

# السمنة



## ما هو تعريف السمنة ؟

تعرف السُّمنة بارتفاع نسبة الدهون الكلية في الجسم المتسببة في زيادة وزن الجسم بمعدل ٢٠ % أو أكثر من الوزن الطبيعي الملائم للعمر والطول . تحدث السمنة عادة بسبب استهلاك سعرات حرارية أكثر مما يتم حرقها على مدى الوقت مما يؤدي الى تراكم الدهون.

## احصائيات السمنة في الأردن :



يصنف الأردن ضمن أعلى نسب السمنة في العالم لمواطنيه حيث وصلت نسبة السمنة وزيادة الوزن للأردنيين إلى ٨٢%.

وتشير الدراسات الوطنية إلى أن ٨٢% من الذكور في الأردن يعانون من السمنة مقابل ٨٠% من الإناث حسب احصائيات عام ٢٠١٣، هذا ويعد الاردن من بين اعلى ٥٠ دولة في العالم من حيث نسبة البدانة لعام ٢٠١٤.

## كيف يتم تشخيص السمنة؟

- يعتمد تشخيص الاصابة بالسمنة على مؤشر كتلة الجسم ( BMI ) الذي يرتبط بصحة مظهر الجسم اعتماداً على طوله ووزنه وفقاً للمعادلة التالية :

**مؤشر كتلة الجسم = وزن الجسم بوحدة الكيلوغرام / مربع الطول بوحدة المتر**

حيث يكشف ارتفاع مؤشر كتلة الجسم عن ٣٠ عن الاصابة بالسمنة

| كتلة الجسم   | تفسير                            |
|--------------|----------------------------------|
| أقل من 20    | وزن أقل من الطبيعي               |
| من 20 إلى 25 | وزن طبيعي                        |
| من 25 إلى 30 | وزن زائد                         |
| من 30 إلى 35 | سمنة خفيفة (من الدرجة الأولى)    |
| من 35 إلى 40 | سمنة متوسطة (من الدرجة الثانية)  |
| أكثر من 40   | سمنة المفرطة (من الدرجة الثالثة) |

- كما يتم استخدام مقياس بديل لتشخيص البدانة وهو حساب محيط الخصر كمؤشر على دهون البطن وهو مقياس اكثر دقة لمعرفة خطر الاصابة بامراض الاوعية الدموية من مؤشر كتلة الجسم.

ويتم تحديد محيط الخصر بحيث يقوم الشخص بلف شريط القياس اعلى عظام الحوض الجانبية التي تمثل نهايات عظم الفخذ بشكل غير مائل ويراعى الزفير وعدم كتم التنفس او محاولة شفط البطن حتى يكون القياس دقيقاً.

وعندها يتم التشخيص بالاصابة بالسمنة بزيادة محيط الخصر عن ٨٨ سم للسيدات و ١٠٢ سم للرجال .



# أسباب السمنة :

- ١- الجينات والتاريخ العائلي للإصابة بالسمنة
- ٢- التقدم في السن الذي يقلل من قدرة الجسم على القيام بعمليات الأيض للغذاء بالرغم من تناول الغذاء ذاته وممارسة النشاطات ذاتها في مراحل عمرية سابقة
- ٣- نقص ممارسة النشاط الفيزيائي الذي يُحفز بدوره حرق السعرات الحرارية ويُقلل من الشهية
- ٤- العادات الغذائية الخاطئة واستهلاك الطعام غير الصحي
- ٥- العوامل النفسية السلبية التي تدفع إلى تناول المزيد من الطعام
- ٦- بعض الاضطرابات الهرمونية والأمراض
- ٧- التدخين وقلة النوم وبعض العقاقير الدوائية كالكورتكوستيرويدات ومُضادات الاكتئاب
- ٨- الجنس الانثوي حيث يتناقص معدل عمليات الأيض عند السيدات مقارنة بالرجال.

# مخاطر السمنة :

الشخص المصاب بالسمنة يكون اكثر عرضة للاصابة بمشاكل صحية عديدة ومنها :

١- مشاكل أمراض القلب والاعوية الدموية  
كارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية واضطراب في ضربات القلب وارتفاع مستوى الدهون في الدم وغيرها

٢- السكري

حيث ان السمنة تجعل المصاب اكثر عرضة للاصابة بالنوع الثاني من السكري فبارتفاع مؤشر كتلة الجسم تزداد فرصة الاصابة ، كما وان الاشخاص الذين يعانون من تراكم الدهون في منطقة البطن فوق الحد الطبيعي هم عرضة اكبر للاصابة بالسكري حتى وان كان مؤشر الكتلة لديهم ضمن الحد الطبيعي

٣- السرطان

يكون الشخص المصاب بالسمنة اكثر عرضة لانواع مختلفة من السرطان كسرطان بطانة الرحم ، سرطان الثدي (بعد سن اليأس) ، سرطان القولون والمستقيم ، سرطان المريء ، وسرطان الكلى



٤-مشاكل الجهاز الهضمي ؛  
حيث السمنة تزيد فرصة حصى المرارة ومشاكل الكبد كتضخم الكبد وتليف الكبد وغيرها كما أن أعراض الارتجاع المريئي أكثر شيوعا عند الاشخاص البدينين .

٥- مشاكل التنفس ؛  
ان الاشخاص البدينين يعانون صعوبة في التنفس ، كما أن السمنة مرتبطة بانتشار أكبر للأزمة .

٦- التهاب المفاصل ؛  
ان الزيادة في الوزن تزيد الحمل أكثر على المفاصل وخاصة الأطراف السفلية وأسفل الظهر .

٧- اضطراب في الهرمونات الجنسية .  
مما يؤدي الى حدوث اضطرابات في الدورة الشهرية وعدم الخصوبة وبالتالي صعوبة في حدوث الحمل وزيادة خطر التشوهات عند الجنين .

٨- ومشاكل أخرى ومنها أمراض الكلى .

# الأطفال :

تهدف عملية تحديد الأطفال الذين يعانون من الوزن الزائد أو السمنة لمنع حدوث الأمراض المرتبطة بالسمنة أو تحسينها.

يجب أن يتم استخدام مؤشر كتلة الجسم بالإضافة ل مخططات النمو لتشخيص الأطفال والمراهقين الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة ، ويستند مؤشر كتلة الجسم للأطفال والمراهقين على الوزن والطول، وكذلك العمر والجنس .



وتعرف السمنة على أنها مؤشر كتلة الجسم  $\leq 95$  th ،

وأما الوزن الزائد يعرف على أنها مؤشر كتلة جسم في ال  $85$  th ، ولكن أقل من  $95$  بالمئة th

ينبغي تقييم الحالة مرضية للأمراض المصاحبة في الأطفال الذين يعانون من مؤشر كتلة الجسم  $\leq 85$  th



## عوامل الخطر والأمراض الأخرى المترامنة معه :

وجود عوامل الخطر القلبية الوعائية المرتبطة بزيادة الوزن والبدانة في مرحلة الطفولة قد يؤدي إلى زيادة انتشار الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية والوفيات في مرحلة البلوغ .

### أمراض أخرى مترامنة معه في الأطفال :

١. أمراض السكري من النوع ٢
٢. اختلال دهنيات الدم
٣. متلازمة الأيض
٤. الشوك الأسود
٥. فرط الأنسولين
٦. التغيرات في ضغط الدم
٧. حصى في المرارة
٨. متلازمة المبيض متعدد الكيسات .

# كيف يتم علاج السمنة

## العلاج غير الدوائي

١- الحمية الغذائية ;

يتم حساب مقدار السرعات الحرارية التي يحتاجها الجسم يوميا وفقا للمعادلة التالية :

**مقدار الطاقة التي يحتاجها الجسم يوميا = معدل الايض للشخص x عامل النشاط**

### \* معدل الايض للشخص

- . الرجال ١٨ - ٣٠ سنة =  $(٠.٠٦٣٠ \times \text{الوزن كغم} + ٢.٨٩٥٧) \times ٢٤٠$  سعر حراري / يوم .
- . الرجال ٣١ - ٦٠ سنة =  $(٠.٠٤٨٤ \times \text{الوزن كغم} + ٣.٦٥٣٤) \times ٢٤٠$  سعر حراري / يوم .
- . النساء ١٨ - ٣٠ سنة =  $(٠.٠٦٢١ \times \text{الوزن كغم} + ٢.٠٣٥٧) \times ٢٤٠$  سعر حراري / يوم .
- . النساء ٣١ - ٦٠ سنة =  $(٠.٠٣٤٢ \times \text{الوزن كغم} + ٣.٥٣٧٧) \times ٢٤٠$  سعر حراري / يوم .

### \* عامل النشاط

- ١- منخفض (كثير الجلوس) ١.٣ .
- ٢- متوسط (بعض التمارين الرياضية العادية) ١.٥ .
- ٣- عالي (النشاط المنتظم أو متطلبات العمل) ١.٧ .

وللحفاظ على الوزن المثالي يجب ان يكون مقدار السعرات الحرارية المستهلكة مساويا لمقدار السعرات الحرارية التي يصرفها الجسم ولكن عند الاشخاص البدينين يجب ان يكون مقدار السعرات الحرارية المصروفة اكبر من المستهلكة لتحقيق فقدان الوزن.

ولذلك فان تقليل مقدار الطاقة المستهلكة بمقدار ( ٥٠٠-١٠٠٠ ) سعرة حرارية يوميا سوف يؤدي الى انقاص الوزن بمقدار ٢.٢-٤.٤ كغم اسبوعيا وبمعدل ٨% من الوزن الابتدائي بعد ٦ اشهر .

وهذا من خلال الالتزام بتناول طعام صحي متوازن بحيث يتم الحصول على السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم خلال وجبات طعام موزعة على مدار اليوم من المصادر الغذائية الاساسية كالتالي :

| المصدر الغذائي | المقدار الموصى به من مجموع السعرات الحرارية اليومية   |
|----------------|---|
| الكربوهيدرات   | ٦٠-٥٠ %   |
| البروتينات     | ٢٥-٢٠ %   |
| الدهون         | لا تتجاوز ٣٠% ويفضل ٢٠-٢٥ %<br>(الدهون الاحادية غير المشبعة ١٠-٢٠ %<br>والدهون المتعددة غير المشبعة ١٠ %) |
| الالياف        | على الاقل ٢٥ غم يوميا   |
| السكر          | ١٠ %  |

ويمكن الاستعانة بمختص في التغذية لبناء برنامج غذائي متوازن حسب الاطعمة التي يرغب الشخص بتناولها .

## ٢- التمارين الرياضية

بالإضافة الى الالتزام بالحمية الغذائية يجب ايضا زيادة النشاط البدني مما يساعد على تخفيف الوزن بشكل اكبر .

يجب على الشخص البدن القيام بالتمارين الرياضية كالاتي:

ممارسة التمارين الهوائية بمعدل ١٥٠ دقيقة أسبوعيا على الاقل من التمارين معتدلة الشدة ( المشي السريع، عمل خفيف في حديقة المنزل، ركوب الدراجات ... ) على سبيل المثال، أي ما يساوي ٣٠ دقيقة في اليوم لمدة ٥ أيام او اكثر خلال الأسبوع

او ٧٥ دقيقة على الأقل أسبوعيا من التمارين القاسية (الركض ، السباحة، القفز على الحبل ، كرة القدم ... ) لاكثر او يساوي ٢٠ دقيقة في اليوم لمدة ٣ أيام او اكثر خلال الأسبوع او مزيج منهما .



# المعالجة الدوائية :

إذا فشلت عملية تغيير نمط الحياة لمنع زيادة الوزن أو تغيير الأمراض المتزامنة معه لدى الأطفال البدناء، يمكن البدء بالعلاج الدوائي (مع استمرار تعديل نمط الحياة) .

لا ينبغي البدء بالعلاج الدوائي لدى الأطفال ذوي الوزن الزائد إلا عند وجود أمراض أخرى شديدة متزامنة معه ، بما في ذلك وجود أمراض في تاريخ العائلة من داء السكري النوع ٢ أو عوامل الخطر القلبية الوعائية .



# أهداف العلاج :

١. الاستمرار في إعادة تقييم استعداد المريض لفقدان الوزن بالإضافة لعلاج عوامل الخطر القلبية الوعائية والظروف الصحية المرتبطة بالسمنة .
- ٢ . منع عملية اكتساب المزيد من الوزن .
- ٣ . خفض وزن الجسم .

- الهدف الأولي هو تقليل وزن الجسم بنسبة ٥% إلى ١٠% من الوزن الأساسي على مدى الفترة الزمنية المقترحة من ٦ أشهر
- في البالغين الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة و عرضة لمرض السكري من النوع ٢ متوسط خسارة الوزن يجب ان يكون من ٢.٥ – ٥.٥ كجم (٢ ≤ عاما) ; حيث سيقلل من خطر الإصابة بمرض السكري بنسبة ٣٠% إلى ٦٠%
- وخسارة ٢% إلى ٥% من وزنه (من ١ إلى ٤ سنوات بتدخل نمط الحياة) .
- ويسهم أيضا في التقليل من تراكيزات بلازما الجلوكوز و بنسبة ٢.٠% إلى ٣.٠% . HbA1c.

٤ . الحفاظ على وزن جسم أقل على المدى الطويل .

# المعالجة الدوائية :



- ١- اختر المرضى الذين يعانون من مؤشر كتلة الجسم  $\leq 30$
- ٢- مؤشر كتلة الجسم  $\leq 27$  مع عوامل خطورة أخرى (مثل ارتفاع ضغط الدم، السكري واختلال دهنيات الدم)
- ٣- الذي لم يخسر الوزن (بعد ٦ أشهر من العلاج بدون أدوية)
- ٤- الذين ثبتوا على كمية من فقدان الوزن
- ٥- يمكن الشروع في العلاج الدوائي بالإضافة الى العلاج الغذائي، والنشاط البدني، والعلاج السلوكي .



## الأورليستات :

يعد العلاج الأولي في حالة اعتبار المريض مرشحا" للعلاج بالأدوية ، حيث يعتبر من الأدوية الآمنة على القلب والأوعية الدموية ويعد ذو تأثير مفيد على تركيز المصل البروتيني الدهني الكلي ومنخفض الكثافة .

يعمل الأورليستات على تغيير عملية هضم الدهون من خلال تثبيط الأنزيمات المحللة للدهون الغذائية في البنكرياس و المعده بنسبة ٣٠٪ (في جرعات من ١٢٠ ملغ ٣ مرات / يوم ) ، فينتج عنه عملية هضم غير كاملة للدهون مما يؤدي الى زيادة اخراجها في البراز.

يتوافر للعلاج طويل الأمد للسمنة ويعطى على جرعة ١٢٠ مغ للكبسولة والجرعة التي ينصح بها ثلاثة كبسولات ١٢٠ مغ يوميا" ويتوافر جرعة منخفضة أخرى ٦٠ مغ بدون وصفة طبية واثنتان منها تعادل كبسولة واحدة من عيار ١٢٠ مغ وينصح المريض بأخذ الفيتامينات في فترة النوم لأن الأورليستات يعمل على تقليل امتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون والبيتا كاروتين .



# الأورليستات وأسماءه التجارية:

زينيكال ( [RX] ) :

يستخدم ل ١٢ سنة من العمر أو أكبر : ١٢٠ ملغ ٣ مرات / يوم مع كل وجبة رئيسية تحتوي على الدهون (خلال أو ما يصل إلى ١ ساعة بعد وجبة الطعام)؛ حذف الجرعة إذا غابت وجبة أحيانا أو اذا كانت خالية من الدهون .

( [OTC] Alli ):

يستخدم ل ١٨ سنة من العمر أو أكبر : ٦٠ ملغ ٣ مرات / يوم مع كل وجبة تحتوي على الدهون (خلال أو ما يصل إلى ١ ساعة بعد وجبة الطعام)؛

حذف الجرعة إذا غابت وجبة أحيانا أو اذا كانت خالية من الدهون .



أقل من واحد بالمئة من الجرعة يتم امتصاصها من خلال الفم ومن ثم يتم تحليله ،، ومع ذلك قد يتم تقليل امتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون ، ممكن أن يتطلب استخدامه خفض لجرعة الوارفارين ، للمرضى الذين يتناولون الوارفارين بسبب عملية تقليل فيتامين ك .

## الفعالية :

الأورليستات بالإضافة للتدخل السلوكي سيفقدك من ٥-١٠ كغ ( ٨% من وزنك الأصلي ) ، ويستمر فقدان الوزن ما يصل إلى ٢٤ - ٣٦ شهرا من العلاج .

وقد أثبتت العديد من الدراسات فعاليته في فقدان الوزن ، وبطء عملية اعادة اكتساب الوزن به مقارنة مع تغيير نمط الحياة .

وله آثار مفيدة أخرى في مرضى ارتفاع ضغط الدم فالأورليستات يحسن ضغط الدم ، حيث كان هناك انخفاض كبير في ضغط الدم الانقباضي و الانبساطي عند العديد من المرضى .

بالإضافة إلى ذلك، الأورليستات يحسن بعض الدهون في الدم بقيم أكثر مما يمكن تفسيره من خلال تخفيض الوزن وحده .  
وأفاد آخرون بإمكانية حدوث انخفاض في الترايغليسرأيد بعد الطعام ، المرتبط بعلاج الأورليستات .

# الآثار الجانبية :

والآثار الجانبية السائدة للأورليستات تحدث في الجهاز الهضمي حيث تشمل المغص وقرار الأمعاء وريح البطن ، وسلس البراز والتبقع بالزيت .

وتميل الى أن تحدث في وقت مبكر وتقل وتهدأ حيث يتعلم المرضى كيفية تجنبها بتجنب الوجبات الدهنية عالية الدهون والالتزام بالسعرات الدهنية الموصى بها بحيث لا تزيد عن نسبة ٣٠% .

ونادرا" ما تم الإبلاغ عن إصابة الكبد الحاد ولذلك على المرضى الذين يتناولون علاج الأورليستات الاتصال بموفر الرعاية الصحية في حال حدوث الحكة، واليرقان، شحوب لون البراز ، أو فقدان الشهية .

مع استخدام الأورليستات ، لم يكن هناك دليل على وجود خطر متزايد من حصى في المرارة، حصى الكلى، أو أمراض القلب والأوعية الدموية أو الجهاز العصبي المركزي .



ان الأورليستات لا يبدو ذو تأثير على امتصاص الأدوية الأخرى ، باستثناء السيكلوسبورين .

كما تم الإبلاغ عن قصور كلوي حاد ناتج عن الأكسليت في المستخدمين للأورليستات.

وتعد متلازمة سوء الامتصاص عامل خطوره بتكون حجارة أكسليت الكالسيوم .

وبالمثل، سوء امتصاص الدهون الناجمة عن أورليستات قد يؤدي إلى ربط الأمعاء بالكالسيوم ، ولذلك فان الأورليستات لا ينبغي استخدامه في المرضى الذين لديهم تاريخ من حجارة أكسالات الكالسيوم ( حصيات المسالك البولية ) .

**لا ينبغي أبدا أن تستخدم أدوية فقدان الوزن خلال فترة الحمل ولا ينصح بفقدان الوزن خلال فترة الحمل .**





# فيا أناناس :

من المعروف أن فاكهة الأناناس غنية بالفيتامينات C، E وA التي تعزز عملية حرق الدهون .  
بالإضافة الى انزيم البروميلين الذي يعمل على تحفيز عملية الهضم ويعمل أيضا" على الحد من الماء الزائد وحل السيلوليت والتخلص من  
الدهون المتراكمة .

## الجرعة :

أقل من ٨٠ كلغ: ٢ كبسولة قبل نصف ساعة من وجبة غداء .

٨٠ كلغ إلى ١١٠ كلغ: ٢ كبسولات قبل نصف ساعة من تناول طعام الغداء و ١ كبسولة قبل نصف ساعة من العشاء .

أكثر من ١١٠ كجم : ٢ كبسولة قبل نصف ساعة من تناول طعام الغداء و ٢ كبسولة قبل نصف ساعة من العشاء .

## الاحتياطات :

لا ينبغي أن تؤخذ من قبل النساء الحوامل والمرضعات والمرضى الذين يقومون بعملية غسل الكلى.

تناولها كجزء من نظام غذائي متوازن طبيعي .

## للحصول على أفضل النتائج :

١. قم بزيادة كمية المياه .
٢. تناول نظام غذائي متوازن وقم بالتقليل من تناول الأطعمة الدهنية .
٣. أضف قليل من الأنشطة اليومية .
٤. تناول وجبة عشاء خفيفة وقبل ٤ ساعات على الأقل من النوم .
٥. قلل من تناول الملح .
٦. خذ الكبسولات في أوقات محددة .



## حبوب البن الخضراء :

يعد حمض الكلوروجينيك المادة الفعالة والعامل الرئيسي الذي يجعل حبوب البن الخضراء فعالة جدا في مساعدة الناس على فقدان وزنهم.

مادة طبيعية ١٠٠٪ وليس له آثار جانبية ، تسبب فقدان الوزن السريع وله فوائد أخرى فهي تعزز الطاقة العقلية والبدنية ، غنية بالمواد المضادة للأكسدة ، يحسن الأوعية الدموية والقلب والجهاز الهضمي ، ، ولا يحتوي على أي مواد إضافية .

الاستخدام الموصى به هو تناول كبسولة واحدة من حبوب البن الخضراء مع كوب كامل من الماء قبل وجبة الفطور والعشاء ب ٢٠ دقيقة.



## خل التفاح :

خل التفاح يعمل على اخماد الجوع وتحسين معدل الأيض مما يؤدي تلقائيا إلى انخفاض وزن الجسم و تشير البحوث إلى أن احتوائه على كل من البوتاسيم والبكتين والحديد والأحماض العضوية قد تقلل من مستوى الدهون العام بمرور الوقت ، بحيث تعطي هذه المواد تأثيرا " تراكميا للعمل معا في إعطاء الجسم الطاقة اللازمة وله فوائد عديدة أخرى كتنظيم ضغط الدم ، خفض الكوليسترول ، تصفية البشرة ، ازالة البقع الداكنة و تنظيم الجهاز الهضمي .

يتم تناول ملعقة من خل التفاح الطبي مع كل وجبة غذائية عن طريق مزج ملعقة أو ملعقتين (صغيرة) في كوب ماء وشربها قبل أو أثناء الطعام حيث سيساعد على تنظيم الهضم واذابة الدهون ، مرة أو مرتين خلال اليوم .

الحموضة يمكن أن تحد أحيانا أي شخص من استخدامه مثل الأشخاص الذين يعانون من حساسية بالمعدة أو يعانون مسبقا" من القرحة حيث يجب عدم استخدامها على الإطلاق .





## الشاي الأخضر :

فقد تم استخدام الشاي الأخضر لآلاف السنين، حيث له العديد من الفوائد ومن أهمها تحفيز عمليات الأيض بالجسم لتستهلك الطاقة بمعدل أسرع ، فتستهلك الدهون بمعدل أسرع، مما يؤدي إلى فقدان الوزن للدهون .

يخلق أيضا الشاي الأخضر شعور بالشبع، مما يجعلها كإباح شهية فعال جدا" .

ويقلل من كمية الدهون التي تمتص عند تناول وجبة الطعام ، وخفض الكوليسترول، لذلك فهو صحي جدا للقلب .

في حين أن الشاي الأخضر هو آمن بالنسبة لمعظم البالغين، ولكن شرب أكثر من خمسة فناجين يوميا قد يؤدي إلى آثار جانبية متعلقة بالكافيين (مثل الصداع والعصبية، مشاكل النوم وعدم انتظام ضربات القلب) ، قد يؤدي الكافيين في الشاي الأخضر أيضا إلى تفاقم بعض الأوضاع الصحية ، بما في ذلك القلق ، وارتفاع ضغط الدم ، ومرض السكري .



## الرويال سليم (Royal slim):

ذو فوائد متعددة حيث تحتوي كبسولة الرويال سلم على مجموعة عشبية منتقاة ومتوازنة لتعمل على رفع طاقة الأيض للخلايا فتحرق الشحوم المتراكمة والمتمركزة في الجسم .

تمنع تصنيع الدهون والكوليسترول الفائض من الطعام وتحوله الى كلايوجين ( نشا حيواني ) ليعطي شعورا " بالشبع والتخمة وخفض الشهية للطعام .

تقلل دهون وكوليسترول الدم وتحسن نسبة جسيمات الكوليسترول الحميد بالجسم .  
تعزز مناعة الجسم الداخلية .

تعمل على تحسين أداء الدورة الدموية وتسهيل انسياب الدم الى الأنسجة وتغذيتها بصورة أفضل لذا فهي آمنة لمرضى الضغط .

## للحصول على الاستجابة المرجوة :

ينصح بعدم تناول المشروبات الغازية وترك فترة زمنية بمعدل ساعة واحدة أو أكثر بين تناول جرعة الرويال سلم وتناول الشاي أو القهوة أو الحليب .

## المكونات :

أوراق كاينوستما ، أوراق الكاميليا ، جذر كلبسايزا ، غلاف الثمرة الحمضية ، فاكهة كراتيكاس ، فاكهة أموموم ، بوريا كوكوس ، جذر كودونويسس وجذر أتراكلودس .

## الجرعة :

- تؤخذ كبسولتان مع كأس من الماء قبل وجبة الفطور مرة واحدة يوميا" وبصورة مستمرة لحين الحصول على الاستجابة المطلوبة .
- لا يوجد أي تأثيرات جانبية أو أي موانع للاستعمال حيث أن المستحضر عشبي ١٠٠% .

## محاذير الاستعمال :

لا يعطى للحوامل والمرضعات والأطفال ولا يفضل استخدامه للأشخاص الأقل من الوزن الطبيعي .

# الجراحة



- في حال كنت بدينا بشكل حاد، ولم تجني الفائدة من التحكم في طعامك وممارسة الرياضة وتناول العلاج لإنقاص وزنك ، فإن افضل فرصة لانقاص الوزن على المدى الطويل تكون باللجوء إلى جراحات السمنة ( bariatric surgery).

- جراحات السمنة تتم عن طريق **جراحة مفتوحة** أو **بالمناظير** ولكن المناظير هي الأكثر استخداما الآن .



## معايير جراحات السمنة :

توصى تعليمات المعهد الوطني للصحة (NIH) بإجراء جراحات السمنة فقط للأشخاص :

١. المتحمسين جدا والذين يملكون مؤشر كتلة جسم  $BMI = 40$  أو أكثر والذين لم يسجلوا نجاحا أو أن نجاحهم كان مؤقتا في طرق أخرى لتخفيف الوزن .

٢. الذين يملكون مؤشرا لكتلة الجسم بين ٣٥ و ٤٠ والذين يعانون من مشاكل صحية تتعلق بالسمنة مثل السكري نوع ٢ ، أمراض القلب أو اضطراب التنفس أثناء النوم.

ما هي العمليات الجراحية التي يتم إجراؤها :

١. المجازة المعدية (Gastric bypass) .
٢. تطويق المعدة (gastric banding) .
٣. تكميم المعدة (sleeve gastrectomy)، يظهر كتقنية بديلة، فهي تجمع بين أفضل ميزات المجازة المعدية وتطويق المعدة .

## ١. جراحة المجازة المعدية :

- تقلص جراحة المجازة المعدية حجم معدتك، مما يجعلك تشعر بالشبع بعد تناول كمية صغيرة جدا من الطعام. وبذلك سيتمص جسمك سعرات حرارية أقل، أن الطعام يتجاوز معظم المعدة والجزء العلوي من الأمعاء الدقيقة. كما ستنقلص شهيتك، من خلال تثبيط افراز بعض الهرمونات مثل هرمون جريلين (ghrelin)، وهو الهرمون الذي يجعلك تشعر بالجوع، ويمكن أن يتم هذا الإجراء من خلال شق كبير (الجراحة المفتوحة) او من خلال شقوق صغيرة مع معدات أصغر (بالمناظير).

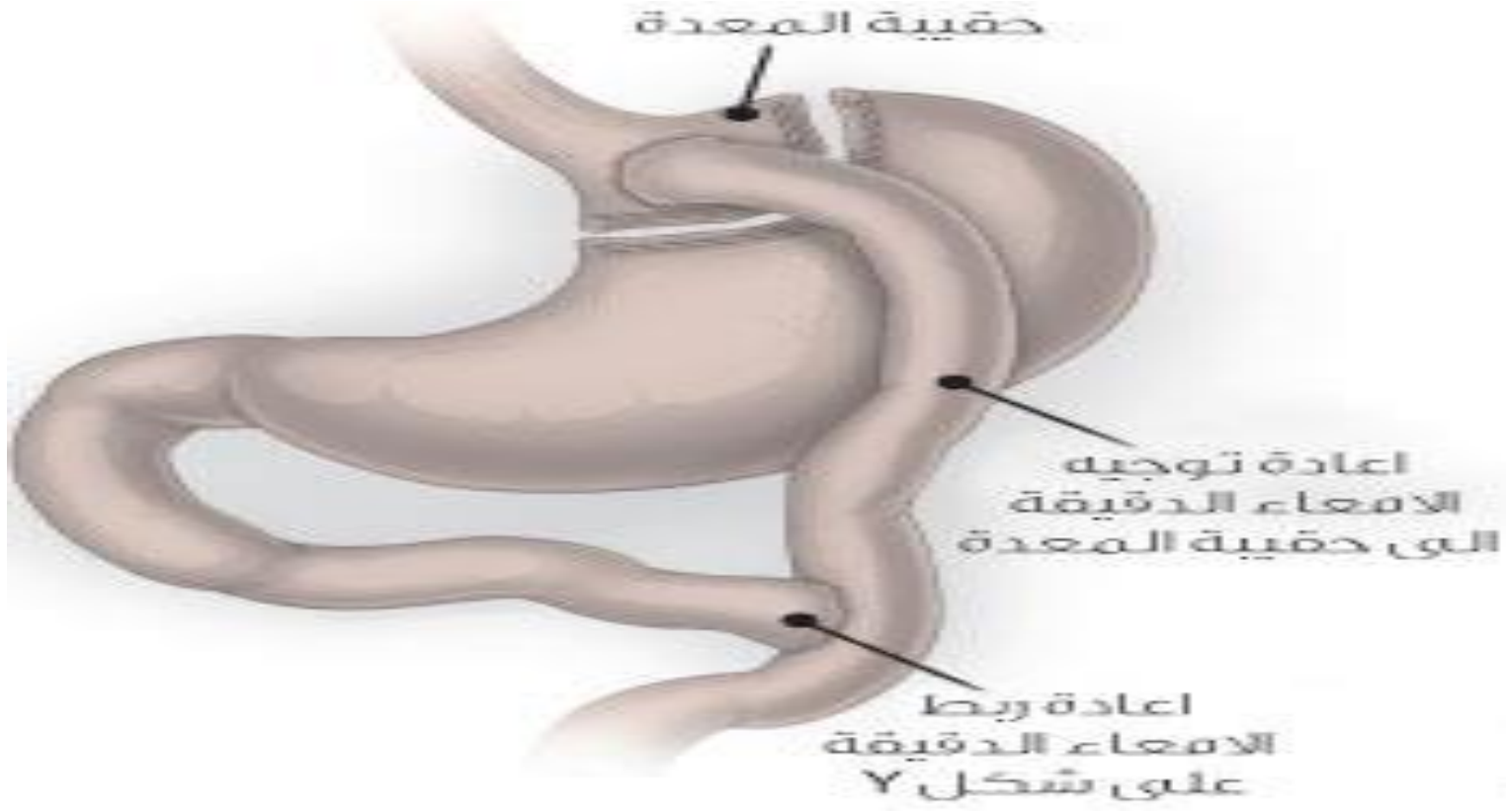
### المزايا:

يفقد المرضى الوزن بسرعة خلال مدة تصل إلى عامين بعد الجراحة، يتم فقد نحو ٦٥-٧٠٪ من وزن الجسم الزائد ونحو ٣٥٪ من مؤشر كتلة الجسم.

### العيوب:

يعتبر إجراء جراحة المجازة المعدية (سواء من خلال جراحة مفتوحة أو بالمنظير) أصعب من عملية تطويق المعدة وأحيانا تنطوي على معدل أكبر من المضاعفات. وهي ترتبط أيضا بارتفاع خطر نقص الفيتامينات والمعادن ، والتي قد تتطلب مكملات غذائية مدى الحياة.





يتم تحويل الجزء العلوي من المعدة إلى جيبية صغيرة بحجم البيضة. يتم قطع الأمعاء الدقيقة ويرتبط أحد أطرافها بجيبية المعدة، ويتم إعادة ربط الطرف الآخر إلى الأمعاء الدقيقة، وخلق شكل Y. وهذا يسمح للغذاء بتجاوز معظم المعدة والجزء العلوي من الأمعاء الدقيقة، على الرغم من ذلك يتواصل إنتاج عصائر المعدة، والإنزيمات، والإفرازات الأخرى اللازمة لعملية الهضم. هذه تصب في الأمعاء وتخلط مع المواد الغذائية ضمن قالب Y.

## ٢. جراحة تطويق المعدة :

غالبًا ما يسمى هذا الإجراء بـ "لاب باند - Lap-Band - ربط المعدة"، نسبة لاسم المنظومة التجارية المستخدمة في الجراحة، والتي تتم عن طريق المنظار.

وهي تحصر كمية الطعام التي يمكنك أن تأكلها عن طريق وضع حلقة قابلة للتعديل حول فتحة المعدة . بالمقارنة مع جراحة المجازة المعدية فإن هذه العملية أسهل وتحمل مخاطر أقل للمضاعفات الفورية التي تتلو العملية. لكن كمية الوزن الذي يفقد تعتمد على مدى قدرتك على اتباع نظام غذائي مغذي بعد ذلك .

إذا اعتدت ان تنهك في غذاء ذو سرعات حرارية عالية من النوع اللين أو السائل، مثل الآيس كريم أو المشروبات السكرية، على سبيل المثال، فإن الحلقة لا تساعدك على الشعور بالشبع وتجنبيك الإفراط في تناول الطعام .

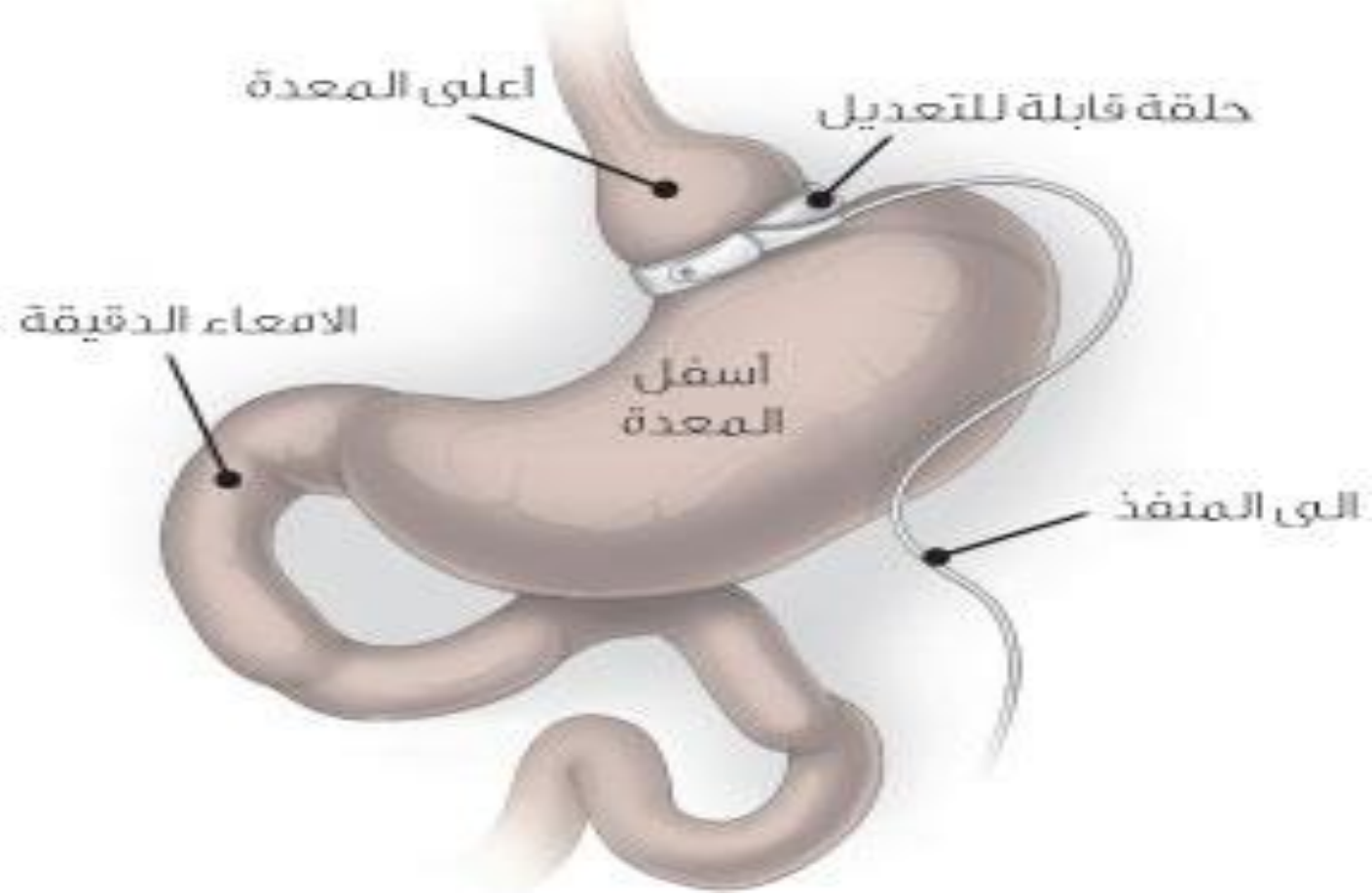
## المزايا:

تجرى جراحة تطويق المعدة عادة بواسطة منظار موجه بكاميرا يتم إدخالها عبر شقوق صغيرة. بالمقارنة بإجراءات أعقد، كالمجازة المعدية، فإن تطويق المعدة يحمل بعض المزايا.

فهو يتطلب وقتا اقل في غرفة العمليات ومكوث أقصر بالمستشفى. هناك مضاعفات أقل بعد الجراحة. ويمكن إزالة الحلقة إذا لزم الأمر.

## العيوب:

قد يحدث القيء إذا جرى تناول الطعام سريعا جدا أو كانت الفتحة في أسفل البطن ضيقة جدا. كما يمكن لحلقة السيليكون أن تنزل أو تنزلق مما يستلزم جراحة أخرى. مقارنة بجراحة المجازة المعدية هناك عموما أقل فقدان للوزن (يتم فقد نحو ٥٠-٦٠% ) من وزن الجسم الزائد خلال سنتين .



حلقة سيليكون بحجم حوالي بوصتين يقيد حجم المعدة إلى غرفة صغيرة في الأعلى، مع فتحة في الأسفل نحو بقية المعدة والجهاز الهضمي. ويمكن تعديل حجم الحلقة عن طريق حقن أو سحب المياه المالحة من خلال منفذ مزروع تحت الجلد مباشرة.

### ٣. تكميم المعدة :

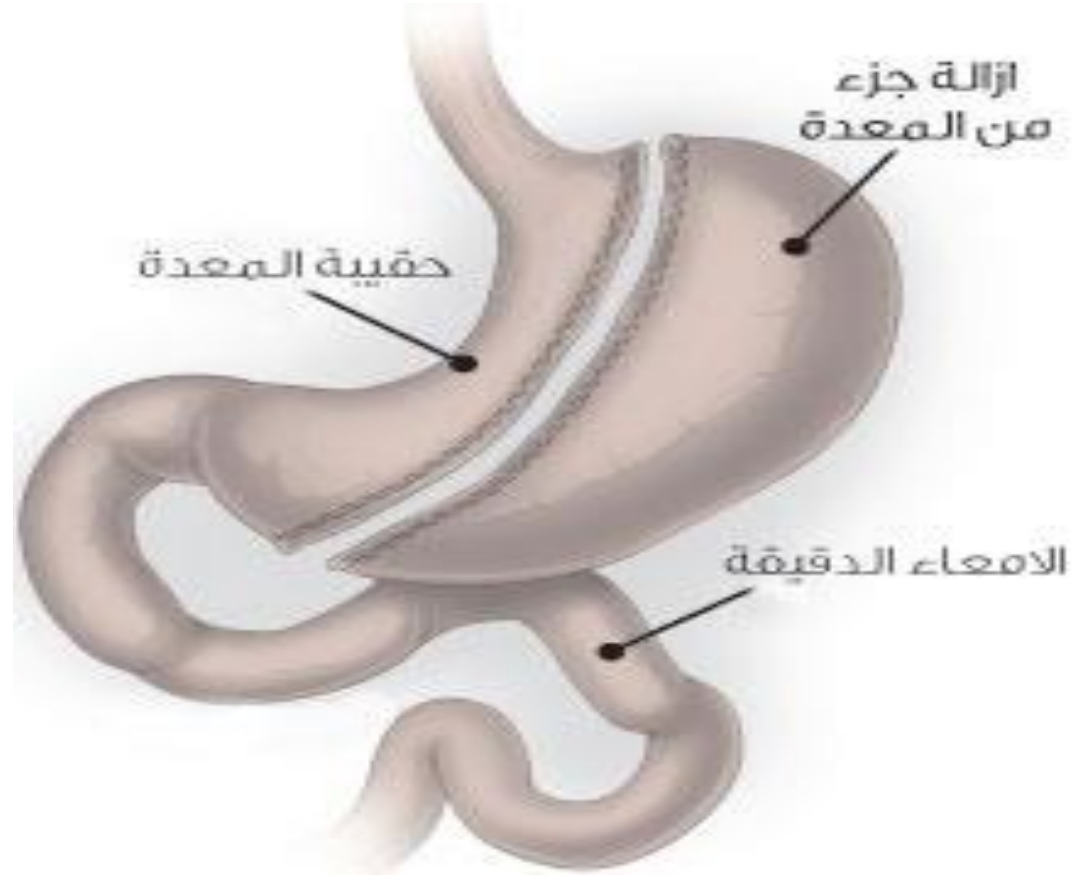
يقوم الجراحين بإزالة حوالي ٧٥٪ من المعدة. ما تبقى من المعدة عبارة عن أنبوب ضيق أو الأكمام، والذي يصل إلى الأمعاء. هذه الاستراتيجية لها فوائد عدة. أولاً، تقلص المعدة والاحتمال ضئيل ان تتوسع مجدداً. ثانياً، المعدة على شكل أنبوب وعدد أقل من الخلايا المنتجة للهرمون جريلين الذي يساعد على الشعور بالارتياح مع كمية أقل من الطعام. وأخيراً، فإن العملية أقل خطورة من المجازة لأنه لا يتم إعادة ترتيب الأمعاء، وقد تكون أكثر أماناً من المناظير لأن ذلك لا يتطلب ادراج اجسام غريبة الى الجسم.

### المزايا:

هذه الجراحة هي أسهل فنياً من جراحة المجازة المعدية لأنها لا تتطلب من الجراح إعادة إرفاق أجزاء من الأمعاء إلى مواقع جديدة في القناة الهضمية. تشير الدراسات إلى أن تكميم المعدة قد يؤدي إلى فقدان المزيد من الوزن وتحسين السيطرة على الجوع من ربط المعدة.

### العيوب:

قد لا تنقص وزناً ضمن هذه الجراحة مقارنة بإجراء جراحة المجازة المعدية، ولكن المقارنات الدقيقة ليست متاحة بعد، ولأن هذه الجراحة جديدة فما زالت فوائدها ومخاطرها على المدى البعيد قيد الدراسة.



كان تكميم المعدة في الأصل يستخدم كخطوة أولى في الجراحة للأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة الحادة .

# بعد جراحات السمنة :

في الأشهر القليلة الأولى التي تتلي الجراحات، ستخفض قابليتك للأكل بشكل حاد، وسوف تتناول بشكل طبيعي طعام أقل.

في حال تناولت الطعام بسرعة أو أفرطت في تناول الطعام، فإن جيب معدتك سوف يمتلئ زيادة عن اللزوم، وفي هذه الحالة قد تصاب بالقيء أو تشعر بالألم في الصدر والبطن العلوي.

قد تحتاج لإضافات من الفيتامينات (خاصة فيتامين B12 و D) والمعادن (خاصة الكالسيوم والحديد). بعد حوالي عام، يزيد غالبية الأشخاص من حصة الطعام حتى ١٢٠٠ سعرة حرارية في اليوم. سوف تحتاج إلى الخضوع لرقابة عن كثب من قبل الطبيب، الذي يمكن أن يساعد في معالجة المضاعفات الشائعة لجراحات السمنة، مثل حصى المرارة، حصى الكلى والقرح.

يطور بعض الأشخاص مضاعفات أخرى، مثل حدوث الفتق في موقع الشق أو التضيق حيث يتم إرفاق المعدة بالأمعاء الدقيقة.

بعد وجبة غنية بالكربوهيدرات، فإن الشخص الذي أجرى جراحة المجازاة المعدية قد يعاني من "متلازمة الإغراق"، وهو رد فعل يسبب احمرار الوجه، التعرق، التعب الشديد والغثيان، التقيؤ، والإسهال، والغازات في الأمعاء.

الأشخاص الذين يخسرون ١٠٠ رطلا (ما يعادل ٤٥.٥ كيلو) أو أكثر في بعض الأحيان بحاجة لعملية جراحية إضافية لإزالة الجلد المترهل الذي لن يعود إلى وضعه الطبيعي.

# References :

1. <http://www.patient.co.uk/doctor/obesity-in-adults>
2. [http://www.cdc.gov/nutrition/downloads/r2p\\_life\\_change.pdf](http://www.cdc.gov/nutrition/downloads/r2p_life_change.pdf)
3. [http://www.noo.org.uk/uploads/doc/vid\\_5189\\_Adult\\_weight\\_management\\_Final\\_220210.pdf](http://www.noo.org.uk/uploads/doc/vid_5189_Adult_weight_management_Final_220210.pdf)
4. <http://www.med.umich.edu/1info/FHP/practiceguides/obesity/obesity.pdf>
5. [http://www.uptodate.com/contents/lipid-lowering-with-diet-or-dietary-supplements?source=see\\_link](http://www.uptodate.com/contents/lipid-lowering-with-diet-or-dietary-supplements?source=see_link)
6. <http://www.uptodate.com/contents/obesity-in-adults-overview-of-management?source=machineLearning&search=obesity&selectedTitle=2~150&sectionRank=1&anchor=H15#H15>
7. [http://online.lexi.com/lco/action/doc/retrieve/docid/multinat\\_f/4667311](http://online.lexi.com/lco/action/doc/retrieve/docid/multinat_f/4667311)
8. <http://www.webmd.com/vitamins-supplements/ingredientmono-960-green%20tea.aspx?activeingredientid=960&activeingredientname=green%20tea>
9. <http://www.webmd.com/vitamins-supplements/ingredientmono-816-apple%20cider%20vinegar.aspx?activeingredientid=816&activeingredientname=apple%20cider%20vinegar>
10. <http://www.nawiseh.com/Medicine/helth/royal-slim.htm>
11. <http://www.webmd.com/vitamins-supplements/ingredientmono-1264-green%20coffee.aspx?activeingredientid=1264&activeingredientname=green%20coffee>

اعداد د.ص :

۱- اسراء رباعه

۲- سمر صبيحي

۳- محمود دانيال

۴- اسراء عباينه

۵- انعام الرشدان

۶- دعاء الحزمي

اشراف « د.ص : نداء رواشده