

بحث في ....

# احذر خطر السمنة



إعداد

مايكيل يوسف سلوانس

٢٠١٤م

### \* خطة البحث :

- ١- عنوان البحث : احذر خطر السمنة
- ٢- مشكلة البحث : صعوبة التخلص من مرض السمنة .
- ٣- أهمية الموضوع :
  - أ- تؤدي السمنة للعديد من المشكلات النفسية والصحية فلابد من توعية الجميع لهذه الحقائق .
  - ب- ضرورة التطبيق العملي .
  - ج- المنهج البحثي : الطريقة الوصفية .
  - د- أدوات جمع المعلومات . المكتبة ، الانترنت .
  - هـ- الفئة العمرية : يناسب جميع الأعمار .

## \* مقدمة :

من المعروف والجدير بالذكر أن مرض السمنة من أخطر الأمراض التي تصيب الإنسان في ذلك العصر، وهذا ما قد أكدته لنا احدى الدراسات الأجنبية التي أثبتت من خلال إحصائية عالمية أن ٤٠٪ على مستوى سكان العالم قد يعانون من هذا المرض، وفي جمهوريتنا العربية هنا، يوجد نسبة كبيرة أيضا ولما كانت السمنة خطر يهدد البشر نظراً لما قد ينتج عنها من أمراض كثيرة فررت أن أضع لها بحثا مستقلا يوضح ماهيتها ، والعوامل المؤثرة فيها، والأسباب التي تؤدي إليها حتى نتجنبها، كما ذكرت طرق الوقاية ضدها، وكيفية العلاج.

ندعو الله أن ينال بحثنا على إعجابكم ...

## \* **تعريف السمنة :**

هي زيادة وزن الجسم عن الحد الطبيعي نتيجة تراكم أو تجمع الشحوم الزائدة في مناطق مختلفة .

## \* **العوامل المؤثرة في السمنة :**

- ١- العادات الخاطئة . مثل النوم بعد الأكل مباشرة ، وشرب المية الغازية مثل " الكوكاكولا " .
- ٢- العامل النفسي . تؤثر الحالة النفسية التي يمر بها الإنسان على العديد من سلوكياته المختلفة بما في ذلك أسلوب التغذية .
- ٣- العوامل الوراثية . وهي نتيجة أن الاب أو الأم يعانون من مرض السمنة .

## \* **الأسباب التي تؤدي إلى السمنة :**

- ١- أسباب جسمية . مثل قلة النشاط والحركة . وأمراض الجهاز الهرموني كنقص افراز الغدة الدرقية ، وأمراض الجهاز العصبي والهيكلية والمناعي .
- ٢- أسباب فسيولوجية . كالشهية الزائدة للطعام وتقدم السن .

## \* **الأضرار الناتجة عن السمنة :**

قد ينتج عن السمنة العديد من الأمراض ، وقد تتمثل في التالي :

- ١- مرض السكر .
- ٢- أمراض القلب والأوعية الدموية . وأحيانا تؤدي إلى الوفاة .
- ٣- ارتفاع ضغط الدم .
- ٤- ارتفاع نسبة الكولسترول .
- ٥- المشاكل المفصلية والهيكلية والعضلية . وفي مقدمتها تأكل المفاصل ، وخاصة الركب ومشاكل الظهر .
- ٦- بعض الأورام الخبيثة . مثل سرطان القولون والثدي والرحم . فأنها تكون أكثر شيوعا مع زيادة الوزن والسمنة .
- ٧- المشاكل النفسية والاجتماعية . حيث تؤدي السمنة للشعور بالاحباط .
- ٨- تصلب الشرايين . ويمكن أن يؤدي إلى الجلطة الدماغية ، وصعوبة في التنفس .
- ٩- الشخير . وأختناق النفس أثناء النوم .

## \* طرق الوقاية من السمنة :

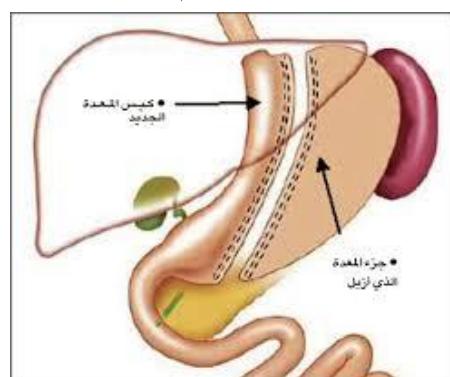
- ١- اتباع أساليب تغذية صحية .
- ٢- ممارسة الرياضة يوميا وبنظام كالمشي لمدة ربع ساعة على الأقل كل صباح .
- ٣- عدم الافراط في بعض أنواع الطعام . كالسكريات والحلويات والأيس كريم والشيكولاته والدهون ، وتناول السندويتشات بين الوجبات وبعضها.
- ٤- زيارة استشاري تغذية لترتيب نظام غذائي سليم .
- ٥- لا تتناول الطعام وانت تشاهد التليفاز ، حتى لا تنسي وتأكل كثيرا .

## \* كيفية التخلص من السمنة :

- ١- الرجيم الغذائي . تعتمد فكرته على تقليل السعرات الحرارية التي يتناولها الانسان .
- ٢- الرياضة . وهي عامل مساعد ، وسر نجاح الرجيم هو الارادة .
- ٣- الأدوية . ولا ينصح بها لأن لها أضرار كثيرة .
- ٤- الموجات فوق صوتية . وهو علاج جديد لإذابة الدهون .



- ٥- الجراحة . يتم اللجوء إليها في حالة السمنة المفرطة ويعقبها عملية تجميل . ومنها أيضا عملية تقليل حجم المعدة . إلا أن لها آثار جانبية .



- ٦- العلاج بالأعشاب . حيث تعمل على إذابة الدهون الموجودة في الجسم

٧- الأبر الصينية . هي عبارة عن ابرة من معدن لا يصدى ، يتم الوخذ بها في مناطق معينة من الجسم . فيتم تحفيز النقاط الحساسة المسؤولة عن تجميع الدهون وتعمل على فقدان الشهية .



٨- شفط الدهون . هو نوع من الجراحات التجميلية التي تهدف لازالة الدهون من مناطق مختلفة من الجسم ، والأكثر شيوعا هي البطن والفخذين والارداف .



www.alriyadha.com

### \* قائمة المراجع :

- ١- ويكيبيديا الموسوعة الحرة .
- ٢- الموسوعة الصحية الحديثة .
- ٣-موقع ويب طب .
- ٤- موقع منظمة الصحة العالمية .
- ٥- موقع الجزيرة نت .
- ٦- مجلة الابتسامة .

## الفهرس

٢	خطة البحث
٣	مقدمة
٤	تعريف السمنة
٤	العوامل المؤثرة فيها
٤	الأسباب التي تؤدي إلى السمنة
٤	الأضرار الناتجة عن السمنة
٥	طرق الوقاية من السمنة
٥	كيفية التخلص من السمنة
٧	قائمة المراجع