

البدانة

تعني السمنة او البدانة هو وجود كميات من الدهن الزائد في الجسم ويطلق غالباً على زيادة الوزن بنسبة (٢٠٪) فوق وزن المتوسط وهنالك اسباب وراثية اي نسبة (٨٠٪) يصبح الطفل بديناً إذا كان أبواه متسمين بالسمنة وستظل السمنة طيلة الحياة وقد تصل النسبة من (٦٠ - ٨٥٪) للأطفال الذين هم بدناء وللعائلة اثر مباشر في النحافة الزائدة او البدانة الزائدة والعادات المشتركة للوالدين في التشابه بعدد السعرات الحرارية المتناولة والسعرات الحرارية المستهلكة ونلاحظ الاولاد في سن (١ - ١٠ سنوات) يكونون اكثر نحافة من البنات وبتقدم العمر نرى الاناث تخزن كمية دهون اكثر بينما الذكور يفقدون كمية اكثر من الدهون عنها عند الاناث وفي عمر ١٧ سنة فالأم والاب البدناء يتأثرون بالمراكز الاقتصادية والاجتماعية والجانب المادي والفقر والغمى. فالبدانة ظاهرة غير صحية ومرفوضة من قبل الآخرين ولا يتمكن البدين ممارسة الانشطة الرياضية وكثيراً ما يعانون من امراض المفاصل ويعانون من متاعب صحية وتكون

الصحة عليّة ولهم استعداد أوسع للإصابة بأمراض أخرى وأحياناً يتعرضون للهلاك والموت.

هنالك اسباب عديدة للإصابة بالسمنة واهمها:

١ - الانشطة الرياضية القليلة: غالباً ما يكون الفرد له استعداد كبير لتناول كمية طعام تفوق امكانيته الطبيعية دون القيام بأي نشاط حركي او بدني وبذلك يعانون من زيادة الوزن مقارنة بأقرانهم فكثير من العوائل لا تشجع على المشي او الركض او ممارسة الانشطة الرياضية ويكون النشاط الرئيس للعائلة وللأسرة جميعها هو فقط الاكل والنوم والذي يشعرون بالرضا والسعادة ونرى الاطفال سيكتسبون هذه الحالة الخاطئة ويتعلمونها في بداية حياتهم الاولى ويرجع السبب إلى الجو العائلي.

٢ - الافراط في تناول الاطعمة لاجل اطاعة الوالدين في ادخال السرور لوالديهم وبذلك يتعلم الطفل الافراط في الاكل والتشجيع المباشر من قبل الوالدين ويتم عن طريق تقليد الوالدين ويتبنى الاطفال نفس المفاهيم التي يمتلكونها الامهات والآباء.

٣ - الاكثار من الطعام لكسب الرضا النفسي: نرى كثير من الاطفال يزدون من تناول الاطعمة ليعطيهم شعوراً نفسياً جيداً والقيام بالعديد من الحالات الغير صحيحة كالمص للوصول إلى الراحة النفسية بواسطة الرضا الفمي (المص بواسطة الفم) فالشراهة بالاكل يعطي شعوراً لسد النقص والحرمان والبدانة وبالتالي تعطي تصوراً واحساساً سلبياً للفرد ويتصف البدين بعدم الجاذبية وعدم الاكتراث للامور بجدية وتشعر الفرد احياناً بالوحدة والبؤس وبالتالي تؤدي إلى الافراط بالاكل والذي بدوره يصبح مصدراً

للراحة وكبديل للرضا عن الحياة ويصبح الاكل رمزا للحب وحيانا يعطي مؤشراً عقائدياً للمراهقين بأنهم قد وصلوا إلى مرحلة النضج من تناول زيادة الحجم لاجسامهم والمتأتي من كثرة الطعام وتناوله الاغذية بشكل غير معقول وفي الآخر تعطي شعوراً من خلال الاحساس بالسعادة النفسية فيكثر من تناول الاطعمة والسندويشات ما بين الوجبات لاثارة انتباه الآخرين.

٤ - استخدام البدانة كشعار لتغطية المشاكل الشخصية: فمثلاً مشاكل الوحدة والانعزالية تشجع البدين على تناول الاطعمة بشكل غير مقبول والافراط من تناول الاطعمة وقد يلجأ البعض إلى معاقبة نفسه بتناول هذه الاطعمة وبشكل مفرط وبذلك يصبح شعاراً عنده وكذلك كمبرر لعدم تفاعله مع الآخرين عندما يكلف باداء واجب معين.

والبدانة غالباً لها اسباب رئيسة منها استخدام ادوية الحساسية والربو التي قد تحتوي على مواد كيميائية مثل الكورتيزون ولفترة زمنية طويلة او بعض الاحيان يتناول الفرد الادوية وخاصة ادوية الاضطرابات النفسية وبعيداً عن استشارة الطبيب او ادوية لمعالجة فقر الدم الحاد وبالتالي يتولد نوع من الخلل الوظيفي والخاص لعمل الاجهزة الجسمية والوظيفية واخيراً ربما تكون سبباً للاصابة بامراض التخلف العقلي (الشديد او المتوسط او الخفيف) او قد تكون سمنة وبدانة متأتية من خلل افراز الغدة الدرقية (وخلل في افراز هرمون الثايروكسين) والتي تولد الترهل الفائض والواضح في جسم البدين وقد يكون السبب احياناً الخلل الواضح في الغدة الكظرية (الموجودة فوق الكليتين) والتي يظهر الخلل في افرازاتها في النشاط الفائض

بالنضج الجسمي او الجنسي والبلوغ قبل السن المحدد لمرحلة البلوغ والذي يحدث قبل الأوان.

ونرى احياناً الخلل في الغدة النخامية والافراط في افرازها وعدم الانتظام وتوزيع الدهون في انحاء الجسم وبشكل غير متوازن وتتركز الشحوم والدهون في الوجه الصدر والبطن. او في كثير من الاحيان يكون سبب البدانة هو الاصابة بالتخلف العقلي وتتجمع الدهون في الصدر والبطن والحوض وبشكل غير متناسق وغير طبيعي. ونرى كثيراً من الافراد يتناولان الطعام بشراهة او يأكلون المواد الدهنية بشكل غير معقول.

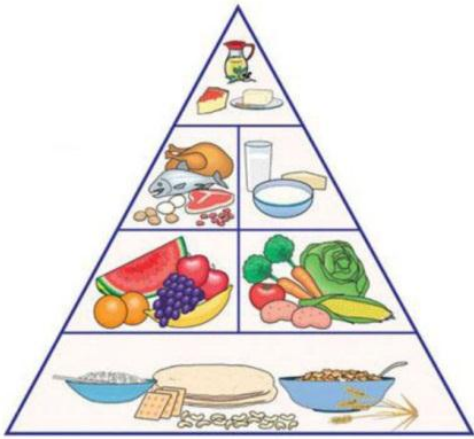
الحل الامثل لتقليل الوزن هو اتباع طرق طبية وعلمية ومبرمجة والرجوع إلى العوامل المسببة لزيادة الوزن مع ضرورة الاعتماد على البرامج الرياضية والمرافق للبرنامج الغذائي فمن هنا نرى احد اوجه الاعاقة لذوي الاحتياجات الخاصة هي السمنة المفرطة ويكون المعاق (السمين) لا يؤدي واجباته اليومية والحياتية بشكل سهل ومريح فالوزن الزائد يمنع جميع اجزاء الجسم من اداء مهامه الوظيفية وعلى اكمل وجه وبالتالي سيجهد القلب والتنفس والدوران فعليه ضرورة القيام والالتزام بالبرامج الحيوية والقيام بالبرامج الغذائية لانقاص الوزن وضرورة اجراء عملية الموازنة من استهلاك الطاقة والسعرات الحرارية وهنالك طرق هامة للوقاية من البدانة المفرطة:

استخدام اسلوب التثمين لاجل تخفيف الوزن : اي استخدام التشجيع لتقليل الوزن الزائد وخاصة للاطفال البدناء وعن طريق النقود مع ضرورة تجنب الغضب والنقد الجارح وضرورة التحكم بالنفس ومراقبة النفس هو المفتاح الرئيس الذي يؤثر على الفرد مع تسجيل كمية الطعام المستهلك او

الذي يرافق تسجيل الاوزان وبالتالي يزداد السلوك الايجابي بالرغبة ويضاف إلى اسلوب التعزيز الايجابي للذات بدل الحصول على مكافآت مالية.

ويفضل جعل مكان تناول الاطعمة في المنزل في مكان محدد كالمطبخ وعدم ترك الاطعمة خارج الثلاجة وبعيدة عن الانظار ويجب ان تكون عملية تناول الاطعمة بشكل بطيء ليتسنى هضمه جيداً وبذلك هذه الطريقة مجدية للاقلاع عن حالة الافراط في تناول الاطعمة.

والبدانة بحد ذاتها تعبر عن زيادة استهلاك السعرات الحرارية وعدم استهلاكها في اداء الجسم البدني اليومي والحياتي لذا يتوجب اداء



الحركات الرياضية وتقليل تناول الاطعمة والتي في بعض الاحيان يتم تناولها بشراهة وعليه تجنب التقليل المفاجئ فعليه ممارسة الانشطة الرياضية كالمشي والسباحة. ويمكن ممارسة السير ببطء لمدة ساعة يومياً يعطي فقدان (١٥١ سعرة) حرارية والسباحة

تعطي فقدان للسعرات ما يقارب (٣٠٠ - ١٠٠٠) سعرة حرارية ويمكن استخدام الموسيقى المرافقة لابعاد الضغط النفسي والشد العصبي والذي يرافق ممارسة هذه الانشطة.

فالحل الوحيد لتقليل الوزن هو اتباع نظام غذائي جيد مع تقليل تناول الاطعمة وممارسة الرياضة التي تمتاز بالشدة المتوسطة ولفترة زمنية طويلة يصل خلالها النبض بين (١٦٠ - ١٨٠) ضربة بالدقيقة وافضل انواع الرياضات هي الهرولة ويتم حرق الدهون والشحوم من خلال هذه القواعد الهامة لتقليل الوزن حيث ان دهون كل (١غم) يعطي (٤ سعرات حرارية)

والبروتينات كل (اغم) يعطي (٤ سعرات حرارية) لذا علينا اتباع اسلوب التدرج في تقليل الوزن وتجنب النزول المفاجئ لان ذلك سيسبب جهد على اجهزة الجسم كالقلب والدوران.

وقد يرجع اسباب السمنة إلى عوامل كثيرة فالاشخاص الذين لديهم زيادة بالوزن ما يقارب (١٠ - ٢٠%) تعتبر وجود حالة السمنة والذين تفوق اوزانهم ٢٥% يعتبرون ذوي سمنة بنسبة عالية والزيادة التي تقارب (٥٠%) يعتبرون ذوي سمنة مفرضة وهنالك احياناً ارتباط عوامل العمر والجنس والطول وهنالك اعتبارات هامة يؤخذ بها بنظر الاعتبار كطبيعة الدهون المخزونة في الجسم واماكن توزيعها وكذلك النمو العضلي للكتل العضلية ومرحلة البلوغ الجنسي كذلك الوزن الحقيقي ويمكن من خلال العين المجردة تشخيص حالة الفرد.

ومن الاسباب الهامة للسمنة والبدانة هو تناول بعض الادوية التي تحتوي على مادة (الكورتزون) ولفترة زمنية طويلة كاستخدام ادوية الربو المزمن والانيميا او فقر الدم والتهابات مفاصل الجسم وفي الكثير من الاصابات يستخدم الفرد الادوية بعيداً عن استشارة الطبيب. اضافة إلى السمنة الناتجة في خلل احد الغدد الصماء في الجسم كالغدة الكظرية فوق الكليتين والتي بدورها تؤثر في ظهور علامات النضج الجنسي مبكراً وفي احيان عدة قد يكون الخلل في افراز الثايروكسين الناتج من الغدة الدرقية والتي أحياناً تولد سمنة مفرطة وزوائد دهنية غير طبيعية أو قلة وزن دون الحد الطبيعي وقد تحدث السمنة من خلل يحصل في الغدة النخامية وبالتحديد الخلل الذي يحدث في الغدة النخامية وبدورها تعطي توزيع غير متكافئ للدهون في مناطق الجسم كالوجه والصدر والبطن. وفي بعض

الاحيان يرجع السبب لهذه الزيادة في وزن الجسم إلى اضطراب في خلايا المخ او تلفها ونراها واضحة للافراد ذوي الشلل الدماغي والتخلف العقلي.
وفي كثير من الاحيان تتداخل العوامل الفسلجية مع العوامل البيئية كالعوامل الاجتماعية والعوامل الاقتصادية كالاكل بشراهة.. فالحل الوحيد لمعالجة السمنة هو الاعتماد على البرامج الرياضية وقد تكون صفيّة أو لا صفيّة وتعتبر السمنة إحدى حالات العوق حالها حال التخلف العقلي والشلل وامراض الربو والقلب لان الوزن الفائض يمنع كل اعضاء الجسم الحيوية بالقيام بالمهام الفسلجية والوظيفية.
وانقاص الوزن يكون من خلال موازنة الطاقة بين كمية الاغذية المتناولة والطاقة المصروفة ووجوب السيطرة الكاملة على عملية تناول الاغذية وبما يناسب عمر الفرد.

