

بحث في

احذر خطر السمنة



إعداد

مايكل يوسف سلوانس

٢٠١٤م

* خطة البحث :

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

* مقدمة :

من المعروف والجدير بالذكر أن مرض السمّنة من أخطر الأمراض التي تصيب الإنسان في ذلك العصر، وهذا ما قد أكدته لنا احدي الدراسات الأجنبية التي أثبتت من خلال إحصائية عالمية أن ٤٠% علي مستوي سكان العالم قد يعانون من هذا المرض، وفي جمهوريتنا العربية هنا، يوجد نسبة كبيرة أيضا ولما كانت السمّنة خطر يهدد البشر نظراً لما قد ينتج عنها من أمراض كثيرة قررت أن أضع لها بحثاً مستقلاً يوضح ماهيتها ، والعوامل المؤثرة فيها، والأسباب التي تؤدي إليها حتي 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 المياة الغازية مثل " الكوكاكولا " .
- ٢- العامل النفسي . تؤثر الحالة النفسية التي يمر بها الإنسان علي العديد من سلوكياته المختلفة بما في ذلك أسلوب التغذية .
- ٣- العوامل الوراثية . وهي نتيجة ان الاب او الام يعانون من مرض السمنة .

* الأسباب التي تؤدي الي 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 إلي الوفاة
 - ٣- ارتفاع ضغط الدم .
 - ٤- ارتفاع نسبة الكوليسترول .
 - ٥- المشاكل المفصلية والهيكلية والعضلية . وفي مقدمتها تآكل 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 بالأحباط .
 - ٨- تصلب الشرايين . ويمكن أن يؤدي الي الجلطة الدماغية ، وصعوبة في التنفس .
 - ٩- الشخير . وأختناق النفس أثناء النوم .

* طرق الوقاية من السمنة :

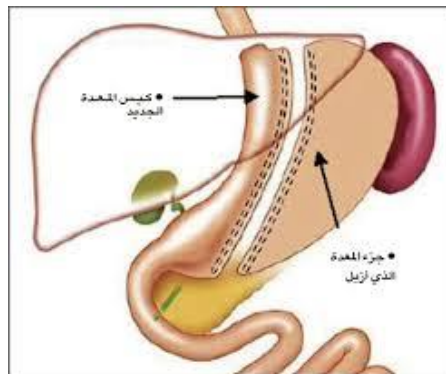
- ١- اتباع أساليب تغذية صحية .
- ٢- ممارسة الرياضة يوميا وبانتظام كالمشي لمدة ربع ساعة علي الأقل كل صباح .
- ٣- عدم الافراط في بعض أنواع الطعام . كالسكريات والحلويات والأيس كريم والشيكولاته والدهون ، وتناول السندويشات بين الوجبات وبعضها .
- ٤- زيارة استشاري تغذية لترتيب نظام غذائي سليم .
- ٥- لا تتناول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

* كيفية التخلص من السمنة :

- ١- الرجيم الغذائي . تعتمد فكرته علي تقليل السرعات 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 لأذابة الدهون .

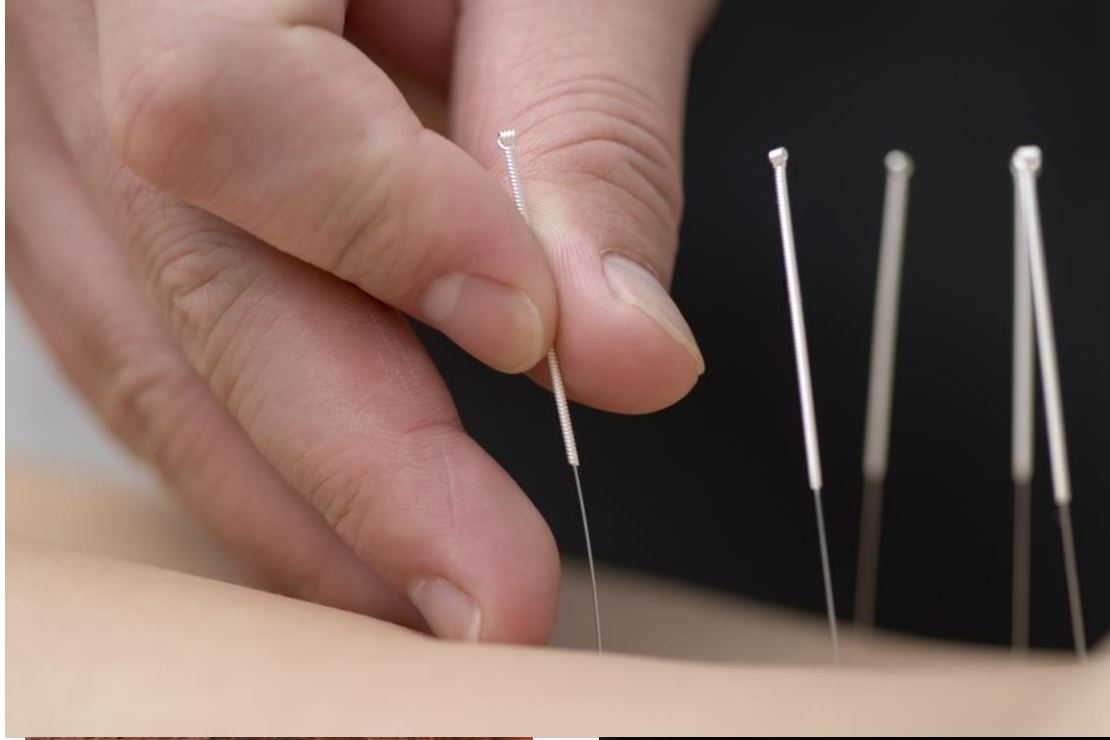


- ٥- الجراحة . يتم اللجوء إليها في حالة السمنة المفرطة ويعقبها عملية تجميل . ومنها أيضا عملية تقليص حجم المعدة . إلا أن لها آثار جانبية .



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

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



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



* 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 الي السمنة
٤	الأضرار الناتجة عن السمنة
٥	طرق الوقاية من السمنة
٥	كيفية التخلص من السمنة
٧	قائمة المراجع