

EHs

**الوقاية من أمراض القلب والشرابين
التخلص من الوزن الزائد وعلاج السمنة**



**WORLD
HYPERTENSION
DAY**

خطورة السمنة

- زيادة الوزن (السمنة) أحد العوامل الهامة التي تؤدي إلى أمراض القلب والشرابين والتي مضاعفاتها في سن مبكرة والتي ارتفاع نسبة الوفاة.
- يصحب زيادة الوزن عادة زيادة في دهون الدم (خاصة الدهون الثلاثية) وزيادة في سكر الدم وارتفاع في ضغط الدم.



The Evolution of Obesity

**WORLD
HYPERTENSION
DAY**

تعريف زيادة الوزن والسمنة

- يمكن تعريف زيادة الوزن عن طريق قياس الطول والوزن والحصول علي مؤشر يعرف بمؤشر كتلة الجسم (Body mass index) وهو عبارة عن الوزن بالكيلوجرامات مقسومة علي الطول بالأمتار المربعة.

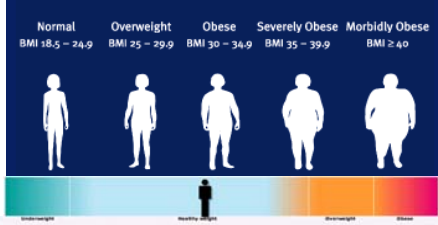


**WORLD
HYPERTENSION
DAY**

تعريف زيادة الوزن والسمنة

- الحدود الصحية لمؤشر كتلة الجسم هي بين 18.5 الي 24.9 كيلوجرام للمتر المربع وتعرف زيادة الوزن بزيادة هذا المؤشر عن هذا الحد.
- تعرف السمنة بمؤشر كتلة الجسم الذي يزيد عن 30 كيلوجرام للمتر المربع.

Normal	Overweight	Obese	Severely Obese	Morbidly Obese
BMI 18.5 – 24.9	BMI 25 – 29.9	BMI 30 – 34.9	BMI 35 – 39.9	BMI ≥ 40



**WORLD
HYPERTENSION
DAY**

تعريف زيادة الوزن والسمنة

- قد لا يعطي مؤشر كتلة الجسم فكرة صحيحة عن توزيع الدهون في الجسم لذلك يوصي بقياس محيط الخصر الذي يجب أن لا يزيد عن 94 سم في الرجال و 80 سم في السيدات.
- زيادة محيط الخصر يعني زيادة الدهون بجدار البطن وحول أحشاء البطن وهذه الزيادة تعرض صاحبها للتعرض بتصلب الشرايين والأزمات القلبية والمخية في سن مبكرة.



**WORLD
HYPERTENSION
DAY**

أسباب السمنة



**WORLD
HYPERTENSION
DAY**

أسباب السمنة

- زيادة الوزن تنتج من تناول كميات من الطعام والسعرات أكثر من حاجة الجسم فتتخزن السعرات الزائدة في صورة دهون تزيد الوزن لذلك فالسمنة تنتج من خلل في الموازنة بين الطاقة الداخلة للجسم (الطعام – السعرات) والطاقة المفقودة (الحركة والمجهود الجسماني).

This person will gain weight...

The total number of calories consumed per day: 3000 "Calories In"

The total number of calories burned per day: 2500 "Calories Out"

= 500 Left over calories that don't get burned.

WORLD HYPERTENSION DAY

أسباب السمنة

- العوامل التي تساعد علي السمنة تشمل الاستعداد الوراثي وخلل الهرمونات والعوامل النفسية والاجتماعية.
- تبدأ السمنة عادة في سن مبكرة نتيجة العادات الغذائية السيئة مثل الإكثار من شرب المياه الغازية والحلويات والأطعمة الجاهزة سريعة الإعداد (Fast food) والشيكولاته والفاطير وعدم ممارسة الرياضة البدنية.

WORLD HYPERTENSION DAY

علاج السمنة

- علاج السمنة يتطلب:
 - نظام غذائي خاص يهدف إلى إنقاص السعرات في الطعام.
 - ممارسة الرياضة البدنية والنشاط الجسماني.

WORLD HYPERTENSION DAY

علاج السمنة

- المتابعة والمراقبة الذاتية.
- السمنة مثل الأمراض المزمنة في حاجة إلى علاج مستمر ومتابعة متعا للنتكاس.
- إنقاص الوزن ولو بنسبة صغيرة (4-5 كيلوجرامات) ذو فائدة كبيرة حيث يساعد علي خفض ضغط الدم المرتفع وتحسن صورة دهون الدم وإنقاص نسبة السكر المرتفع في الدم.
- يجب أن يعرف مريض السمنة مخاطر السمنة وفوائد التخلص من الوزن الزائد.

WORLD HYPERTENSION DAY

علاج السمنة

- علاج السمنة يتطلب تغيير أسلوب المعيشة علي المدى البعيد وانه لا توجد وصفة سحرية للتخلص من الوزن الزائد فيجب أن تتناول سعرات في الطعام اقل مما تستهلك في النشاط اليومي.

WORLD HYPERTENSION DAY

علاج السمنة

- يجب التخلص من الوزن تدريجيا والمعدل المطلوب هو حوالي نصف كيلوجرام أسبوعيا وهذا يتطلب أن تتناول 500 سعر يوميا اقل من المعتاد أو تحرق 500 سعر يوميا أكثر.
- الرياضة البدنية وحدها غير كافية للتخلص من الوزن الزائد.

WORLD HYPERTENSION DAY

الطرق التي تساعد علي التخلص من الوزن الزائد

- الاحتفاظ بمفكرة يسجل فيها الطعام المتناول يوميا.
- تجنب الاغذية الغنية بالسعرات الحرارية خاصة السكريات سريعة الهضم مثل **القطاير- الكحك- الالبس كريم- الشيكولاته- المياه الغازية- الشربات- زبادي الفاكهة.**
- الاكثار من **الخضروات والبقول والحبوب البيضاء** (الفراخ- الاسماك- الارانب). والفواكه قليلة السكريات (التفاح - الجوافة - البرتقال - المشمش - البرقوق - الخوخ - التين) واختيار الأطعمة قليلة الدهون.



WORLD HYPERTENSION DAY

الطرق التي تساعد علي التخلص من الوزن الزائد

- الاكثار من شرب الماء.
- تناول طعام الإفطار بانتظام وان يكون غنيا بالألياف (**القول - البلبيلة - عيش السن**).
- يفضل تناول **الفاكهة الطازجة** عن عصير الفاكهة.



WORLD HYPERTENSION DAY

الطرق التي تساعد علي التخلص من الوزن الزائد

- يفضل عيش السن والعيش الغني بالردة عن العيش الأبيض.
- تجنب الزيوت والدهون والمكسرات.
- أكل وجبات صغيرة وحاول أن تملأ المعدة بالخضروات والسلطة.
- تجنب الاغذية المقلية والمحمرة.
- عند الشعور بالجوع تناول بعض الفاكهة قليلة السكر (برتقال - جوافة - موز) أو خضراوات طازجة (خيار - خس - طماطم - جزر).
- تجنب الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون.



WORLD HYPERTENSION DAY

الطرق التي تساعد علي التخلص من الوزن الزائد

- ممارسة الرياضة البدنية بانتظام أو المشي السريع يوميا لمدة نصف ساعة واستعمال السلالم بدل المصعد وارك سيارتك في مكان بعيد عن العمل أو المنزل حيث تضطر الي المشي مسافة أطول واقضي عطلتك الأسبوعية في مراكز التسوق الكبيرة أو زيارة المتاحف أو حديقة الحيوان فستقضي ساعات من المشي دون أن تشعر .



WORLD HYPERTENSION DAY

العلاج الدوائي للسمنة

- العقاقير الخافضة للسمنة.
- العقاقير التي تساعد علي الشعور بالامتلاء.
- العقاقير التي تقلل من امتصاص الطعام في الامعاء.

WORLD HYPERTENSION DAY

العقاقير الخافضة للسمنة

- هذه العقاقير قد يكون لها آثار جانبية ولا ينصح باستعمالها إلا تحت الملاحظة الطبية والتوقف عن تناولها يؤدي إلى معاوده زياده الوزن وقد لوحظ حدوث بعض المضاعفات من هذه العقاقير مما ينصح معه الحذر الشديد في إستخدامها

WORLD HYPERTENSION DAY

العقاقير المؤثرة علي امتصاص الطعام

- اشهرها عقار الاورليستات (Orlistat) ويعرف باسم زينكال وهو يقلل من فاعلية أنزيم الليبيز وهو الانزيم الخاص بهضم الدهون في الأمعاء ويعمل عقار الاورليستات علي منع امتصاص الدهون.

WORLD HYPERTENSION DAY

كيف يمكنك حساب احتياجاتك اليومية من السعرات للاحتفاظ بوزنك

- فمثلا إذا كان الوزن النموذجي المناسب لطولك هو 70 كجم وأنت شخص متوسط النشاط فأنت تحتاج إلى 2310 سعرا يوميا.
- تذكر أنه إذا أنقصت استهلاكك من السعرات اليومية بحيث تناولت 500 سعرا يوميا أقل من احتياجاتك فأنك ستفقد في خلال أسبوع حوالي نصف كيلوجرام من وزنك.

This person will lose weight...

The total number of calories consumed per day: 2000 "Calories In"

The total number of calories burned per day: 2500 "Calories Out"

= 500 Extra calories that do get burned.

WORLD HYPERTENSION DAY

كيف يمكنك حساب احتياجاتك اليومية من السعرات للاحتفاظ بوزنك

عدد السعرات	معدل النشاط
28.6 X (كجم)	• إذا كنت لا تقوم بمجهود جسماني (حركة محدودة ولا تمارس أي رياضة)
33 X (كجم)	• إذا كنت متوسط النشاط (المجهود الجسماني المعتاد- رياضة بسيطة)
37.4 X (كجم)	• إذا كنت زائد النشاط (تقوم بمجهود جسماني زائد عن المعتاد)

- فمثلا إذا كان الوزن النموذجي المناسب لطولك هو 70 كجم وأنت شخص متوسط النشاط فأنت تحتاج إلى 2310 سعرا يوميا.
- تذكر أنه إذا أنقصت استهلاكك من السعرات اليومية بحيث تناولت 500 سعرا يوميا أقل من احتياجاتك فأنك ستفقد في خلال أسبوع حوالي نصف كيلوجرام من وزنك.

WORLD HYPERTENSION DAY

الخضراوات والفاكهة حسب محتواها من السعرات الحرارية لكل 100 جرام

النوع	السعر الحراري
بلح رملى أو تمر	290
موز	90
مانجو	80
عنب	70
تين/ كمثرى	65
تفاح/ كرز	60
مشمش/ برقوق/ أناناس/ برتقال/ يوسفي	50
بطيخ/ شمام/ جرافة	30
طبق خضار متوسط بدون دهون	20
طبق سلطة خضراء	20

* السعر الحراري (وحدة قياس الطاقة): كمية الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة كيلوجرام من الماء درجة مئوية واحدة

WORLD HYPERTENSION DAY

اللحوم والأسماك مرتبة حسب محتواها من الدهون الصارة لكل 100 جرام

النوع	الدهنيات	البروتين	السعر الحراري
السماك البلطي	%1	%18	85
الفراخ	%5.6	%20	130
اللحم البتلو	%8	%21	160
الأرانب	%8	%20	145
السردين	%11	%24	220
السجق	%18	%14	280
الهامبورجر	%20	%24	360
التونة	%21	%24	285
السردين المقلب	%24	%20	300
البيط	%29	%16	300
الأوز	%31	%16	310
اللحم الضأن	%32	%15	350

WORLD HYPERTENSION DAY

بعض الاكلات التي تحتوي على نسبة عالية من الكوليسترول الضار

النوع	نسبة الكوليسترول
البطارخ	3.00 جرام لكل 100 جرام وزن
المخ	2.36 جرام لكل 100 جرام وزن
الجمبرى	2.00 جرام لكل 100 جرام وزن
زيت كبد الحوت	0.85 جرام لكل 100 جرام وزن
الكلاوى	0.41 جرام لكل 100 جرام وزن
الكبد	0.32 جرام لكل 100 جرام وزن
الزبدة	0.28 جرام لكل 100 جرام وزن
صفار البيض	0.22 جرام لكل بيضة

ينصح بعدم الإكثار من تناول صفار البيض (مرتين أسبوعياً)

WORLD HYPERTENSION DAY

بعض الاكلات التي تحتوى على نسبة عالية من الدهون الضارة لكل 100 جرام

النوع	الدهنيات	السعر الحرارى
الزبدة	%80	740
القشدة	%65	593
الطحينة	%61	682
الجبنه الرومى	%37	375
الجبنه الشيدر	%33	400
بانذجان مقلى	%24	240
الطعمية	%21	353

WORLD HYPERTENSION DAY

الجبن والالبان مرتبة حسب محتواها من الدهنيات لكل 100 جرام

النوع	النشويات	البروتين	الدهنيات	السعر الحرارى
اللبن منزوع الدسم	%4	%3.5	-	30
الجبن القريش	%2.7	%17	%0.3	85
اللبن الحليب	%4.6	%3.2	%3.7	65
اللبن الزبادى	%4.5	%4.8	%3.8	70
الجبن البيضاء	%2	%8	%22	240
الجبن الشيدر	%2	%25	%33	400
الجبن الرومى	%2.1	%8	%37	375

WORLD HYPERTENSION DAY

النشويات والسكريات مرتبة حسب محتواها من السعرات الحرارية لكل 100 جرام

النوع	النشويات (السكريات)	السعر الحرارى
الشيكولاتة	(%56)	550
كورن فليكس	%85	370
المكرونه	%75	360
الارز	%77	350
البطاطس	%80	350
التوست	%60	330
عسل ابيض	(%82)	330
الخبز	%50	290
عسل اسمر	(%60)	240
البطاطا	%26	110

WORLD HYPERTENSION DAY

فوائد علاج السمنة والتخلص من 10 كيلوجرام من الوزن الزائد

معدل الوفاة	- انخفاض جملة الوفيات 20%-25% - انخفاض الوفيات الناتجة من مرض السكر % 30-40
ضغط الدم	- انخفاض الضغط الانقباضى (السيسطولى) 10 مم زئبق - انخفاض الضغط الانبساطى (الدياستولى) 20 مم زئبق
الذبحة الصدرية	- انخفاض الاعراض %91 - زيادة المقدره على المجهود %33
دهون الدم	- انخفاض الدهون الثلاثية %30 - زيادة الكوليستيرول الحميد (عال الكثافة) 8 في المائة - انخفاض الكوليستيرول الضار (منخفض الكثافة) %15
مرض السكر	- انخفاض احتمالات الإصابة بالسكر %50 - انخفاض مستوى سكر الدم الصائم %30-40

WORLD HYPERTENSION DAY

