

# محتي

تحت اشراف  
ا.م.د / ايناس ابراهيم  
عميد كلية التمريض

ا.م.د / لوسي ابو العلا  
وكيل الكلية لشؤون البيئة  
وتنمية المجتمع

تحت رعاية  
ا.د / عبيد صالح  
رئيس جامعة دمنهور

ا.د / سعيد عبدالغني  
نائب جامعة دمنهور لشؤون  
البيئة وتنمية المجتمع



رؤية كلية التمريض : كلية رائدة في تقديم البرامج المتميزة في التمريض بين الجامعات المصرية والإقليمية والعالمية.  
رسالة كلية التمريض تقديم سلسلة متصله من البرامج التعليمية المميزة لاعداد كوادر تمريضيه مؤهلة لمتطلبات سوق العمل  
وتسهم في تطوير البحث العلمي وتلبية إحتياجات المجتمع.

# إحذر السمنة



تحت إشراف: أ.م.د / عبير عبدالفتاح & د/ دعاء الدرداش  
إعداد طلبة ماجستير تعليم تمريض ٢٠١٩/٢٠١٨

إعداد: منال الاميني عبدالعزيز & علا علي محمد & ريهام محمود & مروه ربيع & مصطفى محمد

أن يصبح قسم تعليم التمريض رائداً في منح برامج مميزة في تعليم التمريض على المستوى المحلي

منح برامج تعليمية يتم من خلالها تخرج معلمي تمريض ذو جدارات وممرضين ذوي احترافية قادرين علي ممارسة  
الأدوار المختلفة وكذلك تحسين الصحة بالمجتمع من خلال تعليم التمريض المتميز والبحث العلمي والممارسة  
التطبيقية

السمنة مرض العصر السمنة من أول و أخطر أمراض العصر، وهي ظاهرة مرضية تكون نتيجة لتغير نوعية الوجبات و توفر الأطعمة غير الصحية مصاحبةً بقلّة النشاط البدني. السمنة ليس كما يتبادر للذهن مشكلة جمالية تخص الكبار فقط، فهي أيضاً من أخطر مشكلات الأطفال السريعة في الانتشار ولقد أثبتت الأبحاث الطبية ارتباط حدوث السمنة في الصغر بحدوثها في الكبر، أي أن الطفل السمين غالباً ما يُصاب بالسمنة في مستقبل حياته

يقصد بالسمنة الزيادة المفرطة لوزن الجسم بـ 25% عن الوزن المثالي نتيجة لتراكم الدهون، أي كلما زاد وزن الشخص كلما قلت حركته وركن للراحة مما يساعد على زيادة وزنه بشكل متزايد عاماً بعد عام حتى يصبح عاجزاً عن إزالة هذه الشحوم المفرطة

## السمنة نوعان

### النوع الثاني

سمنة تحدث منذ الطفولة وتسنم، وهذه عادة يكون علاجها أصعب من النوع الأول بسبب زيادة عدد الخلايا الدهنية في الجسم، والتي قد لا يمكن التخلص منها في الكبر عن طريق الحمية الغذائية فقط، بل قد تحتاج إلى تدخلات جراحية

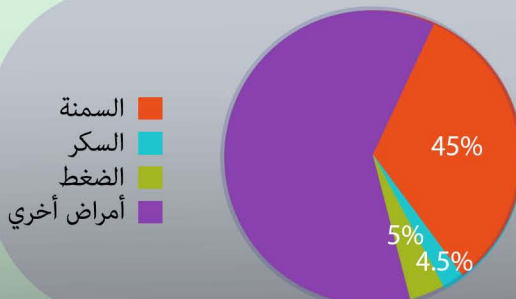
### النوع الأول

وهذا النوع يمكن علاجه غالباً بالتغذية السليمة وزيادة الحركة. سمنة تظهر في منتصف العمر (أو بعد مرحلة البلوغ) ويرجع سببها إلى زيادة حجم الخلايا الدهنية



### إحصائيات حملته 100 مليون صحة

بالأرقام: 45% من المصريين يعانون من السمنة و4.5% من السكر و5% من الضغط



# أسباب السمنة



## التغذية غير الصحيحة.

- تناول كميات كثيرة من الدهون والنشويات والسكريات.

- عدم التوازن الهرموني والعوامل الوراثية.

- الخمول: حيث يؤدي نمط الحياة الخامل إلى استهلاك السعرات الحرارية بسهولة وبكمية أكبر

من السعرات الحرارية التي يحرقها الجسم خلال الحركة.

- نمط الحياة الأسري: إذ يزداد خطر الإصابة بالسمنة إذا كان أحد الوالدين أو كليهما سميناً، وذلك

ليس بسبب الوراثة فقط، وإنما بسبب التأثير العائلي على عادات الأكل والنشاطات اليومية أيضاً.

- التأثير الوراثي: حيث يمكن أن تؤثر الجينات على كمية الدهون التي يخزنها الجسم، وكيفية

توزيعها، ومدى كفاءته في تحويل الطعام إلى طاقة، وكيفية حرقه للسعرات الحرارية أثناء التمارين.

العوامل الاجتماعية والاقتصادية: إذ يعتبر تجنب السمنة أمراً صعباً في حال عدم وجود أماكن

مناسبة لممارسة الرياضة، وفقد ثقافة الطعام الصحي، بالإضافة إلى تأثير الأصدقاء والأقارب

المصابين بالسمنة، وعدم توفر المال لشراء الأطعمة الصحية.

- العمر: حيث يمكن أن يصاب الشخص بالسمنة في أي عمر، إلا أن التقدم في العمر يرفع من خطر

الإصابة بالسمنة؛ وذلك بسبب التغيرات الهرمونية، واطيل إلى نمط حياة أقل نشاطاً، بالإضافة إلى

انخفاض كمية العضلات، ومستوى التمثيل الغذائي، حيث تؤدي هذه التغيرات إلى تقليل احتياجات

# الأمراض المصاحبة للسمنة



- ارتفاع مستويات الدهون الثلاثية، بالإضافة إلى انخفاض مستويات الكوليسترول الجيد في الدم .

- أمراض القلب و امفاصل والدوالي و السكري النوع الثاني و ارتفاع ضغط الدم .

- النوبة القلبية؛ حيث يرتفع خطر الإصابة بالنوبات القلبية بشكل كبير كلما ازداد الوزن .

- حصى المرارة .

- مشاكل في التنفس، وانقطاع النفس أثناء النوم .

- تعتبر السمنة أحد عوامل الخطر للإصابة بسرطان القولون عند الرجال والنساء،

بالإضافة إلى سرطان المستقيم والبروستاتا عند الرجال، وسرطان المرارة والرحم لدى

النساء، وقد ترتبط السمنة أيضاً بسرطان الثدي، خاصةً عند النساء بعد سن اليأس؛

حيث إنّ الأنسجة الدهنية تدخل في إنتاج هرمون الإستروجين، ويمكن أن يؤدي التعرض

لمستويات عالية من هذا الهرمون فترات طويلة إلى زيادة خطر الإصابة بسرطان

الثدي .

- القرس، والتهاب امفاصل القروسي .

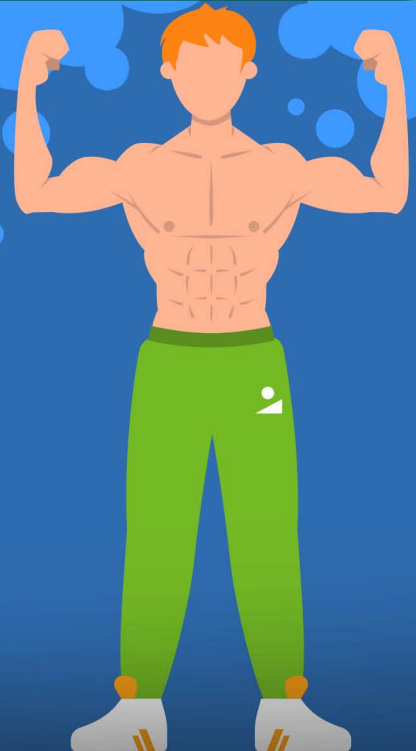
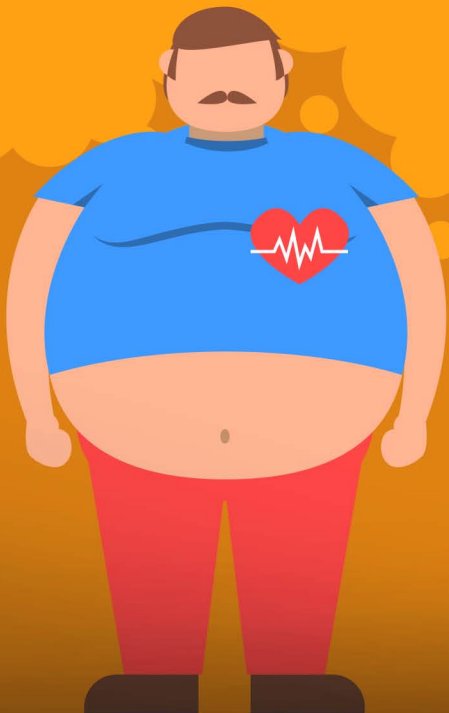
# كيف يتم تشخيص السمنة

يعتمد تشخيص الاصابه بالسمنه علي مؤشر كتله (BMI) الذي يعتمد علي طول ووزن الجسم وفقا لمعادله التاليه:

مؤشر كتله الجسم = وزن الجسم بوحده الكيلو غرام ÷ مربع الطول بوحده المتر  
حيث يكتشف ارتفاع مؤشر كتله الجسم عن 30 عن الاصابه بالسمنه

تفسير	كتله الجسم
وزن اقل من الطبيعي	اقل من 20
وزن طبيعي	من 20 الي 25
وزن زائد	من 25 الي 30
سمنه خفيفه (من الدرجه الاولي)	من 30 الي 35
سمنه متوسطه (من الدرجه الثانيه)	من 35 الي 40
سمنه مفرطه (من الدرجه الثالثه)	اكثر من 40

كما يتم استخدام مقياس بديل لتشخيص البدانه وهو حساب محيط الخصر كمؤشر علي دهون البطن وهو قياس اكثر دقه طعرفه خطر الاصابه بامراض الاوعيه الدمويه من مؤشر كتله الجسم. ويتم تحديد محيط الخصر بحيث يقوم الشخص بلف شريط القياس اعلي عظام الحوض الجانبيه التي تمتد نهايات عظم الفخذ بشكل غير مائل ويراعي الزفير وعدم كتم النفس او محاوله شفت البطن حتي يكون القياس دقيق وعندها يتم التشخيص بالاصابه بالسمنه بزياده محيط الخصر عن 88



# كيفيه علاج السمنة



- تقليل كميّة السعرات الحرارية المتأخوذة في اليوم بحيث لا تتعدى ألفي سعرة حراريّة، والابتعاد عن الأغذية المتأخوذة على الكربوهيدرات، والسكّريّات، والدهون، واستبدالها بأطعمة تحتوي على عناصر غذائيّة مفيدة لصحة الجسم، كالفاكهة، والخضروات، والبروتينات.
- التسجيل في نادي رياضيّ، وممارسة التمارين مع مجموعة، هذا سوف يشجّع الشخص بصورة كبيرة، وينمي روح الإرادة بداخله.
- ينبغي أخذ قسط كافي من النوم، وعدم النوم مباشرة بعد تناول الطعام فهذا يعمل على تراكم الدهون في منطقة البطن، وعدم تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز.
- التقليل من شرب القهوة والشاي، لاحتوائها على نسب كافيين.
- عدم الإفراط في تناول الأغذية المتأخوذة على الأملاح بنسب عالية، كالأجبان والمخلّلات
- شرب المياه بعد الأكل أو قبله بنصف ساعة، وعدم شربه أثناء تناول الطعام.
- عدم إهمال وجبة الإفطار، حيث تقلّل الشهية، وإمداد الجسم بالطاقة.
- تجنّب شرب المشروبات الغازية جميع أنواعها، لاحتوائها على نسب سكّريّات عالية، تؤدّي إلى تراكم الدهون في الجسم.
- ممارسة الرياضة بشكل يومي

# نصائح للاستمرار بالتمارين

يحتاج إتقاص الوزن إلى زيادة الحركة أياً كان نوع التمرين الذي يؤديه الشخص، ومن المهم أن تكون هذه الحركة منتظمةً ومستمرّةً مع اتباع نظام غذائي صحي، ومن المهم كذلك الاستمتاع بالتمارين؛ وذلك لكي يستطيع الشخص الالتزام به، ويحصل على النتائج المرجوة وفيما يأتي بعض النصائح للالتزام بالتمارين الرياضية:



القيام بالتمارين الرياضية مع شخص آخر للتشجيع

تحديد أوقات معينة للتمارين الرياضية

عدم القيام بتمارين فوق قدرة الشخص؛ حيث إن معظم الأشخاص يضرّون أنفسهم في الأسبوع الأول، ثم ينوقفون عن القيام بالتمارين.

تسجيل الوقت المُستغرق في ممارسة التمارين؛ للمساعدة على تحقيق الهدف الأسبوعي

مارس أي نوع من الألعاب الرياضية صباحاً.

لا تمارس الرياضة قبل النوم.

نظم مواعيد التمارين، والتزم بممارستها.

التزم بممارسة التمارين نصف ساعة يومياً على الأقل ولا تتكاسل.



# السعرات الحرارية التي يتم حرقها عند ممارسة الرياضة

وزن الشخص وعدد السعرات الحرارية التي يتم حرقها			ممارسة النشاط الرياضي لعدة ساعة واحدة
240 باوند (109 كيلوغرام)	200 باوند (91 كيلوغرام)	160 باوند (73 كيلوغرام)	
796	664	533	تمارين هوائية، قوية
545	455	365	تمارين هوائية، خفيفة
763	637	511	حمل حثائب الظهر
872	728	584	لعبة كرة السلة
436	364	292	ركوب الدراجات، أقل 10 أميال / الساعة
327	273	219	البولينغ
382	319	256	التجديف بالقوارب
327	273	219	الرقص
872	728	584	كرة القدم
469	391	314	رياضة الغولف
654	546	438	المشي لمسافات طويلة
763	637	511	كرة المضرب
1,286	1,074	861	القفز على الحبل
905	755	606	الركض، بسرعة 5 أميال في الساعة
1,286	1,074	861	الركض، بسرعة 8 أميال في الساعة
981	819	657	جهاز المشي (Stair treadmill)
305	255	204	المشي، بسرعة 2 أميال في الساعة
469	391	314	المشي، بسرعة 3 أميال في الساعة
872	728	584	التمسك، الفردي
436	364	292	كرة الطائرة

# بعض الأعشاب تلعب دورا في اتقاص وزن الجسم منها

## - [Guggul] عشبة الغوغل

تزرع هذه العشبة في جميع أنحاء شمال الهند وهي مفيدة لحرق الدهون الزائدة في الجسم وتقليل ارتفاع الكوليسترول في الدم كما تساعد في تعزيز الجهاز الهضمي وعسر الهضم وعلاج الإمساك.

## عشبة الحلفاء:

من الأعشاب الطبيعية التي تمتاز بطعمها المر ونسأه في تطهير الأمعاء والنخلص من الوزن الزائد والدهون المتراكمة من خلال إخراج هذه الدهون في البول وينج تناول أوراق عشبة الحلفاء من خلال نقع أوراقها وزهورها في الماء بعد أن ينج عليه.

## - [Rhodiola] عشبة الروديو

من الأعشاب المشبهه لنبات الجينسينج التي علي زياده حرق الدهون في الأنسجه الدهنيه من خلال إنتاج إنزيم الليباز الذي يلعب دورا مهما في نفيث الدهون وينج علي أوراق عشبة الرودبولا ونصفيته وينج إضافه النعناع عليه وشربه صباحا ومساء.

## الشمر:-

من الأعشاب العطرية التي ينمي إليها البقدونس وهي غنية بالالياف والمعادن والفيتامينات ويحتوي كوب واحد من الشمر الأخضر علي سعرات حرارية منخفضة لذلك يعتبر غذاء مثالي لمن يريد نضيف الجسم كما له دور في تحسين عمليه التمثيل الغذائي والنكح في الشهيه.

## الهيل:-

الالياف الغذائية الموجوده في الهيل تعمل علي تحسين الجهاز الهضمي من خلال معالجه الغازات وانتفاخ البطن والإمساك وطر السموج من الأمعاء كما يحفز الهيل عمليه التمثيل الغذائي وحرق الدهون في الجسم ويسنخدم الهيل عادة مع الشاي أو القهوة.

## أكليل الجبل:-

نشهر عشبة أكليل الجبل أو الروزماري بأحوائها علي الدهون المتراكمة في الجسم والمساعدة علي الهضم وتقليل الإمساك وطر الغازات

## المريمية:-

تحتوي المريمية علي ماده السوسمين والتي بدورها تعمل علي زياده نسبه الدهون المحروقه في الجسم وتسريع معدل الأيض .

## الزنجبيل:-

يساعد علي الهضم ويزيد من معدل هضم المواد الغذائية.

## الكمون:-

يسأه استهلاك الكمون من عمليات الهضم ويزيد من حراره الجسم وبالتالي من معدل التمثيل الغذائي في الجسم وهذا ما يسأه في تخفيف الوزن ويعتبر الكمون حارقا فعالا وسريع للدهون بطبيعته وخصوصا تلك المتراكمة في منطقة البطن.

## القرفه:-

لها دورا في تخفيف الوزن حيث تقوم بخفض نسبه الدهون الثلاثيه و المساعدة في الحفاظ علي ثبات مسنويات الأنسولين في الدم وزياده سرعه التمثيل الغذائي للتعويض عن حراره الجسم الزائد التي تنتج بسبب عمليه الهضم بعد تناولها ما يؤدي لحرق مزيد من السعرات الحرارية وتخفيف الوزن بشكل كبير.