: the role of depression, sleep and genes](#)

[MAYO CLINIC, accessed 4 December 2022,](#)

[M Al-Nozha, Mansour , 2005 , Obesity in Saudi Arabia, Saudi Medical Journal.](#)

[MedicalNewsToday, accessed 21 November 2022.](#)

[National Library of medicine, accessed 20 November 2022.](#)

[ResearchGate , 2017, Obesity and surgical treatments.](#)

[Wei, Julie, 2011 , Weight Gain after Tonsillectomy: Myth or Reality? Interpreting Research Responsibly.](#)

