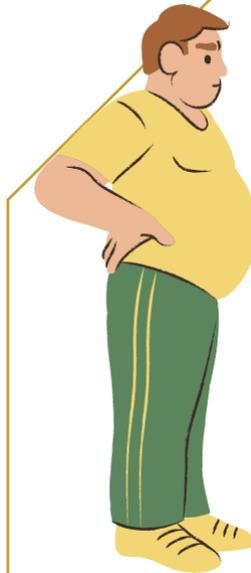




جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

# ماهي السمنة؟ What is Obesity?



## ما هي السمنة؟

السمنة هي مرض مزمن يرجع سببها إلى عوامل مختلفة تؤدي إلى تراكم زائد للدهون في الجسم مما قد يؤثر سلبيًا على الصحة. الدهون الجسدية بمفردها لا تصنف كمرض. ولكن، التجمع الزائد للدهون في الجسم يمكن أن يتسبب في تغييرات في وظائفها الطبيعية. هذه التغييرات تكون تدريجية بطبيعتها، وتتدهور مع مرور الوقت وتؤدي إلى عواقب صحية وخيمة.



## كيف يتم تقييم السمنة؟

يمكن تقييم السمنة باستخدام طريقتين مختلفتين:

١. مؤشر كتلة الجسم (BMI):

وهي تقيس وزن الجسم مقابل طول الجسم .

الصيغة المستخدمة هي كالتالي:

$$BMI = \frac{\text{الوزن (كجم)}}{[\text{الطول (م)}]^2}$$

ويتم تعريف السمنة بمؤشر كتلة الجسم المساوي 30 أو أعلى.

٢. محيط الخصر:

يكون لدى الذكور الذين يبلغ محيط خصرهم أكثر من ٤٠ انش (102 سم)، ولدى الإناث اللواتي يبلغ محيط خصرهن أكثر من ٣٥ انش (88 سم)، خطرًا متزايدًا للإصابة بأمراض مرتبطة بالسمنة.



## كيف يتم تصنيف السمنة؟

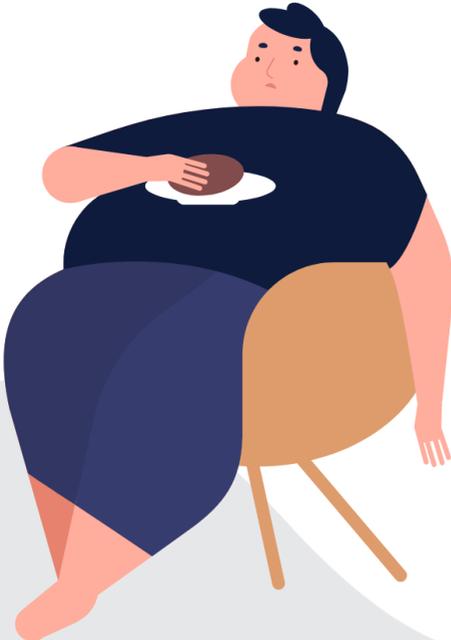
بناء على مؤشر كتلة الجسم، حالة الوزن تقسم إلى عدة تصنيفات:

مؤشر كتلة الجسم	حالة الوزن
أقل من 18.5	وزن ناقص
18.5 – 24.9	وزن صحي
25.0 – 29.9	وزن زائد
30.0 – 34.9	سمنة درجة أولى
35 – 39.9	سمنة درجة ثانية
40.0 أو أكثر	سمنة درجة ثالثة



## ما هي مسببات السمنة؟

- تبني نمط حياة غير صحي يعد أعلى عامل خطر للبدانة عند الأفراد
- الإفراط في تناول الطعام، واختيار الأطعمة الغير صحية يؤدي إلى البدانة عند الأغلبية
- الأسلوب الحياتي الخامل. لا سيما فيما يتعلق بالأفراد الذين يقضون وقتًا طويلًا في مشاهدة التلفاز.



## ما هي مسببات السمّنة؟

هناك عوامل إضافية مرتبطة بزيادة احتمالية الإصابة بالبدانة لا تزال غير معروفة نسبيًا من قبل المجتمع و هذه تشمل:

- **العادات وزيادة الوزن أثناء الطفولة - الأفراد الذين** يعانون من زيادة الوزن أو السمّنة خلال فترة الطفولة يتعرضون لاحتمالية أكبر لحمل الوزن الزائد في سنوات البلوغ.
- **عادات الأمهات خلال وبعد الحمل - تواجه النساء** اللواتي يستهلكن سرعات حرارية زائدة، أو الذين يعانون من مرض السكري أو التدخين أثناء الحمل، احتمالية أكبر لأن يعاني أطفالهن من السمّنة في الكبر. علاوة على ذلك، قد يكون للرضع الذين يتغذون على الحليب الصناعي خطر أعلى للإصابة بالسمّنة في وقت لاحق في الحياة مقارنةً بالرضع الذين يتغذون على حليب الأم.

## ما هي مسببات السمنة؟

- **النوم الغير كاف** - تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين ينامون بشكل غير كاف يتعرضون لاحتمالية أكبر للإصابة بالسمنة مقارنةً بأولئك الذين يحصلون على كمية كافية من النوم.
- **بعض الأدوية** - يمكن أن يؤدي استخدام بعض الأدوية لفترة طويلة، مثل أدوية الاكتئاب إلى زيادة الوزن.
- **بعض الحالات الهرمونية** - هناك بعض الحالات الطبية المرتبطة بالتغيرات الهرمونية تزيد من احتمالية الإصابة بالسمنة مثل متلازمة تكيس المبايض.





## ملاحظات:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ملاحظات:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

المصادر والمراجع:

جميع الصور التوضيحية من Canva.com

UpToDate

CDC

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريين قسم  
الجراحة العامة وجراحات السمنة والمناظير بمستشفى الملك  
فهد الجامعي.

قسم الجراحة العامة وجراحات السمنة والمناظير  
وحدة التوعية الصحية  
IAU-24-513



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University