

السنة

By: George, Oun, Suhail

## تعريف السمنة

تعرف زيادة الوزن والسمنة بأنهما تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون على نحو يشكل خطراً على الصحة. ويعبر مؤشر كتلة الجسم الذي يزيد على 25 عن زيادة الوزن، والذي يزيد على 30 عن السمنة.



## اسباب السمنة

من لديه تاريخ مرضي عائلي  
طبيعة النمط الغذائي للفرد أو الأسرة  
غياب أو قلة ممارسة الرياضة

بعض الأمراض، مثل: متلازمة كوشينغ، الغدة الدرقية غير النشطة  
ومتلازمة برادر ويلي، ويمكن أن تؤدي بعض المشكلات الطبية إلى قلة  
الحركة، مثل: التهاب المفاصل الذي قد ينجم عنه زيادة في الوزن

تأثير السمنة على أجهزة الجسم ( الجهاز العصبي )

زيادة الوزن أو السمنة تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، حيث يتوقف الدم عن التدفق إلى دماغك



## تأثير السمنة على الجهاز التنفسي

يسبب فائض الأنسجة الدهنية على البطن لدى الأشخاص الذين يعانون زيادة الوزن ضغطًا غير طبيعي من شأنه التأثير على التنفس الطبيعي. لذلك، كلما ازداد الوزن ازدادت صعوبة التنفس أثناء النوم، مما يسبب تفاقم حالة انقطاع التنفس أثناء النوم.



## تأثير السمنة على الجهاز الهضمي

وارتبطت السمنة بزيادة مخاطر الإصابة بمرض الارتجاع المعدي المريئي، الذي يحدث عندما يتسرب حمض المعدة إلى المريء. الأشخاص الذين يعانون من السمنة، يحتاج قلبهم إلى بذل المزيد من الجهد لضخ الدم في جميع أنحاء الجسم، وهذا يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، الذي يعد بدوره السبب الرئيس

