



# ندوة السمنة بين الواقع والحلول

مبنى إدارة الطب الوقائي - دبي  
( ٢٨ - ٢٩ مايو ١٩٩٧ م )

## البرنامج وملخصات الأوراق

### تنظيم

منطقة دبي الطبية  
إدارة الطب الوقائي - قسم التثقيف الصحي  
بالتعاون مع  
جمعية التغذية العربية



# ندوة السمنة بين الواقع والحلول

مبنى إدارة الطب الوقائي - دبي  
( ٢٨ - ٢٩ مايو ١٩٩٧ م )

## البرنامج وملخصات الأوراق

### تنظيم

منطقة دبي الطبية  
إدارة الطب الوقائي - قسم التثقيف الصحي  
بالتعاون مع  
جمعية التغذية العربية

## ندوة السمّنة بين الواقع والحلول

( ٢٨ - ٢٩ مايو ١٩٩٧ م )

### ❧ اللجنة التنظيمية ❧

الإشراف العام : د أحمد الهاشمي - مدير منطقة دبي الطبية

د . عبد الرحمن مصيقر - جمعية التغذية العربية

د . خليل شريف داود - إدارة الطب الوقائي

السيدة وفاء أبو علي - إدارة الطب الوقائي

أمل سليمان - إدارة الطب الوقائي

فوزية غميل - إدارة الطب الوقائي

# برنامج الندوه

## البرنامج العلمي

### ندوة السمنة بين الواقع والحلول

(٢٨ - ٢٩ مايو ١٩٩٧م)

مبنى إدارة الطب الوقائي - دبي

الأربعاء : ٢٨ مايو ١٩٩٧م

التسجيل : ٨,٠٠ - ٩,٠٠

حفل الافتتاح : ٩,٣٠ - ٩,٠٠

- كلمة منطقة دبي الطبية

- كلمة جمعية التغذية العربية

استراحة : ٩,٣٠ - ١٠,٠٠

الجلسه الأولى : السمنة وأضرارها الصحيه

الرئيس : د عبد الغفار عبد الغفور

انتشار السمنة في المجتمع الاماراتي : ١٠,٢٠ - ١٠,٠٠

د. عبد الرحمن مصيقر - أستاذ مشارك

كلية العلوم الزراعيه - جامعة الامارات - العين

السمنة وأمراض القلب والشرايين : ١٠,٤٠ - ١٠,٢٠

د. محمد رضوان - أخصائي الأمراض الباطنيه والقلبية

دائرة الصحة والخدمات الطبيه / دبي

السمنة وعلاقتها بداء السكري والوراثة : ١١,١٠ - ١٠,٤٠

د. محمد بلال الشماع - استشاري الباطنية

والغدد الصماء - مستشفى القاسمي / الشارقة

السمنة وارتباطها بالسرطان : ١١,٣٠ - ١١,١٠

د. عبد الغني ميش - إستشاري ورئيس قسم الأورام

مستشفى المفرق - أبوظبي.

نقاش : ١١,٤٥ - ١١,٣٠

إستراحة : ١٢,١٥ - ١١,٤٥

الجلسة الثانية : العوامل الصحية والاجتماعيه المرتبطه بالسمنه

الرئيس : د. محمد رضوان

دور التغذية في الإصابه بالسمنه : ١٢,٣٥ - ١٢,١٥

د. زينب طه - أخصائية تغذية - الإدارة المركزيه

لرعاية الامومه والطفوله - أبوظبي

الرياضه وعلاقتها بالسمنه : ١٢,٥٥ - ١٢,٣٥

الأستاذة تونس مكي الخشالي

مدرسة دبي الوطنيه - دبي

العوامل الاجتماعيه المرتبطه بالسمنه : ١,١٥ - ١٢,٥٥

د. عبد الرحمن مصيقر - أستاذ مشارك

كلية العلوم الزراعيه - جامعة الامارات - العين

نقاش : ١,٣٠ - ١,١٥

الخميس : ٢٩ مايو ١٩٩٧م

الجلسة الثالثه : السمنة في مراحل العمر المختلفه

الرئيس : د. محمود فتح الله

السمنة عند الاطفال : ٩,٢٠ - ٩,٠٠

د. هشام الخطيب - أخصائي أطفال

دائرة الصحة والخدمات الطبيه - دبي

٩,٢٠ - ٩,٤٠ : السمنة عند تلاميذ المدارس والمراهقين

د. عبد الغفار محمد عبد الغفور

مدير ادارتي الصحة المدرسية والرعاية الصحية الاولى  
وزارة الصحة

٩,٤٠ - ١٠,٠٠ : السمنة المفرطة عند الأم الحامل

د. ساميه سعفان

استشارية أمراض النساء والولادة  
قطاع خاص - أبوظبي

١٠,٢٠ - ١٠,٠٠ : السمنة عند المسنين

د. محمد مرشد الدجاني - رئيس وحدة المسنين  
دائرة الصحة والخدمات الطبية - دبي

١٠,٤٠ - ١٠,٢٠ : العلاقة بين السمنة والإضطرابات النفسية

د. حارث سوادي العتيه

أستاذ مشارك - كلية الطب - جامعة الامارات - العين

١٠,٤٠ - ١١,٠٠ : نقاش

١١,٢٠ - ١١,٠٠ : استراحة

الجلسة الرابعة : الوقاية والسيطرة على السمنة

الرئيس : د. خليل شريف داود

١١,٣٠ - ١١,٥٠ : البدع والاعتقادات المرتبطة بالسمنة

د. عبدالرحمن مصيقر - استاذ مشارك

كلية العلوم الزراعية - جامعة الامارات - العين

١١,٥٠ - ١٢,١٠ : المعالجة الدوائية للسمنة

د. محمد بلال الشماع

إستشاري الباطنية والغدد الصماء

مستشفى القاسمي - الشارقة

١٢,١٠ - ١٢,٣٠ : دور الجراحة في التخلص من السمنة

د. خليل صعب

اخصائي جراحة في التجميل والترميم والفكين

١٢,٣٠ - ١٢,٥٠ : دور الإرشاد النفسي في علاج السمنة

د. حارث سوادى العطيه - أستاذ مشارك

كلية الطب - جامعة الامارات - العين

١٢,٥٠ - ١,١٠ : استراتيجيات للوقاية من السمنة

السيدة وفاء ابوعلي

مسئولة التثقيف الصحي - الطب الوقائي - دبي

١,١٠ - ١,٣٠ : نقاش

١,٣٠ : التوصيات وختام الندوة.



# ملخصات الأوراق المقدمة

## انتشار السمنة في المجتمع الاماراتي

د. عبدالرحمن مصيقر

جامعة الامارات العربية المتحدة - العين

اجريت مجموعه من الدراسات حول السمنة عند أفراد المجتمع الاماراتي، وتشير نتائج هذه الدراسات أن هناك ازديادا ملحوظا في نسبة السمنة خاصة عند النساء ، وأظهر المسح الغذائي الذي قامت به وزارة الصحة على الآباء والأمهات الذين تتراوح اعمارهم بين ١٧ و ٥٠ سنة ان حوالي ٤ ٪ من الامهات المبحوثات نحيفات و ٢٥ ٪ معتدلات الوزن و ٣٣ ٪ زائدات الوزن و حوالي ٣٨ ٪ سمينات ، وتبين ان نسبة السمنة ترتفع بشكل ملحوظ مع زيادة العمر عند الام حتى تصل الى أعلى معدل لها عند عمر ٣٠-٣٩ سنة وهذا يتطابق مع الدراسات الاخرى في دول الخليج العربي حيث تبين انه بعد سن الثلاثين تبدأ السمنة في الارتفاع بشكل كبير مقارنة مع الامهات الأقل من ٣٠ سنة . أما بالنسبة للرجال فيبدو انهم اقل اصابه بالسمنة مقارنة بالنساء حيث تبين ان ٤٠ ٪ من الآباء معتدلي الوزن وان ٤٠ ٪ مصابين بزيادة الوزن و حوالي ١٦ ٪ مصابين بالسمنة ، اما الباقي ٤ ٪ فمصابين بالنحافة. ولم تظهر النتائج زيادة في السمنة مع تقدم عمر الأب.

وتشير احدي الدراسات التي أجريت على طالبات الجامعة ( ١٨ - ٣٠ سنة) ان نسبة الاصابه بزيادة الوزن حوالي ٢٠ ٪ ويقصد بها زيادة بسيطة لا تتجاوز ٥ كيلوغرام عن الوزن المثالي ، اما الاصابه بالسمنة (اكثر من ٥ كيلوغرام ) فقد كانت ٩ ٪ . وتبين ان معدل الاصابه بالسمنة يزداد كل عام مما يعني ان الجيل الجديد أكثر عرضة لزيادة الوزن. ومن المفارقات الغريبه أننا وجدنا أن حوالي ٢٠ ٪ من الطالبات مصابات بالنحافة ( نقص الوزن) .

## السمنة وأمراض القلب

د. محمد رضوان

دائرة الصحة والخدمات الطبية - دبي

تعتبر السمنة او الزيادة المفرطة في الوزن احد أخطر عوامل الاصابه بأمراض القلب المختلفة . وتصيب السمنة حوالي ٢٠٪ من الرجال بين سن ٤٥ - ٥٤ سنة و ١٥٪ من السيدات في نفس السن ، وهناك على الاقل ٦١٪ من الرجال يعانون من زيادة في الوزن بأكثر من ٢٠٪ بينما تبلغ هذه النسبة في السيدات ٢٨٪ .

وتعتبر السمنة احد الاسباب المباشرة للأصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم وارتفاع معدل السكر في الدم (مرض السكري) وكذلك ارتفاع معدلات نسبة الدهون وهذا بالطبع يؤدي الى ارتفاع معدلات الاصابة بأمراض ضيق الشرايين التاجيه و جلطات القلب المختلفة و هبوط وظائف القلب الاحتقاني و جلطات الساق وكذلك جلطات الرئه.

وتعتبر أمراض القلب بصفة عامه من أكبر مسببات الوفاه عالميا بعد حوادث السيارات ، هذا وتلعب السمنة دوراً رئيسياً في جميع أمراض القلب ومسببات الوفاه من هذه الامراض ، ولكن نظرا للتحكم العالمي في أمراض السمنة وارتفاع ضغط الدم وزيادة الدهون بالدم فان هناك انخفاض بمعدلات الاصابه بأمراض القلب المختلفة والوفيات الناتجه عنها بنسبة ٥٠ - ٦٠٪ عالمياً.

اما بالنسبة لدولة الامارات فنتيجة للتطور السريع في المجتمع وما صاحبه من تغير في العادات الغذائية والصحيه فان هناك ازدياد في معدلات نسبة الخطورة ومسببات أمراض القلب . وقد أظهرت الدراسات التي قامت بها دائرة الصحة والخدمات الطبية في مناطق حتا والليسلي والخوانيج بين المواطنين من مختلف الاعمار ازدياد معدلات الاصابه بمسببات أمراض القلب و من بينها زيادة الوزن (السمنة) وصاحب هذا ازدياد في نسبة المرضى الذين يعانون من أمراض القلب المختلفة. وقد تطورت الخدمات الطبيه المقدمه على جميع المستويات إلا أنه يجب ان يصاحبها تطور مماثل في التوعيه الصحيه لمنع جميع مسببات أمراض القلب المختلفة. وعلى رأسها السمنة التي تمثل حجر الاساس في جميع أمراض القلب ومسببات الوفاه. وهنا يكمن دور الوعي والتثقيف الصحي.

## السمنة وعلاقتها بداء السكري والوراثة

د. محمد بلال الشماع

مستشفى القاسمي - الشارقة

لقد تطور مفهوم علاقة الوراثة بالسمنة في السنوات القليلة الماضية بعد اكتشاف جينات لها دور محدد تماما في النماذج الحيوانية للبدانة ووجود مثيلات لهذه الجينات عند الإنسان . وبهذا تم العثور على جزء مهم من الحلقة المفقودة في التوازن الطبيعي للأنسجة الدهنية، وربما يلقي هذا الاكتشاف الضوء على كثير من أسباب البدانة وكيفية التغلب عليها وعلاجها . ولكن الامر في الحقيقة أكثر تعقيدا، حيث تدل الدراسات الوبائية عند الانسان ان للوراثة دور محدد لا يتجاوز الأربعين بالمائة وبقية الستين بالمائة هي عوامل من البيئة. ويعتقد أكثر المحللين أن البدانة ما هي إلا استعداد وراثي كامن يحتاج لعوامل بيئية مثل الخلود إلى الراحة والتمتع بمظاهر الحضارة وتوفر الطعام دون الحاجة الى السعي اليه كما فعل اسلافنا الذين اورثونا هذه الجينات التي كانت عاملاً لبقائهم في العصور الغابرة وهي نفس الجينات التي تؤدي للبدانة في عصر التمدن مما يؤدي الى زيادة الامراض المزمنة التي لها علاقة صميمية بالبدانة مثل ارتفاع ضغط الدم واضطراب الشحميات وسكر الدم والامراض القلبية والموت المبكر.

وتستعرض الورقة الجوانب التالية : التوازن الحراري للحفاظ على الوزن عند الانسان وآليات الجوع والشبع ودور الهرمونات في هذا التوازن والنماذج الحيوانية للبدانة وصلتها بالانسان، متلازمات البدانة الوراثية - دراسة التوائم ودراسة العائلات ودراسات التبنّي، دراسات البدانة والداء السكري عند بعض قبائل الهنود الحمر في الولايات المتحدة ووجه التشابه مع مجتمعات دول الخليج ، البحث عن الجينات المسؤولة عن البدانة عند الانسان وعلاقة البدانة بالداء السكري من حيث : اضطراب عمل الانسولين والبدانة - المقاومة للانسولين - ، متلازمة " اكس" ، متلازمات فرط هرمونات الذكور عند السيدات ( تكيس المبيض) بسبب البدانة المقاومة للانسولين ، دور البدانة في حدوث وتطور الداء السكري والوقاية من الداء السكري بالحفاظ على الوزن المثالي وممارسة الرياضة والحمية قليلة الدهون.

## السمنة والسرطان

د. عبد الغني ميش

مستشفى الفرق - أبوظبي

يعتبر التغير في نمط الحياة والعوامل البيئية مسئولة عن ٩٠ ٪ من حالات السرطان . وهذا يعني مبدئياً ان معظم حالات السرطان يمكن الوقاية منها. وقد ازداد الاهتمام مؤخراً في دراسة العلاقة بين السرطان والتغذية وأوضحت الدراسات الوبائية ان التغذية لها دور كبير في بعض أنواع السرطان وان هناك اختلافات في الاصابه بالسرطان بين دول العالم وذلك راجع لاختلاف عاداتهم الغذائية بالاضافة الى العوامل البيئية الاخرى .

وتشير الدراسات الى علاقة سرطان القولون بالغذاء سواء كسبب لحدوث السرطان او تطوره او منع حدوثه ، وتبين ان تناول الاغذية الغنية بالدهون والطاقه الحراريه وقله تناول الخضروات والفواكه وقله الحركة لها علاقه بالاصابه بسرطان القولون . وهذا ما تم ملاحظته في الدراسات المقارنه بين الدول التي تستهلك نسبه عاليه من الدهون وتلك التي يقل استهلاكها من الدهون . كما تبين ان سرطان المستقيم له علاقه بتناول الاغذية الغنية بالدهون.

وتعتبر السمنة وداء السكري من الاضطرابات الايضيه التي لها علاقه بالسرطان عند بعض الفئات. وأوضحت الدراسات في العديد من دول العالم ان الاصابه بسرطان الثدي تقل بزيادة تناول الأغذية الغنية بالالياف الغذائية . كما ان ممارسة الرياضة تساعد على تقليل الاصابه ببعض أنواع السرطان . وممارسة الرياضة تزيد في سرعة التخلص من الفضلات في القولون وتقلل من تراكم الدهون. ويصفه عامه فان الدراسات أثبتت ان زيادة تناول الاغذية الدهنيه يقلل من فرصه حياة النساء المصابات بسرطان الثدي بعد انقطاع الدورة الشهرية.

## دور التغذية في الإصابة بالسمنة

د. زينب طه عبد

الإدارة المركزية - رعاية الامومه والطفولة - أبوظبي

تعتبر السمنة من الاعراض المرضيه الهامه وذلك لارتباطها الوثيق بالعديد من الامراض المزمنه التي لها تأثير بالغ الخطوره على صحة الانسان. وتستعرض هذه الورقه علاقة التغذية بالسمنة ، حيث يؤدي الاختلال في التوازن الغذائي للإنسان مع عوامل اخرى الى زيادة الوزن ، ومن بين العناصر الغذائية التي يتكون منها الطعام تعتبر الدهون ذات أهميه قصوى فيما يختص بزيادة الوزن.

ولقد أدى التطور والتغير الذي حدث اخيرا في الانماط الحياتيه في دولة الامارات العرييه المتحده الى اكتساب بعض العادات الغذائية الجديده التي كان لها أثر سلبي على الصحة مثل الاكثار من تناول الوجبات السريعه وتناول بعض الوجبات خارج المنزل والافراط في تناول الطعام في المناسبات الاجتماعيه والدينيه وغيرها. كما ان بعض الاغذيه المحفوظه تحتوي على سعرات حراريه عاليه مما يساعد على الاصابه بالسمنة.

ولمكافحة السمنة يجب اتباع بعض النصائح الغذائيه التي تهدف إلى استهلاك غذاء متوازن يحتوي على جميع العناصر الغذائيه الضروريه للجسم وعدم الافراط في تناول الدهون والسكريات والاهتمام بمزاولة الرياضه. هذا بالاضافه الى التوعيه الصحيه التي تهدف الى تغيير السلوكيات والعادات الغذائية السيئة باستخدام وسائل الاتصال التي ثبت أن لها تأثير فعال في تغيير العادات السيئة.

## الرياضة والسمنة

تونس مكي الخشالي

مدرسة دبي الوطنية - دبي

ان الرياضة عامل أساسي ومهم يمكن للفرد من خلاله أن يحقق الصحة الجسديه والنفسيه خلال حياته اليوميه ، ويتم ذلك بتطبيق برنامج تدريبي يستهدف تحقيقا أفضل لوزن مناسب للجسم ، وان يأخذ الفرد بالحسبان ضرورة هذا البرنامج وإن يكون جزءا لا يتجزأ من النمط الحياتي له بحيث لا يستغني عنه ويحس بالضيق لو تخلف عن تطبيقه وهذا ما نقصد به اللياقه البدنيه. وهناك عدة تعريفات للياقه البدنيه وقد عرفتها لجنة من الخبراء بـ "القدرة على القيام بعمل عضلي كاف تحت شروط خاصه " اما الاكاديميه الامريكيه للتربيه فلقد عرفتها بأنها "القدرة على انجاز الاعمال اليوميه بهمه ويقظه دون تعب لاضرورة منه وطاقة كافيه للتمتع بوقت أكبر بالوقت الحر ومقابلة الضغوط البدنيه التي تتطلبها حالات الطوارئ " ، فمن خلال أداء الفرد للرياضة اليوميه اكتسب جسمه لياقة عامة تؤدي الى استعادة نشاط الوظائف الكبرى لأعضاء الجسم وزيادة قدرتها على التحمل ، وجعل الجسم في بنية متناسقة فكلما كانت اللياقة عاليه قضي على التعب وتلاشي الأرق ويصبح النوم أفضل. وكما أن اللياقة تحسن تصرفات المرء اليوميه فهي تضيف راحة نفسيه إلى الراحة البدنيه.

ان الدور الذي تلعبه الرياضة في انقاص الوزن لا تقتصر على مضاعفة مقدار ما يصرفه الشخص من سعرات حرارية اثناء التمرين الرياضي بل انها تتعدى ذلك الى كونها تسبب تسارع وتيرة أداء أعضاء الجسم لوظائفها. ان الغذاء الصحي المتوازن مع الرياضة يؤديان الى الرشاقه ونقص الوزن ، والغذاء والرياضه مرتبطان ببعضهما البعض ، فكلما ازداد النشاط الجسدي عند الشخص يتزايد احساسه بالحاجه للطعام، حتى لتبلغ متطلبات الجسم لسد حاجته من الطاقة الحرارية عندما يصل النشاط الجسماني الى حالته القصوي بـ ٦٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم. لذلك عندما يتوقف الانسان عن ممارسة النشاط الرياضي فإنه يجب ان يقلل من الاطعمه التي يستهلكها اذا اراد تجنب السمنه والترهل. لذلك إذا ما اختيرت الرياضة كعامل لتتقيص الوزن كان من الضروري استهلاك الإنسان للطاقة أقل مما يصرفه منها في التمرين.

## العوامل الاجتماعية المرتبطة بالسمنة

د. عبدالرحمن مصيقر

جامعة الامارات العربية المتحدة - العين

تعتبر العوامل الاجتماعية أحد العوامل المهمة المرتبطة بالسمنة في المجتمعات العربية بصفة خاصة وكثيرا ما يغفل الأطباء وأخصائيو التغذية دور الجانب الاجتماعي كسبب أو كعلاج للسمنة . فما زالت العديد من الممارسات الاجتماعية مثل العادات الخاصة بشهر رمضان والأعياد وحفلات الزواج وغيرها والتي يكون فيها الإسراف في تناول الطعام نمطا سائدا في المجتمعات العربية مما لعب دورا في زيادة الإصابة بالسمنة . ومن الجوانب الاجتماعية المهمة والمرتبطة بالسمنة التفضيل الذي يوليه بعض الرجال للبنات أو المرأة المملوءة مما يشجع على زيادة وزنها لكي تكون مرغوبة أكثر . وقد أجرينا بعض الدراسات حول هذا المفهوم وأظهرت النتائج أنه مازال سائدا عند بعض الأفراد .

يعتبر الفراغ وعدم وجود أماكن للترويح من العوامل التي ساهمت في ظهور السمنة عند بعض الشباب لأن ذلك يدفعهم إلى الجلوس في المنزل ومشاهدة التلفزيون مما يقلل من حركتهم وكثيرا ما يقوم بعض هؤلاء الشباب بتناول أغذية عالية السعرات الحرارية أثناء مشاهدة التلفزيون . كما تبين أن مستوى تعليم الأب أو الأم وحالتهم الاجتماعية لها علاقة بالإصابة بالسمنة عند بعض الأبناء . ومن الأمور الأخرى التي تساهم في السمنة خاصة عند المراهقين التمييز بين الأبناء في المعاملة ومقارنة أحد الأبناء بأخويه أو أصدقائه وكذلك الاستهزاء والسخرية من وزن الطفل أو المراهق خاصة عندما تكون من قبل الأب أو الأم .

## السمنة عند الأطفال

د . هشام الخطيب

إدارة الرعاية الصحية الأولية - دبي

تعتبر السمنة لدى الأطفال من الأعراض المزمنة المرتبطة بأسباب عديدة . ونتيجة لمعدل الانتشار المتزايد للسمنة بين فئة الأطفال ، بدأ الاهتمام من قبل الأطباء والباحثين في إلقاء الضوء على هذه المشكلة ، وبذلك أصبحت مشكلة عالمية تعاني منها معظم بلدان العالم وذلك لمضاعفاتها الصحية الخطيرة وخاصة عند أمراض شرايين القلب .

ولقد أصبحت مشكلة السمنة في دولة الامارات العربية المتحدة بالعقد الحالي مشكلة متزايدة وبارزة . فقد قام فريق عمل مؤلف من الأطباء والمرضات وقسم التغذية والتثقيف الصحي بإجراء استبيانين لمعرفة أسباب البدانة عند أطفال الامارات . اختص الاستبيان الأول بالأطفال الذين تتراوح أعمارهم من ١ - ١٢ شهرا ، واختص الاستبيان الثاني بالأطفال من ١٣ - شهر وحتى ٦ سنوات ، وقد اتفق على اعتبار الطفل الذي يزيد وزنه عن ٢٠٪ أو أكثر من وزنه الطبيعي طفلا سميئا .

وبالرغم من قصر فترة الدراسة ( لمدة شهرين ) وقلة عدد الأطفال المشمولين بالدراسة ( ١٥ طفل ) من كل فئة ، إلا أنه تمكن استنتاج بعض الأسباب الرئيسية التي أثرت على زيادة الوزن عند هؤلاء الأطفال .

ويدأ أن ممارسات التغذية الخاطئة من قبل الأهل بشكل عام والأمهات بشكل خاص هي السبب الرئيسي للسمنة عند الفئة الأولى ( ١ - ١٢ شهر ) وذلك لعدم وجود الوعي والمعرفة التامة من قبل تلك الأمهات عن الطرق السليمة للرضاعة الطبيعية والقطام الصحيح ، والاعتقادات الخاطئة بأن الطفل كلما زاد وزنه كانت صحته أفضل .

كما تبين أن التغذية الخاطئة هي السبب الرئيسي للسمنة عند الأطفال ( ١ - ٦ سنوات ) وخاصة اعتماد هؤلاء الأطفال على الوجبات السريعة وتناول كميات كبيرة من الشوكولاته والحلويات والمشروبات الغازية وقلة الحركة الناتج عن متابعة التلفزيون لفترات طويلة والجلوس أمام الألعاب الالكترونية والكمبيوتر بصورة دائمة وقلة أكل الخضروات والفواكه وتناول الوجبات الخفيفة دائما ( ذات السرعات الحرارية العالية ) وخاصة بين الوجبات الرئيسية .

## السمنة عند تلاميذ المدارس والمراهقين

د . عبد الغفار محمد عبد الغفور

الرعاية الصحية الأولية والصحة المدرسية - وزارة الصحة

إن التغير الاجتماعي والاقتصادي الذي حدث في دولة الامارات العربية المتحدة خلال العقدين الماضيين لعب دورا هاما في تغيير نمط الحياة وكذلك العادات الغذائية للمجتمع . ويعتبر أطفال المدارس والمراهقون أحد الفئات الهامة والتي تشكل نسبة كبيرة من أفراد المجتمع الاماراتي . وقد تأثرت هذه الفئة مثل غيرها بهذه العوامل وبالتالي حصل تأثير على حالتها الصحية والغذائية .

إن تناول الوجبات السريعة المليئة بالدهون والكوليسترول والملح وقلة الحركة خاصة عند الطالبات ساعد على ازدياد معدل السمنة عند تلاميذ المدارس . وهذا الجيل لا يتناول الفواكه والخضروات الطازجة بالمعدل المطلوب يوميا ، وتعتبر المشروبات الغازية والبطاطس المقلية والشوكولاته والحلويات الأخرى من الأغذية الرئيسية التي يعتمد عليها في غذاءه اليومي ، وهي أغذية فقيرة في قيمتها الغذائية ولا توفر المتطلبات الغذائية اليومية للنمو مما يؤثر سلبا على صحتهم .

وتستعرض هذه الورقة بعض الجوانب المهمة المرتبطة بالسمنة عند تلاميذ المدارس والمراهقين مثل أهمية توفير الوجبات الغذائية المناسبة والاهتمام بالمقصف المدرسي وأهمية ممارسة الرياضة في المدرسة ودور التنقيف الصحي والغذائي لتلاميذ المدارس لكي نقلل من الإصابة بالسمنة عند الكبر .

## السمنة المفرطة عند الأم الحامل

د . سامية سعبان

العيادة البريطانية - أبوظبي

تقدر الزيادة الطبيعية في الوزن طوال فترة الحمل بين ٩ الى ١٣ كيلو جرام ، ونصف هذه الزيادة تحدث بين الشهر الخامس والشهر السابع من الحمل ، والسمنة المفرطة بالطبع يجب إدراكها قبل الحمل للعمل على معالجتها قبل حدوث الحمل . والمعروف أن السمنة المفرطة لها مضاعفات خطيرة على الأم والجنين حيث أنه من المؤكد أن السمنة تؤدي إلى مشاكل أثناء الحمل والولادة حتى إلى ما بعد الولادة . كما أن نسبة مشاكل ارتفاع ضغط الدم وتسمم الحمل في المرأة التي تعاني من السمنة المفرطة تقدر بضعف نظيرتها التي تتمتع بوزن مثالي . كذلك حدوث مرض سكر الحمل بكل مضاعفاته ومساوئه . وتزيد احتمالات حدوثه بأربعة أضعاف في المرأة المفرطة السمنة . كما تعاني هذه المرأة من احتمال حدوث التهابات في المسالك البولية والتعب والإرهاق السريع وصعوبة التنفس وآلام المفاصل والظهر والدوالي وغيرها .

كما نجد أن جنين هذه المرأة الحامل يعاني أكثر منها من الزيادة الغير طبيعية في الوزن وبالتالي تزيد احتمالات الوضع غير الطبيعي كالجنين المتعارض أو المعوج أو الذي يبدأ بمقعده وهكذا ، بالإضافة إلى زيادة احتمالات صعوبة التشخيص . وهناك زيادة في احتمالات الولادة المعقدة والمتعسرة . كأن تأخذ المرأة مدة طويلة جدا في عملية الولادة ، ثم تأتي مسألة عدم دخول رأس الجنين في الحوض أو صعوبة إخراجها بطريقة سليمة من قناة الولادة .

لذا يجب أن تلعب برامج التوعية الصحية والغذائية دورها في وقاية وتحذير الأم من هذه المخاطر التي تؤثر على صحة الأم والجنين على السواء .

## السمنة عند المسنين

د . محمد مرسي الدجاني

دائرة الصحة والخدمات الصحية - دبي

مع ازدياد عدد المسنين في العالم بوجه عام ، وارتفاع نسبة متوسط العمر في مجتمعاتنا ، كان لا بد وأن تأخذ ظاهرة الشيخوخة حقها من الاهتمام الزائد . فالدراسات والإحصائيات المتوفرة تشير إلى أن هناك توقعات بزيادة نسبة الفئات التي تزيد أعمارها عن ٦٥ من السكان في المجتمعات الخليجية لتصل إلى ١٠ ٪ مع حلول عام ٢٠٢٠ ميلادي ، وهذه المرحلة من العمر تكثر بين أفرادها المشكلات الصحية والنفسية والاجتماعية وكذلك المالية ، وموضوع انتشار السمنة بين الكبار هو من المشكلات الصحية البارزة ، والتي تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على أجهزة الجسم وتنعكس بالتالي على نوعية الحياة أولا ومن ثم إطالة العمر ، فهي بجانب مضاعفاتها المرضية والتي تكون قاتلة في بعض الحالات ، فإنها تزيد الأعباء على مصاريف الرعاية الصحية لهذه الشريحة من المجتمع ، وأسباب السمنة عند الكبار تكون عادة ويعد استثناء العوامل المرضية مثل اضطراب الغدد الصماء وغير ذلك ، هي الخلل في مقدار ما يتناوله المسن من طاقة على شكل طعام وما يبذل من مجهود جسدي لحرق الزائد من الوحدات الحرارية ، وهنا تلعب بعض العوامل في زيادة حجم المشكلة كسوء التغذية وأمراض قلة الحركة ، ولعلاج السمنة عند الكبار مشاكل كبيرة ، فإنزال الزائد من الوزن ليس بالأمر الهين ، وعليه فإن الوقاية من السمنة أفضل بكثير من الدخول في علاجها ، حيث أن العلاج بالعقاقير والجراحة في هذه المرحلة من العمر تكون محفوفة بالمضاعفات ، واحتمالات حدوثها وتأثيرها على المسن أشد بالمقارنة مع الشباب .

## العلاقة بين السمنة والاضطرابات النفسية

د . حارث سوادي العطييه

كلية الطب - جامعة الامارات العربية المتحده

ليس هناك من شك في وجود علاقة وثيقة بين السمنة والاضطرابات النفسية عند الشباب والبالغين على السواء . وهناك العديد من البحوث التي أجريت في مجتمعات مختلفة وضمن شرائح وعينات متفاوتة تؤكد هذه الحقيقة . وبصورة عامة يمكن النظر إلى تلك العلاقة من النواحي التالية :

- ١ - اضطرابات نفسية ناتجة عن السمنة مباشرة .
- ٢ - اضطرابات نفسية ناتجة عن السمنة بصورة غير مباشرة .
- ٣ - سمنة ناتجة عن اضطرابات نفسية .
- ٤ - سمنة ناتجة عن علاج الاضطرابات النفسية .
- ٥ - اضطرابات نفسية ناتجة عن علاج السمنة

وللتوعية الصحية دور كبير وفعال في تلافي هذه المشاكل ولا يشمل ذلك توعية المجتمع فحسب بل توعية الممارسين الصحيين بما فيهم الأطباء . وتناقش هذه الورقة بعض الجوانب النفسية المرتبطة بالسمنة وكذلك دور التوعية الصحية في الوقاية ومكافحة السمنة والمشاكل المرتبطة بها .

## البدع والاعتقادات المرتبطة بالسمنة

د . عبد الرحمن مصيقر

جامعة الامارات العربية المتحدة - العين

انتشرت العديد من البدع والاعتقادات الغذائية التي تروج للتخلص من السمنة وللأسف الشديد فإن هذه البدع لاقت إقبالا كبيرا من أفراد المجتمع بمختلف مستوياتهم الاجتماعية والاقتصادية مما شكل صعوبة كبيرة لمخططي البرامج الوقائية لإقناع الناس بخطورة وعدم صحة هذه البدع . ومن أمثلة هذه البدع التدليك وحمامات البخار وارتداء البنطلونات غير المسامية ، والصابون والمراهم التي تنقص الوزن والأدوية المقلدة للشهية والأجهزة الكهربائية وغيرها . وجميع هذه الممارسات لا تفيد في معالجة السمنة لأنها بكل بساطة لا تعالج سبب السمنة بل تعالج النتيجة وتبقى العوامل المؤدية لحدوث السمنة موجودة ، وحتى في حالة حدوث بعض النقص في الوزن نتيجة بعض هذه الممارسات فإن ذلك لا يتم بطريقة صحية وعادة يعاني الشخص من تساقط الشعر والشحوب والدوخة وأحيانا أعراض أكثر خطورة .

أما بالنسبة للإعتقادات الغذائية المرتبطة بالسمنة فهي عديدة ومن أهمها استخدام الريجيم القاسي أو ريجيم نوع معين من الطعام لفترات طويلة نسبيا مما يسبب أعراضا خطيرة على الشخص . وهناك مجموعة كبيرة من الاعتقادات السائدة في مجتمعاتنا مثل الإكثار من شرب الماء يؤدي إلى السمنة وعصير الجريب فروت يذيب الشحوم في الجسم وعدم تناول الإفطار لتخفيف الوزن وأن الدهون النباتية تحتوي على طاقة حرارية أقل من الدهون الحيوانية وأن تناول الأرز يؤدي إلى زيادة الكرش وغيرها . وسوف تناقش هذه الورقة مدى صحة وانتشار هذه المعتقدات ، ودور التنقيف الصحي والغذائي للحد من انتشارها في المجتمع .

## المعالجة الدوائية للسمنة

د . محمد بلال الشماح

مستشفى القاسمي - الشارقة

يعتقد بعض المصابين بالسمنة ان بوسع العلم والطب الحديث ان يقدم حلاً سهلاً لمشكلتهم الصحية كأن يأخذ أحدهم بضع جرعات من عقار ما ، او ان يجري له عمل جراحي فيقضي على " الجراثيم " او العوامل التي أدت الى البدانه ، ثم يرجع بعدها ليمارس عاداته الغذائية والحضاريه دون الحاجه للتقيد بضابط او حد مثلما يعيش أقرانه ممن من الله عليهم بالعافيه.

يبدو لي ان هذا الامر يصعب تحقيقه في المنظور القريب . ولكن مع تقدم علم الوراثة والبيولوجيا الجزيئية ، فان الامر لا يبدو مستحيلا . لقد نشطت الابحاث في الآونه الاخيره لا يجاد أدويه لمكافحة البدانه بعد ان اصيبت اكثرالمعالجات غير الدوائية باحباط وخيبة أمل . فمعظم الدراسات تشير الى ان النكس او العوده الى البدانه - بعد انقضاء فترة نظام الحميه او المعالجه السلوكيه - تتراوح بين ٤٠ - ٨٠٪ في السنة الاولى وربما تصل الي ١٠٠٪ بعد خمس سنوات . ومع تفهم الباحثين أكثر فأكثر للعوامل الحقيقه التي أدت الى البدانه - وراثية أو بيئية - وان هناك خلل عضوي ، هرموني غالبا ، أدى الي زيادة الوزن غير المتناسبه بسبب خلل بالتوازن الحراري الذي يجري عادة من غير تفكير الكائن الحي ، شأنه في ذلك شأن سائر نسج الجسم المتغيره باستمرار، ومع ذلك فلا يفكر الانسان - على سبيل المثال - كم يجب على بنكرياسه ان يفرز من الانسولين لاعادة السكر الى وضعه السوي بعد لحظات من تناوله وجبه من الحلويات.

وتستعرض هذه الورقة العلاجات المقترحه خاصة الدوائية منها وخصوصا مثبطات الشهيه التي ذاع انتشارها مؤخراً . ويجب التنويه الى انه مهما كانت المعالجه لتخفيف الوزن ، فهي فعاله طالما استمرت ، وتفقد فعاليتها بتوقيفها ، أي غالبا ما يرجع الوزن الى ما كان عليه قبل المعالجه بسبب استمرار الخلل الذي أدى الى البدانه أصلاً ، تماماً مثل علاج فرط ضغط الدم او الداء السكري، وهذا أمر منطقي حتمي، مالم نقضي على السبب الذي أدى الى زيادة الوزن.

## دور الجراحه في التخلص من السمنه

د . خليل صعب

### أخصائي جراحة في التجميل والترميم والفكين

للجراحة دور كبير في معالجة السمنه وهي تأتي بعد الانتهاء من طرق العلاج الاخرى والعلاج النفسى. ومع تطور الجراحة بشكل عام تطورت جراحات التجميل وظهرت وسائل جديده لعلاج السمنه واعادة التناسق الى الجسم . فقبل حوالي عشرين سنه بدأت جراحات شفط الدهون في الظهور وأخذت تتطور لازالة الدهون الزائده وذلك بتشكيل دقيق وجميل تم فيه الوصول الى مناطق صعبه في الجسم لم تكن نستطيع الوصول اليها وان كان الوصول اليها يتم عن طريق احداث جرح كبير يترك في كثير من الاحيان ندبات وأثار مشوهه . بالاضافه الى ذلك فان استخدام الجراحه يعطي الامان والراحه للمصاب بالسمنه وكذلك اعطاه نتائج ايجابيه شبه خاليه من الاعراض الجانبيه السلبيه ، مع امكانية الرجوع الى عمله في اليوم التالي ، وهذه العمليات تتم تحت التخدير الموضعي . ومن خلال ثقب صغير او أكثر في مناطق غير ظاهره في الجسم يتم من خلالها ادخال انبوب تحت الجلد واستعمال الضغط السلبي عن طريق جهاز خاص او حقنه عاديه.

ونعمل في بعض الاحيان الى استعمال بعض هذه الدهون لملء فراغات تحت الجلد كحقنها في الوجه لازالة التجاعيد، ولكن من المهم التنويه ان هذه الطريقة الحديثه في جراحة التجميل لها حدودها ولن تكون بديله للجراحات التقليديه والتي نقوم بها في بعض الاحيان لتكملة نتائج عمليات شفط الدهون او القيام بها وحدها.

## أهمية الارشاد النفسي في علاج السمنة

د. حارث سوادى العطيه

كلية الطب - جامعة الامارات العربية المتحدة

تتناول هذه الورقة استخدام الارشاد النفسي في التعامل مع السمنة ونتائجها من الناحية النفسية. وسيكون التركيز على طريقه محده في الارشاد هي ما يسمى ( بالطريقة الدافعية) والتي تعتمد على مبادئ حلقة التغيير واستنادا الى هذه النظرية فان أية فكره للتغيير عند الانسان تعتمد على عوامل داخلية ومراحل محده تمر بها عملية التغيير ، لذا فان في حالة التغير في نمط من أنماط السلوك مثل الشراهه في الاكل وحدث السمنة فانه على المرشد النفسي مساعدة الشخص في الانتقال من مرحله الى اخرى حتى يصل الى التغيير المطلوب .

وستتطرق هذه الورقه الى بعض الطرق في فن ( المقابله الدافعية ) وكيفية استخدامها. كما سيكون هناك تركيز على تقييم حالة السمنة من الناحية النفسية لغرض البدء في عملية الارشاد.

## استراتيجيه التثقيف الصحي للوقايه من السمنه

وفاء ابوعلي

ادارة التثقيف الصحي - دبي

تبرز اهمية الوعي الصحي في الوقايه والحد من السمنه ومضاعفاتها لتفادي الكثير من المشاكل الصحية الخطيره كأمرض القلب وتصلب الشرايين ارتفاع الضغط والسكري، ولا شك ان اهمية برامج التوعية الصحية والغذائية تبرز في توجيه الفرد والمجتمع الى اختيار الاطعمه الجيده وتكوين او تعزيز العادات الغذائية السليمه وتغيير العادات الغذائية الخاطئه مع الاخذ في الاعتبار العوامل الوراثيه والنفسيه والاجتماعيه والاقتصاديه في سبيل تحقيق الاهداف.

والسمنه قد تبدأ في أي مرحله من مراحل الحياة من الجنين الى الشيخوخه ، لذا ينبغي ان يوضع في الاعتبار الفئات المستهدفه في برنامج التوعية الصحيه ، فتوعية الجمهور هي المفتاح الى استراتيجيه المكافحه ، ولتحقيق ذلك ينبغي اللجوء الى سبل مختلفه مثل التوعية في المدارس وهي طريقه مهمه لنقل المعلومات الصحيه للأجيال المقبله ، وقد قام البرهان علي ان التثقيف الصحي لطلاب المدارس طريقه ناجحه لغرس العادات الصحيه في نفوسهم ، لذا فان الفئة المستهدفه للاستراتيجيه التي ستقدم في هذه الورقه هي فئه المراهقين (١٢ - ١٨) سنة علماً بأن الفئه غير المباشره والتي لها تأثير مباشر على نمط التغذيه للمراهقين كالامهات والآباء والمشرفون على الانشطه في المدارس والاختصاصيون الاجتماعيون والهيئه التعليميه والمرضات والاعلاميون وغيرهم قد تم تناولهم كذلك.

وتقدم الورقه خطه مبرمجه تشمل انشطه مختلفه من محاضرات وورش عمل وتربيه اسريه ومخيمات كسفيه وتمارين رياضيه يقوم بها فرق عمل مكونه من اطباء واخصائي تغذيه وتثقيف صحي ومدرسو العلوم والنشاط ورجال دين خلال فترة زمنيه محدده لمكافحة مشكله السمنه.



