

أمراض سوء التغذية

اولا - السمنة:-

السمنة هي تراكم الشحوم في الجسم مسببة زيادة في الوزن بمقدار 10% او اكثر عن وزن الشخص الطبيعي الذي له نفس الطول والعمر. نلاحظ من خلال هذا التعريف ان الزيادة القليلة في الوزن لا تعتبر سمنة، وانما تعتبر حاله طبيعية، لكن عندما تبلغ الزيادة في الوزن 10% او اكثر عن الحد الطبيعي فعند ذلك تعتبر سمنة.

يخزن الشحم تحت الجلد وحول الاحشاء الداخلية كالقلب والكبد والكلى، وفي فجوات العضلات Intramuscular Space وكذلك في الثرب Omentum. وفي الحقيقة فان 30% من الذكور و 40% من الاناث يزيد وزنهم العوالي كلمات عن الوزن الطبيعي.

وعادة تقسم السمنة الى نوعين:

النوع الاول - سمنة الاحداث: وتبدأ بمقتبل العمر وتتميز بزيادة عدد الخلايا الدهنية وزيادة حجمها.

النوع الثاني - سمنة البالغين: وتتميز بزيادة حجم الخلايا الدهنية، اما عددها ثابت.

اما اسباب السمنة فيمكن ايجازها بالاتي:

أ- **الاسباب غير المرضية:** وهي الحالات التي تشكل النسبة الاكبر من السمنة ولأسباب هي:

1- الإفراط في الطعام: الإفراط في تناول الطعام هو السبب الرئيسي في للغالبية العظمى من الحالات السمنة، ونؤكد على هذه الحقيقة لان جميع الاسباب الاخرى التي سنتناولها ما هي الا اسباب ثانويه مقارنة بهذا السبب الرئيسي. ومن الملاحظ ان الاتقان كثيراً في طهي الطعام وجعله شهياً مغرياً، بالإضافة الى قلة الوعي الغذائي، والاسراف في تناول الكربوهيدرات والدهنيات كل ذلك يضطر الجسم لان يخزن الفائض من الطعام على صورة شحوم.

2- قلة الجهد العضلي: ان قلة الجهد العضلي وحياة الخمول التي يحييها المجتمع، بفضل مخترعات الحضارة التي ابت علينا حتى رياضه المشي. ان ذلك يؤدي الى قلة استهلاك الطاقة في الجسم فيخزن الفائض شحوماً، كما ان السمنة بحد ذاتها تؤدي الى الخمول مما يفاقم الامر، ومن الملاحظ ان السمنة اكثر انتشارا عند الكهول وذلك بسبب قلة نشاطهم.

3- الوراثة: من خلال دراسة حالات السمنة غير المرضية في التوائم المتماثلة مولود Monozygotic Twins (وهي التوائم التي تنشأ من انقسام بويضة واحده بعد تلقيحها) انه بنسبة 75% يكون احد الوالدين سميناً، كما ان هذه التوائم تكون متشابهة الى حد كبير في كمية ما تحوية اجسامهم من الشحوم. ومن الظواهر المثيرة للجدل ان بعض الناس يأكلون كثيراً ولكن لا يسمنون، ويعتقد ان السبب في هذه الحالات هو ان هؤلاء الاشخاص تمتلك اجسامهم طرقات كيميائية (غير معروفة بالضبط) تقوم بحرق وتصريف الطعام الزائد بدلاً من خزنه على شكل شحوم، لو توصل لتفسير هذه الظاهرة لكان ذلك كشف طبي عظيم الفائدة حيث سيتم التمكن من التحكم في السمنة مهما كان كمية الطعام.

4- العوامل النفسية: من الملاحظ ان الشخص يتمتع عن الطعام او يقلل منه في حالات القلق او الكأبة، ولكن هناك نوع اخر من الناس يحصل عندهم عكس ذلك، حيث انهم يلجأون الى الافراط في الطعام كمتنفس لهم. يضاف الى ذلك الى ان الناس الانطوائيين والمحبين للعزلة تقل نشاطاتهم العضلية مما يؤدي الى السمنة.

ب- الاسباب المرضية:

1- امراض الغدد الصم: مثال ذلك مرض كشنك Cushing s Disease ويتميز بزيادة افرازات قشرة الغدة الكظرية (الغدة الكظرية Adrenal Cortex وهي غدتان تقع كل واحدة منهما فوق الكليتين)، وان زيادة افرازاتها من هرمون الستيرويد Steroids يؤدي الى تراكم الشحوم في الجسم. يتميز هذا المرض ايضا بارتفاع ضغط الدم Hypertension، ووجود خطوط داكنة على الجلد سببها تشققات الجلد.

ومن الامراض الاخرى التي تؤدي الى السمنة هو مرض نقص الدرقية Hypothyroidism، لان هذا المرض يؤدي الى قلة افراز هرمون الثيروكسين Thyroxin المهم جداً في عملية حرق الغذاء. كذلك مرض حرق الخلايا الفارزة للأنسولين Insulin، والذي يؤدي الى زيادة افراز هذا الهرمون الذي يخفف نسبة الكلوكوز في الدم، فيشعر المصاب بالجوع باستمرار فيدفعه الى الاكثار من تناول الطعام فيصاب بالسمنة.

2- عقاقير الستيرويد Steroids: ان استعمال عقاقير الستيرويد لفترة طويلة (هذه العقاقير مشابهة في مفعولها هرمونات الغدة الكظرية) يؤدي الى السمنة بصورة مشابهة لماذا يحدث في مرض كشنك. ومن الاخطاء الفادحة التي يرتكبها بعض الناس وخاصة النساء هو استعمال هذه العقاقير لزياده الوزن، ونؤكد ان هذه العقاقير ذات تأثيرات سلبية كثيرة، ولا يجوز استعمالها بدون استشارة طبية.

3-امراض الجهاز العصبي: هناك حالة مرضيه نادره تصيب منطقه تحت المهاد Hypothalamus وتسمى بمتلازمه فرولخ Frolich s Syndrome، وهي تؤثر على مركز الجوع Feeding Center، فيشعر المصاب بالجوع، والافراط في تناول الطعام نتيجة لذلك. وهناك حالات مشابهة لهذا المرض تحدث بعد اصابه الرأس (حوادث السيارات مثلاً)، وكذلك تحدث بعد التهاب الدماغ Encephalitis، ويعتقد انها تؤدي الى السمنة بسبب اتلافها لمركز الشبع في الدماغ.

اخطار السمنة على صحة الانسان

اثبتت الاحصائيات ان السمنة تقصر من عمر الانسان، لأنها تعرض الجسم للعديد من الامراض وهي:

1- داء السكري.

2- ارتفاع ضغط الدم Hypertension.

3- ارتفاع نسبة الكوليسترول

4- تصلب الشرايين.

5- امراض القلب.

6- ضيق التنفس.

7- الدوالي.

8- امراض المفاصل.

9- فتق الحجاب الحاجز.

10- الحالة النفسية.

11- اضطراب الدورة الشهرية.

12- السرطان.

فبالنسبة **لداء السكر - Diabetes Mellitus** ان داء السكر يقسم الى نوعين هو السكر الطفولي وسكر الكبار. فبالنسبة للسكر الطفولي يتميز بانه يصيب الانسان في عمر قبل الاربعين ويعزى الى قلة افراز الانسولين من قبل الخلايا المسؤولة عن صنعه وافرازه هي الي الدم. وتسمى هذه الخلايا (جزر لانجرهانس) وهي موجوده في البنكرياس. ولهذا السبب (قله الانسولين) فان هذا النوع من السكر يعالج بإعطاء الانسولين على شكل حقن Injection، وذلك لتعويض النقص الموجود منه في الجسم.

أما **سكر الكبار** فيحدث بعد الأربعين، ووجد ان 90% من المصابين به هو ممن تزيد اوزانهم عن المعدل الطبيعي. وسبب هذا النوع من السكر هو ليس قلة الانسولين وانما قلة (تقبلات الانسولين) التي لا بد منها لكي يستطيع الانسولين من الدخول الى داخل الخلية ويقوم بدوره في عمليات التمثيل الغذائي. والنسبة الطبيعية للكلوكوز في الدم هي (80 - 100 مليغرام في كل 100 سم³ من الدم).

اما بالنسبة ل**ارتفاع ضغط الدم Hypertension** هو اكثر شيوعا في البدينين عنه مما هو عند ذي الوزن المعتدل، ولا يعرف بالضبط كيف تؤثر السمنة على ضغط الدم، لكن يعتقد ان زياده ضغط الدم سببها زياده كميته الدم عند الشخص السمين. وقد وجد ان لتخفيف الوزن يؤدي الى تقليل الضغط الدموي بنسبه 50% من حالات ارتفاع ضغط الدم عند البدينين.

وان **ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم** تزداد بفعل السمنة، فضلاً عن تأثيرات الكوليسترول على القلب والاورعية الدموية، بالإضافة الى الاصابة بحصوة المرارة - Biliary Stone.

كما تؤدي السمنة الى الاصابة ب**أمراض القلب Heart Diseases**، ذلك ان السمنة تعني الزيادة في الوزن، وهذا يشكل عبئاً اضافياً على عضلة القلب، فالشخص الذي يزيد وزنه بمقدار 20 كغم عن المعدل الطبيعي كأنما يحمل باستمرار ثقلاً اضافياً بمقدار 20 كغم، وهذا يجهد عضلة القلب، وان اجهاد عضلة القلب يؤدي الى تضخمها ومما يؤدي بالتالي الى عجز القلب، كذلك يكون السمين اكثر عرضة بالبحه الصدرية، والجلطة القلبية.

اما بالنسبة ل**السرطان** من الغريب حقاً وغير المتوقع ان السمنة تعرض الشخص الى الإصابة بهذا الداء كسرطان القولون والمستقيم.

كما تؤدي السمنة الى الاصابة ب**الدوالي**، ان دوالي الساقين اكثر شيوعاً عند المصابين بالسمنة، وهي توسع اورده الساقين التي تبدو غليظة ومتعرجة ومشوهة منظر الساقين، بالإضافة الى انها تساعد على حصول التخثر الدموي في هذه الأوردة.

مدرس المادة

م.د أحمد جسام مخلف الدليمي