



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة التقنية الوسطى

المعهد التقني الطبي / الكوت

قسم تقنيات صحة المجتمع

الدراسة المسائية



## قياس مدى المعرفة والوعي حول السمنة لدى طلبة ومنتسبي المعهد التقني الكوت

بحث مقدم الى مجلس تقنيات صحة المجتمع وهو جزء من متطلبات نيل شهادة  
الدبلوم التقنية

### اعداد الطلبة

زينب علوان حسن

زينب صادق عبد الحسين

زينب علي حسين

زينب عزيز كرم

### بإشراف

أسعد جاسم محمد

1445هـ

2024م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ

وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ}

صدق الله العلي العظيم

المجادلة- آية (١١)

## الإهداء

مرّت قاطرة البحث بكثير من العوائق، ومع ذلك حاولت أن أخطأها بثبات بفضل من الله ومنه.

إلى صاحب السيرة العطرة، والفكر المُستنير؛

فلقد كان له الفضل الأوّل في بلوغي التعليم العالي

(والدي الحبيب)، أطال الله في عُمره.

إلى من وضعتني على طريق الحياة، وجعلتني رابط الجأش،

وراعتني حتى صرت كبيراً

(أمي الغالية)، اطاله الله في عمرها .

؛ من كان لهم بالغ الأثر في كثير من العقبات والصعاب .

إلى جميع أساتذتي الكرام؛ ممن لم يتوانوا في مد يد العون لي

أهدي إليكم بحث تخرجي

## الشكر والتقدير

لا يسعنا بعد الانتهاء من إعداد هذا البحث إلا أن  
نتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى  
الذي تفضل بالأشراف على هذا البحث حيث قدم  
لنا كل النصح والإرشاد طيلة فترة الإعداد وله منا  
كل الشكر والتقدير...

كما لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى  
كل من ساعدنا وسهل مهمتنا من أشخاص  
ومؤسسات التعليمية في إنجاز هذا البحث ولهم منا  
كل الشكر والتقدير...

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
	العنوان	
	الآية القرآنية	
	الاهداء	
	الشكر والتقدير	
	قائمة المحتويات	
	قائمة الأشكال	
	الخلاصة	
<b>الفصل الأول</b>		
١	المقدمة	١.١
٢	أهداف البحث	٢.١
٢	مشكلة البحث	٣.١
<b>الفصل الثاني</b>		
٤	تعريف السمنة Obesity	١.٢
٦	التصنيف Classification	٢.٢
٧	آثار السمنة على الصحة Effects of obesity on health	٣.٢
٧	معدل الوفيات	٤.٢
٨	نسبة انتشار المرض The prevalence of obesity	٥.٢
٩	الأسباب Causes	٦.٢
١٥	تشخيص السمنة Diagnoses of Obesity	٧.٢
١٦	علاج السمنة Treatments of Obesity	٨.٢
١٧	الوقاية من السمنة Prevention of obesity	٩.٢
<b>الفصل الثالث</b>		

١٩	عينة الدراسة	١.٣
١٩	حدود زمانية	٢.٣
١٩	حدود مكانية	٣.٣
١٩	أدوات الدراسة	٤.٣
٢٠	الوسائل الاحصائية	٥.٣
<b>الفصل الرابع</b>		
٢٢	مناقشة النتائج	
<b>الفصل الخامس</b>		
٢٩	الاستنتاج	
٢٩	التوصيات	
٣٠	المصادر	

## الخلاصة

السمنة مرض معقد تزيد فيه كمية دهون الجسم زيادة كبيرة. و السمنة ليست مجرد مشكلة تتعلق بالمظهر الجمالي. بل إنها مشكلة طبية تزيد من عوامل خطر الإصابة بكثير من الأمراض والمشكلات الصحية الأخرى. قد يتضمن هذا مرض القلب وداء السكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى الكوليستيرول وأمراض الكبد وانقطاع النفس النومي وبعض أنواع السرطان. و هدفت دراسة اجريت في محافظة واسط في المعهد الطبي التقني -الكويت عن معرفة الطلاب حول مخاطر السمنة وبلغ عينة الدراسة (٥٠) طالب وطالبة وبلغت نسبة مشاركة الذكور ٢٥% والاناث ٢٥% وكانت نتائج الدراسة حول قياس مدى المعرفة والوعي حول السمنة بانها تسبب أمراض القلب والسكتات الدماغية ٧٣,٨% و تزيد من الضغط الواقع على المفاصل الحاملة للوزن مسببة الالتهاب المفصلي العظمي ٧٨,٥% وتمت مناقشة الدراسة مع دراسات اخرى وفي الختام تم عرض اهم المقترحات والتوصيات حول مخاطر السمنة

# الفصل الأول

المقدمة

The Introduction



## ١,١ المقدمة

تعتبر السمنة واحدة من أكثر مشكلات الصحة العالمية انتشاراً في الوقت الحاضر، ولكن لا يلتفت كثيرون إليها، لأن الحديث عن «سوء التغذية غالباً ما ينحصر في قضايا الجوع، وضعف القدرة على توفير الاحتياجات الغذائية الأساسية، وفيما تشير تقديرات منظمة الصحة العالمية إلى معاناة 462 مليون إنسان بالغ حول العالم من نقص الوزن، فإن عدد من يواجهون مشكلات زيادة الوزن والسمنة بين البالغين كان 1.9 مليار شخص، ويضع تقرير «التغذية العالمي 2018»، الصادر عن منظمة مبادرات التنمية، زيادة الوزن والسمنة لدى البالغين والأطفال بين مؤشرات التغذية الأساسية التي لا تتفق مع التوجهات العالمية السليمة، وذلك إلى جانب نقص نمو الأطفال وهزالهم، وارتفاع الضغط الشرياني لدى البالغين، وفقر الدم الحاد، وزيادة استهلاك ملح الطعام، تعتبر البدانة والوزن الزائد من الأمور التي توفر البيئة الخصبة لحدوث العديد من الأمراض عامة والأمراض المزمنة خاصة، حيث تشير أغلب الدراسات والبحوث العلمية العربية والاجنبية أن البدانة والوزن الزائد عاملاً خطراً وذو أهمية كبيرة في التهيئة للإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة خاصة السكري، الأمراض القلبية الوعائية وضغط الدم والتهاب المفاصل الضموري وبعض انواع السرطان، كما تشير بعض الدراسات والبحوث العلمية أن نسب إنتشار النقص في الوزن أو النحافة تمثل بيئة خصبة أيضاً إلى عدد من الأمراض المزمنة مثل الانيميا ونقص عنصر الحديد والضعف العام وتساقط الشعر ومشاكل البشرة والجلد، وتؤدي أيضاً إلى ظهور علامات الجفاف علي الجسم بشكل عام [1].

أصبحت السمنة وباء خطراً ومن أهم المشاكل الصحية المنتشرة في المجتمعات العربية، وقد إنتشر هذا الوباء في جميع الفئات العمرية، حيث وصلت معدلات إنتشارها مرحلة حرجة، وبخاصة أن البدانة مرتبطة بالعديد من الأمراض المزمنة، وتكاد تتشابك وتعدد العوامل المؤثرة في البدانة بشكل كبير، بحيث يكون من

الصعب الحكم أن التغذية فقط أو ممارسة النشاط البدني لوحدة مسؤل عن هذا المرض ، هناك عوامل ثقافية واجتماعية ونفسية وبيولوجية ووراثية وبيئية وحياتية تلعب دورا في حدوث البدانة ، وقد وجد أن التربية الاسرية لها دور في إنتشار السمنة ، كما أن عادة تناول الاطعمة خارج المنزل وطول فترة مشاهدة التلفزيون ، وقلة ممارسة النشاط البدني الرياضي لها تأثير إيجابي في زيادة الوزن . [2]

وتعتبر الاصابة بارتفاع ضغط الدم من العوامل التي ترتبط بإصابة البدانة ، وأيضا ممارسة عادة التدخين [3] ، ووجد أن البدانة مرتبطة بالافراط في الاستهلاك الغذائي الفردي ، حيث تأثرت البدانة بالعوامل الخطرة التي تمس النمط الاستهلاكي ، وذلك ما يوضحه إرتفاع نسبة الدهون في الوجبة اليومية، وارتفاع تناول الوجبات السريعة ، وتطور المواد الغذائية المصنعة وإنتشار المطاعم السريعة في الوسط المدني ، كذلك يرتبك إنتشار السمنة إرتباطا وثيقا بالتمدن ، وتناول الاطعمة خارج المنزل [4]

## ٢.١ اهداف البحث:

١. معرفة مدى انتشار السمنة بين الطلاب.
٢. معرفة ودراسة الامراض المرتبطة بالسمنة.
٣. المساهمة في وضع برنامج المحاربة البدانة وزيادة الوزن

## ٣.١ مشكلة البحث:

أطلقت منظمة الصحة العلمية على السمنة اسم السم القاتل" كونه سبب في العديد من الأمراض الفتاكة التي انتشرت في عصرنا الحالي ونذكر منها أمراض القلب والشرايين والسرطان والسكر ومن هنا فلقد انتشرت الكثير من الأمراض والتي تعرف بأمراض قلة الحركة.

# الفصل الثاني

استعراض المراجع

## ١.٢ تعريف السمنة Obesity

السمنة أو البدانة Obesity هي ارتفاع في نسبة الدهون في الجسم، وعادة ما يتم ربطها بارتفاع مؤشر كتلة الجسم لدى الفرد، والذي من خلاله يتم الربط ما بين وزن الفرد وطوله، حيث يعتبر الفرد مصاباً بالسمنة في حال تجاوز مؤشر كتلة الجسم لديه قيمة الـ 30.[5].

ويعد مرض السمنة من الأمراض الشائعة والمنتشرة حول العالم أجمع، وهو مرض ينتشر ما بين الأطفال والبالغين، ذكوراً كانوا أم إناثاً. وحديثاً أصبحت السمنة المفرطة من المشكلات الصحية الخطيرة والتي تتطلب العلاج والمتابعة نظراً لتسببها بالعديد من الأمراض والمشكلات الصحية. [6]

كما تُعرّف السمنة بأنها تلك الحالة الطبية التي تتراكم فيها الدهون الزائدة بالجسم إلى درجةٍ تتسبب معها في وقوع آثارٍ سلبيةٍ على الصحة، مؤديةً بذلك إلى انخفاض متوسط عمر الفرد المأمول و/أو إلى وقوع مشاكل صحيةٍ متزايدةٍ. يحدد مؤشر كتلة الجسم، وهو مقياس يقابل الوزن بالطول، الأفراد الذين يعانون فرط الوزن (مرحلة ما قبل السمنة) بأنهم الأفراد الذين يكون مؤشر كتلة جسمهم بين 25 كجم/م<sup>2</sup> و30 كجم/م<sup>2</sup>، ويحدد الأفراد الذين يعانون السمنة بأنهم أصحاب مؤشر كتلة الجسم الأكثر من 30 كجم/م<sup>2</sup>. [7]

هذا وتزيد السمنة من احتمالية الإصابة بالعديد من الأمراض المصاحبة للسمنة، وخاصةً أمراض القلب، وسكري النمط الثاني، وصعوبات التنفس أثناء النوم، وأنواع معينة من السرطان، والفصال العظمي. وعادةً ما تنتج السمنة من مزيج من سرعاتٍ حراريةٍ زائدةٍ، مع قلةٍ في النشاط البدني والتأثيرات الجينية. ذلك على الرغم من أن القليل من الحالات تحدث في المقام الأول بسبب الجينات، واضطرابات الغدد الصماء، والأدوية، والأمراض النفسية. ويجب ملاحظة أن الدلائل على أن الأفراد الذين يعانون السمنة يأكلون قليلاً لكنهم يزيدون في الوزن بسبب بطء عمليات

الأيض؛ في المتوسط فإن فقدان الطاقة لدى الذين يعانون السمنة أكبر من نظرائهم الذين لا يعانونها بسبب الحاجة للطاقة من أجل الحفاظ على كتلة جسم متزايدة. ويتمثل العلاج الأول للسمنة في اتباع حمية غذائية وممارسة التمارين الرياضية. ولتدعيم مثل تلك الأنشطة، أو في حالة خيبة عن هذا العلاج، فربما يكون من الممكن تعاطي أدوية التخسيس لتقليل الشهية أو لمنع امتصاص الدهون. إلا أنه في الحالات المتقدمة، يتم إجراء جراحة أو يتم وضع بالون داخل المعدة للتقليل من حجمها و/أو تقليل طول الأمعاء، مما يؤدي الى شبع مبكر وخفض القدرة على امتصاص المواد الغذائية من الطعام. [8]

تعد السمنة سبباً رئيسياً للموت يمكن الوقاية منه على مستوى العالم أجمع، وهي تشهد شيوعاً أو انتشاراً متزايداً بين فئات الراشدين والأطفال، وتعتبر السلطات السمنة واحدةً من أكثر مشكلات الصحة العامة في القرن الحادي والعشرين خطورة. ويُنظر إلى السمنة على أنها وصمةٌ في العالم الحديث (خاصةً العالم الغربي)، على الرغم من أنها كانت يُنظر إليها -وعلى نطاقٍ واسعٍ - على أنها رمز الثروة والخصوبة في عصور أخرى عبر التاريخ، وهو رأي ما زال سائداً في بعض أنحاء العالم. [9]



صورة توضح السمنة لدى الاطفال

## ٢.٢ التصنيف السمنة Classification

السمنة هي الحالة الطبية التي تتراكم فيها الدهون الزائدة بالجسم إلى درجةٍ تتسبب معها في وقوع آثارٍ سلبيةٍ على الصحة. ويتم تحديدها من خلال مؤشر كتلة الجسم، كما يتم تقييمها بصورةٍ أكبرٍ في ضوء توزع الدهون من خلال مقياس نسبة الخصر إلى الورك وعوامل خطورة التعرض لأمراض القلب. يرتبط مؤشر كتلة الجسم بشكل وثيق بكل من نسبة دهون الجسم وإجمالي دهون الجسم.

ويتغير الوزن الصحي عند الأطفال وفقاً لعاملي السن والجنس. إن السمنة عند الأطفال والمراهقين لا يتم التعبير عنها برقمٍ مطلقٍ، ولكن في ضوء العلاقة فيما بين قياساتهم بقياسات جماعة طبيعية تاريخية، وبالتالي تكون السمنة هي مؤشر كتلة الجسم الأكبر من المرتبة المئوية الخامسة والتسعين. حيث تم الحصول على تلك البيانات المرجعية التي تم بناء هذه النسب عليها خلال المدة المتراوحة بين عامي 1963 و1994، وبالتالي لم تتأثر بالزيادات الحالية في الوزن. كما تُعد التعريفات التي حددتها منظمة الصحة العالمية في عام 1997 ونشرتها في عام 2000 هي

الأكثر انتشاراً وشيوعاً، إلا أنه تم إجراء بعض التعديلات على التعريفات التي صاغتها منظمة الصحة العالمية من قِبَل بعض الجهات الأخرى. حيث تُقسَم دراسات الجراحة «الدرجة الثالثة» السمنة أو البدانة إلى تصنيفاتٍ فرعيةٍ، ولكن القيم المحددة لهذا التصنيف ما زال مشكوكٍ في مدى دقتها.

أي مؤشر كتلة جسم  $\leq 35$  أو 40 يشير إلى سمنةٍ مفرطةٍ

أي مؤشر كتلة جسم  $\leq 35$  أو 40-44،9 أو 49،9 يشير إلى سمنةٍ مرضيةٍ

أي مؤشر كتلة جسم  $\leq 45$  أو 50 يشير إلى سمنةٍ رهيبيةٍ. [10]

أعدت بعض الدول تعريف مرض السمنة، حيث تعاني الشعوب الآسيوية من تبعاتٍ صحيةٍ سلبيةٍ عند مؤشر كتلة الجسم الأقل من مؤشر كتلة الجسم عند القوقازيين، فقد عرّفه اليابانيون على أنه أي مؤشر كتلة جسمٍ أكبر من 25، في حين استخدم الصينيون مؤشر كتلة جسمٍ أكبر من 28 في تعريفهم للسمنة.

## ٢.٣ آثار السمنة على الصحة **Effects of obesity on health**

وزن الجسم الزائد مرتبط بالعديد من الأمراض، خاصةً أمراض القلب، سكري النمط الثاني، توقف التنفس الانسدادي أثناء النوم، وأنواع معينة من السرطان، والفصال العظمي. مؤديةً بذلك إلى انخفاض متوسط عمر الفرد المأمول و/أو إلى وقوع مشاكلٍ صحيةٍ متزايدةٍ. على الرغم من كون السمنة وزيادة الوزن لا تعني بالضرورة الإصابة بالأمراض، إلا أنها تشكل عامل خطر على صحة جسم الإنسان، فهي تزيد من فرصة تعرّض الشخص لعدد من الاضطرابات والمشاكل الصحية، [11]

## ٢.٤ معدل الوفيات

الاحتمالية النسبية لوفاة الرجال في الولايات المتحدة بناءً على مؤشر كتلة الجسم.

الاحتمالية النسبية لوفاة النساء في الولايات المتحدة بناءً على مؤشر كتلة الجسم.

السمنة هي واحدة من أسباب الموت الرئيسية التي يمكن الوقاية منها، والمنتشرة عبر أرجاء العالم أجمع. حيث توصلت دراسات واسعة النطاق في كل من الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا إلى أن خطر الوفاة يقل إذا كان مؤشر كتلة الجسم يتراوح بين 22.5 و 25 كجم/م<sup>2</sup> في غير المدخنين وإذا كان يتراوح بين 24 و 27 كجم/م<sup>2</sup> عند المدخنين، مع مخاطر زيادة احتمالية الموت تماشياً مع التغيير في كلا الاتجاهين. هذا وقد اقترن مؤشر كتلة الجسم الذي يزيد على 32 بتضاعف معدل الوفيات فيما بين النساء على مدار فترة مقدارها 16 عاماً. ومن المقدر أن السمنة في الولايات المتحدة تعدد السبب الكامن وراء زيادة معدلات الوفيات من 111,909 إلى 265,000 في العام الواحد، بينما يرجع السبب وراء موت مليون فرد (7.7%) في الاتحاد الأوروبي إلى زيادة الوزن. وفي المتوسط، تُخَفِّض السمنة أو البدانة من متوسط العمر المأمول من ستة إلى سبعة أعوام تقريباً: حيث يُخَفِّض متوسط كتلة الجسم الذي يتراوح بين 30 و 35 من متوسط العمر المأمول بمقدار عامين إلى أربعة أعوام، في حين تُخَفِّض السمنة المفرطة من متوسط العمر المأمول بمقدار عشرة أعوام. [12]

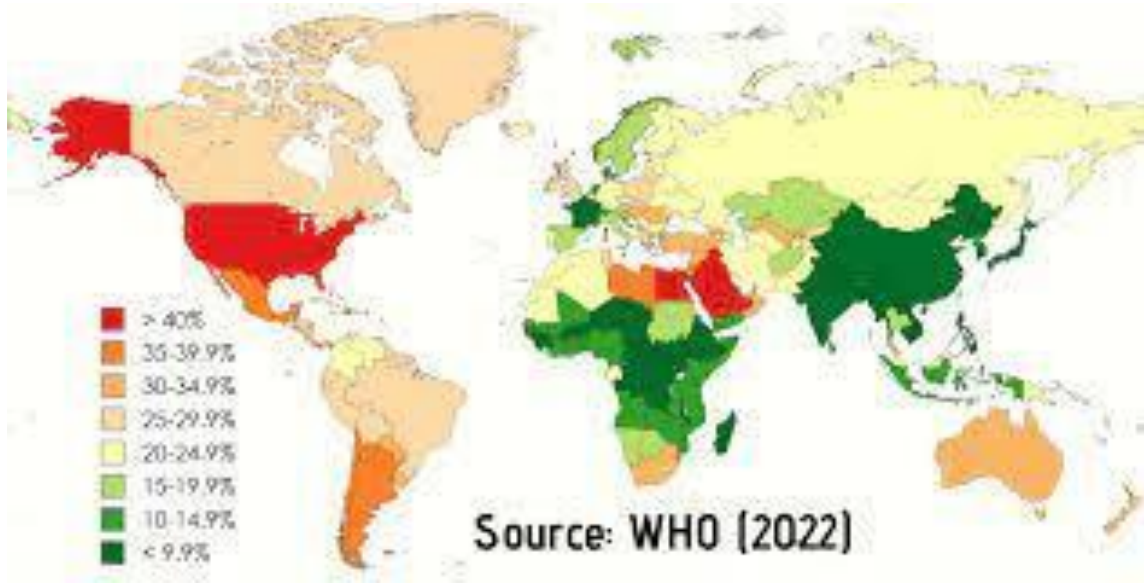
## ٥.٢ نسبة انتشار المرض **The prevalence of obesity**

تزيد السمنة من احتمالية الإصابة بالعديد من الأمراض الجسدية والعقلية. يمكن ملاحظة انتشار مثل تلك الأمراض في المتلازمة الأيضية، والتي تمثل مزيجاً من الاضطرابات التي تشتمل على: سكري النمط الثاني، ضغط الدم المرتفع، ارتفاع معدل الكوليسترول في الدم، وارتفاع مستوى الدهون الثلاثية.

وتتجم المضاعفات إما بصورة مباشرة من خلال السمنة أو بصورة غير مباشرة من خلال آليات لها نفس السبب مثل ضعف التغذية أو نمط الحياة السكوني. هذا وتختلف قوة العلاقة بين السمنة وظروف بعينها. وتتمثل إحدى أقوى تلك العلاقات في علاقة السمنة سكري النمط الثاني. حيث يشكل الوزن الزائد الأساس في 64% من حالات مرض السكري في الرجال و77% من الحالات في النساء.



تقع التبعات الصحية في فئتين أساسيتين: تلك التبعات التي تعزو إلى آثار زيادة كتلة الدهون (مثل الفصال العظمي، انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم، والنفور الاجتماعي) وتبعاتٍ أخرى تحدث نتيجة للعدد المتزايد من الخلايا الدهنية (السكري، السرطان، أمراض القلب، ومرض الكبد الدهني غير الكحولي. وتُغير زيادة دهون الجسم من استجابة الجسم للأنسولين، حيث قد تؤدي إلى مقاومة الأنسولين. كما تسبب الدهون الزائدة في زيادة احتمالية التعرض للالتهابات وتخثر الدم[13]



صورة توضح جغرافية انتشار السمنة

## ٦.٢ الأسباب Causes

من المعتقد أن تفسر تركيبة تناول سعرات حرارية بصورةٍ مفرطةٍ وقلة النشاط البدني على المستوى الفردي أغلب حالات السمنة. بينما يعزى عدد قليل من الحالات للعوامل الوراثية، أو لأسبابٍ طبيةٍ، أو للأمراض النفسية. من ناحيةٍ أخرى، فإن زيادة معدلات السمنة ترجع على مستوى اجتماعي إلى الأغذية الشهية التي يسهل الحصول عليها، والاعتماد المتزايد على السيارات، والتصنيع الآلي. [14]

### ١.٦.٢ الغذاء

تتنوع وتختلف حصة الطاقة الغذائية للفرد بصورة ملحوظة فيما بين المناطق والدول، وقد اختلفت أيضاً بشكل كبير عبر الزمن. حيث تزايد متوسط السرعات الحرارية المتاحة للفرد (كميات الطعام المشتركة) على مدار الفترة من بداية السبعينات في القرن العشرين إلى نهاية التسعينات منه في جميع أنحاء العالم ما عدا أوروبا الشرقية. أما في عام 1996 فقد حققت الولايات المتحدة أكبر معدل استهلاكٍ بمقدارٍ وصل إلى "3654" سعراً حرارياً للفرد. إلا أن هذا المعدل تزايد بصورة أكبر خلال عام 2003 حتى وصل إلى "3754". وفي نهايات التسعينات من القرن العشرين كان الأوروبيون يتناولون نحو "3394" سعراً حرارياً للفرد الواحد، أما في المناطق النامية من آسيا بلغ ذلك "2648" سعراً حرارياً للفرد، وبلغ في إفريقيا السوداء "2176" للفرد. كما وُجِدَ أن إجمالي استهلاك السرعات الحرارية له علاقةً بالسمنة.

يساعد توافر الإرشادات الغذائية على نطاقٍ واسعٍ "بالقليل" في معالجة مشكلات الإفراط في تناول الطعام والاختيار السيء للأغذية. في الفترة من سنة 1971 إلى سنة 2000، تزايدت معدلات السمنة في الولايات المتحدة من 14,5% إلى 30,9% وفي أثناء نفس الفترة، وقعت زيادةً في متوسط السرعات الحرارية المستهلكة. بالنسبة للسيدات، كانت الزيادة في المتوسط "335" في اليوم (1542 سعر حراري في عامي 1971 و1877 سعراً في سنة 2004) بينما كانت الزيادة في المتوسط بالنسبة للرجال 168 سعراً حرارياً في اليوم (2450 سعراً في 1971 و2618 سعراً في سنة 2004). جاءت أغلب هذه السرعات الزائدة من الزيادة في استهلاك الكربوهيدرات وليس الدهون. ويتمثل المصدر الأساسي لهذه الكربوهيدرات في المشروبات المحلاة، والتي تُعطي وحدها هذه الأيام 25% تقريباً من السرعات الحرارية اليومية عند الراشدين في الولايات المتحدة الأمريكية. وهنا يسري الاعتقاد أن استهلاك المشروبات المحلاة يسهم في زيادة معدلات السمنة. [15].

متوسط استهلاك الطاقة للفرد في العالم من عام 1961 إلى عام 2002.

وفي حين يتزايد اعتماد المجتمعات على الوجبات السريعة كبيرة الحجم والغنية بالطاقة، فإن العلاقة بين استهلاك الأغذية السريعة والسمنة أصبح أكثر جذباً للاهتمام. ففي الولايات المتحدة تضاعف استهلاك الوجبات السريعة ثلاث مرات وتضاعفت السعرات الحرارية الموجودة في هذه الوجبات أربع مرات فيما بين عام 1977 وعام 1995. لقد أدت السياسة والأساليب الزراعية في الولايات المتحدة وأوروبا إلى تخفيض أسعار الطعام. حيث أن دعم الذرة وفول الصويا والقمح والأرز في الولايات المتحدة من خلال قانون الزراعة الأمريكي جعل المصادر الأساسية للأطعمة المعالجة أرخص إذا ما قورنت بالفواكة والخضراوات.

عادة ما يقع الأفراد الذين يعانون من السمنة تحت التقرير المستمر لاستهلاكهم من الطعام مقارنةً بالأفراد العاديين. حيث تُدعم كلُّ من نتائج الاختبارات التي تمت داخل غرف المسعرات، والملاحظة المباشرة من البيانات التي تُرد بتلك التقارير الغذائية. [16]

## ٢.٦.٢ نمط الحياة

يلعب نمط الحياة السكوني دوراً في توليد السمنة. حيث أن هناك تحولاً عظيماً عبر أرجاء العالم أجمع نحو عملٍ يتطلب مجهوداً بدنياً أقل، حيث لا يقوم ما لا يقل عن 60% من سكان العالم حالياً بأداء الممران الكافي. والسبب الرئيسي في هذا هو الاستخدام المتزايد لوسائل النقل الآلية وشيوع استخدام التقنيات الموفرة للمجهود بصورة أكبر داخل المنازل. أما بالنسبة للأطفال، فقد ظهر انخفاض في معدلات المجهود البدني نتيجة الإقلال من سلوكيات المشي وممارسة التربية البدنية. هذا بالإضافة إلى أن الأرقام الخاصة ببذل المجهود البدني في أوقات الفراغ حول العالم ليست واضحة. حيث تشير منظمة الصحة العالمية إلى أن الناس في جميع أنحاء العالم يمارسون بصورة أقل الأنشطة الترفيهية النشطة، في حين أثبتت دراسة من فنلندا زيادةً في هذه الممارسات، وأفادت دراسة أخرى في الولايات المتحدة أن

النشاط البدني في وقت الفراغ لم يتغير تغيراً ذا دلالة واضحة ملموسة. وتوجد علاقة بين الوقت المستهلك في مشاهدة التلفاز واحتمالية الإصابة بالسمنة عند كل من الأطفال والراشدين. حيث أوضحت نتائج دراسة ما وراء تحليلية، كانت قد أُجريت عام 2008 أن 63 من أصل 73 دراسة (86%) نبهت إلى ارتفاع معدل السمنة لدى الأطفال مع زيادة مشاهدة لوسائل الإعلام، حيث تزداد المعدلات طردياً مع زيادة الوقت المستهلك في مشاهدة التلفاز.



صورة توضح الاسباب الرئيسية للسمنة

## ٣.٦.٢ الوراثة

تعد السمنة نتيجة تداخل وتفاعل العوامل الوراثية والبيئية معاً. فتعدد أشكال الجينات المتحكمة في الشهية والتمثيل الغذائي يجعل من الفرد عرضةً أكثر للإصابة بالسمنة إذا ما توفرت له سعرات حرارية كافية. فمنذ عام 2006 تم الربط بين أكثر من 41 من هذه الأشكال الجينية المختلفة والإصابة بالسمنة عند تواجد بيئة مناسبة. وتختلف نسبة الإصابة بالسمنة التي يمكن أن تُعزى للعوامل الوراثية باختلاف الأفراد موضع الدراسة من 6% إلى 85%.

تعد السمنة سمةً أساسيةً في الكثير من المتلازمات مثل متلازمة برادر فيلي، متلازمة بارديه بيدل، متلازمة كوهين، ومتلازمة مومو. (أحياناً، يستخدم مصطلح “السمنة اللامتلازمة” بهدف استثناء مثل هذه الحالات). وفي حالة الأفراد المصابين بالسمنة المفرطة في مرحلة مبكرة (والذين تم تشخيصهم عند سن العاشرة وزيادة مؤشر كتلة الجسم بثلاثة انحرافاتٍ معياريةٍ عن المؤشر الطبيعي)، فإن 7% منهم فقط يعانون من نقطة تحورٍ واحدةٍ في الحمض النووي. [17]

كما توصلت الدراسات التي ارتكزت على أنماط الوراثة بدلاً من جيناتٍ بعينها إلى أن 80% من ذرية أي أبوين يعانين من السمنة جاءت مصابةً بالسمنة أيضاً، ومن ناحيةٍ أخرى فإن أقل من 10% من ذرية أي أبوين يتمتعان بالوزن الطبيعي جاءت مصابةً بالسمنة.

تطرح فرضية الجين المزدهر (بالإنجليزية: Thrifty Gene Hypothesis) ذلك الافتراض بأن جماعاتٍ عرقيةٍ بعينها قد تكون أكثر عرضة للإصابة بالسمنة في بيئاتٍ متكافئةٍ. إن قدرتهم على الاستفادة من الفترات القليلة لتوافر الغذاء من خلال تخزين الطاقة في صورة دهون تكون لها فائدةٌ كبيرةٌ في الأوقات التي يتوافر فيها الطعام بدرجاتٍ قليلةٍ، حيث تزداد احتمالية نجاة الأفراد الذين يمتلكون كماً أكبر من الدهون خلال فترات المجاعات. على الرغم من ذلك، فإن هذا الميل لتخزين الدهون قد لا يكون مناسباً في المجتمعات التي تمتلك مواردً دائماً دائمةً للغذاء. وهذا هو السبب الذي يُفترض أنه وراء وصول هنود البيما، الذين نموا في بيئةٍ صحراويةٍ، إلى أعلى معدلاتٍ للسمنة عندما تعرضوا لنمط الحياة الغربي.

## ٤.٦.٢ الأمراض البدنية والنفسية

ظهرت بعض الأمراض العقلية والبدنية بالإضافة إلى بعض المواد الدوائية المعينة يمكن أن تزيد من احتمالية الإصابة بالسمنة. تشمل الأمراض البدنية التي تزيد احتمالية الإصابة بالسمنة على متلازماتٍ جينيةٍ نادرةٍ، بالإضافة إلى بعض الظروف

الوراثية أو المكتسبة ومنها: قصور الدرقية، فرط نشاط قشر الكظر والتي يُطلق عليها أيضاً "متلازمة كوشنغ"، نقص هرمون النمو ، واضطرابات الأكل: نهام عصبي، ومتلازمة الأكل الليلي. على الرغم من ذلك، فلا يُنظر إلى السمنة على أنها اضطراب نفسي، لذا فهي ليست مدرجة ضمن الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية. هذا وتزايد مخاطر الإصابة بالسمنة والبدانة بين المرضى الذين يعانون من اضطرابات نفسية دون غيرهم من الأفراد الذين لا يعانون منها.

كما قد تتسبب بعض العقارات في زيادة الوزن أو التعرض لتغيرات في تكوين الجسم، وهذه الأدوية تشتمل على الإنسولين، سلفونيلوريثا، ثايازولينيديون، مضادات الذهان الغير نمطية، مضادات الاكتئاب، المنشطات، بالإضافة إلى بعض المضادات ومنها (الفينيتوين والفالبرويت) وكذلك البيزوتيفين وبعض صور وسائل منع الحمل الهرمونية.

## ٥.٦.٢ أنواع معينة من السرطان

قد تزيد السمنة من خطر الإصابة بسرطان الرحم وعنق الرحم وبطانة الرحم، وسرطان المبيض، وسرطان الثدي، وسرطان القولون والمستقيم، وسرطان المريء، وسرطان الكبد، وسرطان المرارة، وسرطان البنكرياس، وسرطان الكلى والبروستات. [18]

## ٦.٦.٢ أعراض مرض كوفيد 19 الشديدة

تزيد السمنة من خطر الإصابة بأعراض حادة إذا أصبت بالفيروس المسبب لمرض فيروس كورونا، قد يحتاج الأشخاص الذين يُعانون من حالات شديدة من كورونا إلى العلاج في وحدات العناية المركزة أو حتى المساعدة الطبية للتنفس. [19].

## ٢.٧ تشخيص السمنة Diagnoses of Obesity

تشمل طرق التشخيص ما يأتي:

### ١.٧.٢ التاريخ الصحي

قد يُراجع طبيبك تاريخ وزنك، وجهود إنقاص الوزن، والنشاط البدني، وعادات التمارين، وأنماط الأكل، والتحكم في الشهية، والحالات الأخرى التي عانيت منها، والأدوية، ومستويات التوتر، وغيرها من القضايا المتعلقة بصحتك. كذلك التاريخ الصحي لعائلتك لمعرفة ما إذا كنت معرضاً للإصابة بحالات معينة.

### ٢.٧.٢ فحص جسدي عام

هذا يشمل قياس طولك، وفحص العلامات الحيوية، مثل: معدل ضربات القلب، وضغط الدم، ودرجة الحرارة، والاستماع إلى قلبك ورتثيك، وفحص بطنك.

### ٣.٧.٢ قياس محيط خصرك

قد تزيد الدهون المخزنة حول خصرك والتي تسمى أحياناً الدهون الحشوية أو دهون البطن من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري. قد تتعرض النساء اللواتي يزيد قياس محيط خصرهن أكثر من 89 سنتيمتر والرجال الذين يزيد قياس خصرهم عن 102 سنتيمتر إلى مخاطر صحية أكثر من الأشخاص ذوي قياسات الخصر الأصغر، مثل: قياس مؤشر كتلة الجسم، حيث يجب فحص محيط خصرك مرة واحدة على الأقل في السنة [20].

## ٤.٧.٢ تحاليل الدم

تعتمد الاختبارات التي تخضع لها على صحتك وعوامل الخطر وأي أعراض حالية قد تُعاني منها، قد تشمل اختبارات الدم اختبار الكوليسترول، واختبارات وظائف الكبد، وصيام الجلوكوز، واختبار الغدة الدرقية

## ٨.٢ علاج السمنة Treatments of Obesity

تشمل أبرز طرق العلاج ما يأتي:

### ١.٨.٢ ممارسة الرياضة

إن ممارسة التمارين الرياضية ضرورية للمحافظة على فقدان الوزن وعلاج السمنة للمدى الطويل يُسبب النشاط الجسماني زيادة في استهلاك السُّعرات الحرارية في الجسم. إن ممارسة الرياضة لوحدها تؤدي إلى إنقاص قليل في الوزن، أما الميزة الرئيسية لممارسة الرياضة فهي أنها تُساعد في الحفاظ على نقصان الوزن مع مرور الوقت، يوصى اليوم بممارسة النشاط البدني المعتدل لمدة ساعة في اليوم.

### ٢.٨.٢ علاج السمنة الدوائي

تمت الموافقة على عدد قليل جداً من الأدوية لعلاج السمنة التي بحاجة لوصفة طبية والتي يوصى بها لتخفيف الوزن، حيث يوصى بتناول الأدوية كجزء من البرنامج العلاجي الشامل وليس كوسيلة وحيدة لتخفيف الوزن وعلاج السمنة. توجد للأدوية آثارٌ جانبية كثيرة، مثل:

(جفاف الفم. الإمساك. الدوخة. الأرق. الإسهال. حدوث اضطرابات في الجهاز الهضمي)[21]



## ٣.٨.٢ العلاج الجراحي

إن الأشخاص الذين يعانون من السمنة ويكون مؤشر كتلة الجسم لديهم أكثر من 40 يستطيعون أن يخضعوا لعمليات جراحية مختلفة في المعدة تؤدي إلى فقدان الوزن لكن الانخفاض في الوزن والذي يقدر بحوالي 50% من وزن المريض الأولي ترافقه آثار جانبية خطيرة ومضاعفات للعملية الجراحية، مثل (عدوى في الصفاق حصى في القناة الصفراوية نقص الفيتامينات المختلفة) [22]

## ٩.٢ الوقاية من السمنة Prevention of obesity

تشمل أبرز طرق الوقاية ما يأتي:

١. تناول خمس وجبات صغيرة في اليوم.
٢. تجنب الأطعمة المصنعة.
٣. تقليل استهلاك السكر.
٤. تقليل من استخدام المحليات الصناعية.
٥. تجنب الدهون المشبعة.
٦. طهي الطعام في المنزل و تجريب نظامًا غذائيًا نباتيًا [23].

# الفصل الثالث

طرائق العمل

**Methodology**

### ١.٣ عينة الدراسة:

لغرض الحصول على عينة ممثلة لمجتمع البحث تم اختيار عينة بطريقة العشوائية البسيطة من طلبة قسم صحة مجتمع حيث بلغت العينة (50) طالب وطالبة موزعين بالتساوي بواقع (25) طالبا و (25) طالبة.

### ٢.٣ حدود زمانية:

اجريت الدراسة في تاريخ 18 / 2 / 2024 فبرابر ولغاية 10 / 4 / 2024 ابريل للعام الدراسي 2024

### ٣.٣ حدود مكانية:

اجريت الدراسة في المعهد التقني الطبي/ الكوت، قسم تقنيات صحة المجتمع

### ٤.٣ أدوات الدراسة:

تم تصميم استمارة (استبانة) خاصة تحتوي على (10) اسئلة عن مرض السمنة المفرطة.

### قياس مدى المعرفة والوعي حول السمنة لدى طلبة ومنتسبي العهد تقني \_ كوت

حضرة الطالب/ة المحترم/ة.

يجري الباحثون دراسة بعنوان دراسة **قياس مدى المعرفة والوعي حول السمنة**، يرجى من حضرتك التعاون في استكمال البيانات من خلال الإجابة عن جميع فقرات الاختبار، وذلك بوضع علامة (√) للإجابة الصحيحة على النموذج الخاص بالإجابة، علماً بأن جميع إجاباتك سوف تستعمل لغايات البحث العلمي فقط.

وشكراً لكم لحسن تعاونكم

١. الجنس:  ذكر  أنثى

٢. العمر:  بين 18-30  بين 30-60

٣. تسبب السمنة أمراض القلب والسكتات الدماغية؟  نعم  لا

٤. تؤثر السمنة في طريقة توظيف الجسم للأنسولين من أجل التحكم في مستويات السكر في الدم وبالتالي الإصابة بمرض السكر؟

نعم  لا

٥. تزيد السمنة من الضغط الواقع على المفاصل الحاملة للوزن مسببة الالتهاب المفصلي العظمي؟

نعم  لا

٦. تزيد السمنة من احتمال الإصابة بأعراض حادة حال الإصابة بالفيروس المسبب لمرض كورونا 2019 المعروف باسم كوفيد 19 ؟

نعم  لا

٧. تزيد السمنة من احتمالات الإصابة بمرض الكبد الدهني ؟

نعم  لا

٨. تسبب السمنة المفرطة العديد من المشكلات مثل (الاكتئاب. الإعاقة. الشعور بالحرج والذنب. العزلة الاجتماعية)؟

نعم  لا

٩. الأشخاص المصابون بالسمنة يكونون أكثر عرضة للإصابة بانقطاع النفس النومي؟

نعم  لا

١٠. يمكن التصدي لمعظم عوامل خطر السمنة. عن طريق اتباع نظام غذائي والنشاط البدني وممارسة التمارين الرياضية ؟

نعم  لا

### ٥.٣ الوسائل الاحصائية:

النسبة المئوية = (حجم العينة / حجم العينة الكلية) × ١٠٠% إذ إن:

أ- حجم العينة : القيمة المراد تحديد نسبته

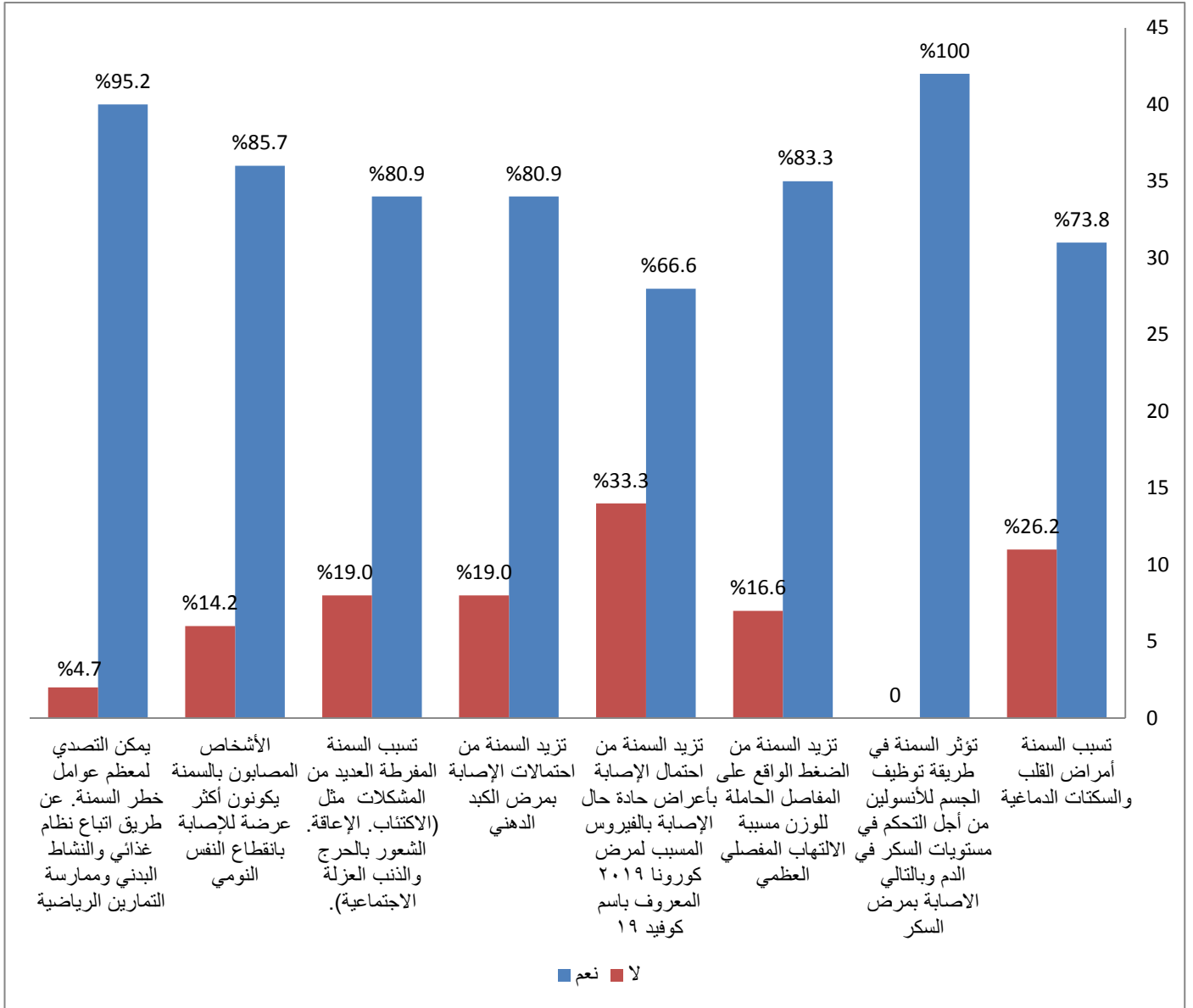
ب- حجم العينة الكلية: المجموع الكلي للقيم.

# الفصل الرابع

مناقشة النتائج

**Discuss the results**

## مناقشة النتائج

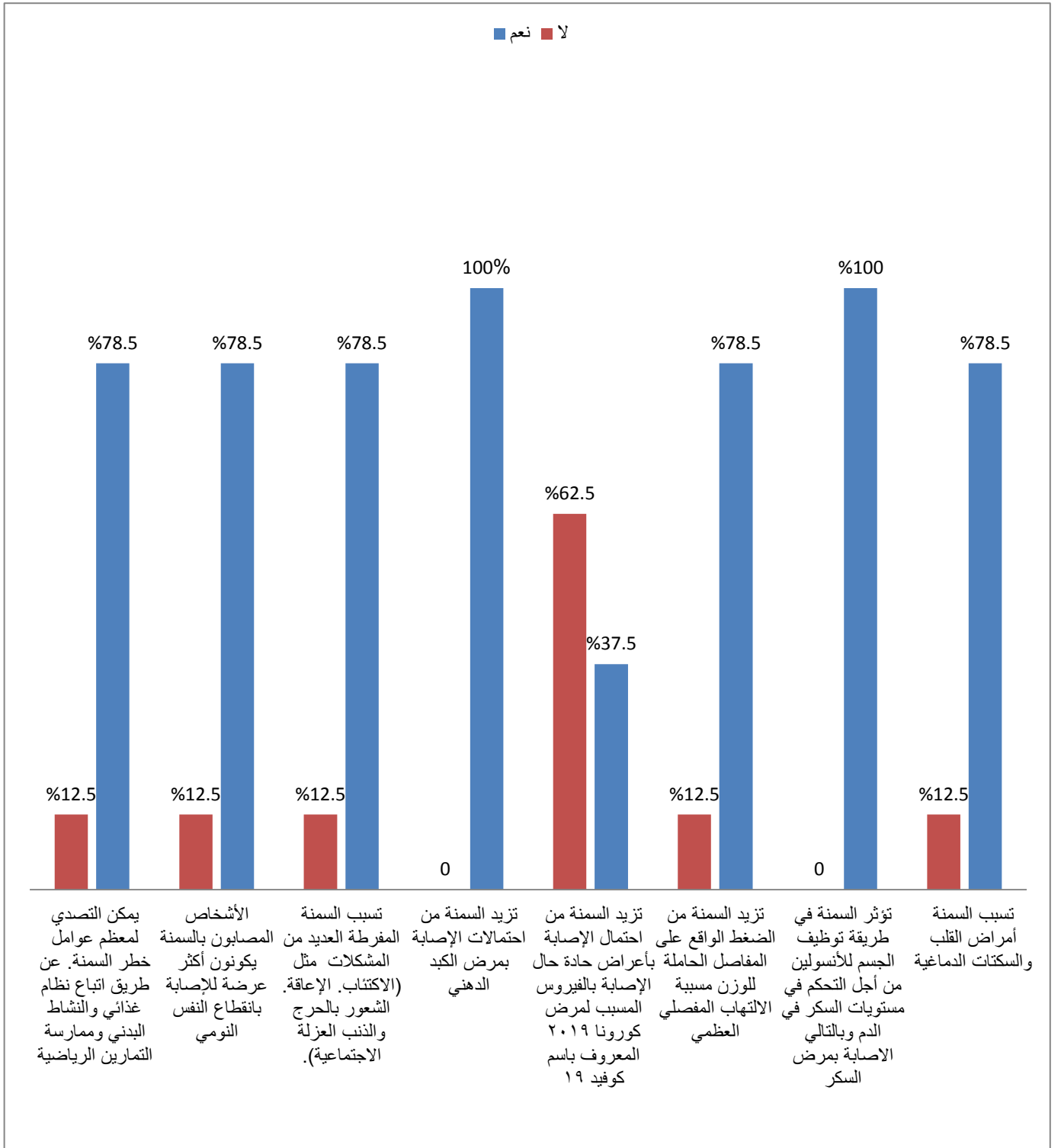


جدول ١: استمارة استبيان (قياس مدى المعرفة والوعي حول السمنة لدى طلبة ومنتسبي العهد تقني - كوت) العمر بين 18 - 30 (العدد 42)

اجريت دراسة حول قياس مدى المعرفة والوعي حول السمنة لدى طلبة منتسبي المعهد التقني - الكوت فكان عدد المشاركين الذين تتراوح اعمارهم بين 18 و 30 (42) مشارك

بلغت نسبة الاجابة على الفقرة (تسبب السمنة أمراض القلب والسكتات الدماغية ) ب 73.8% ل(نعم) و 26.2% بلغت نسبة الاجابة ب(لا) ، و بلغت نسبة الاجابة على الفقرة(تؤثر السمنة في طريقة توظيف الجسم للأنسولين من أجل التحكم في مستويات السكر في الدم وبالتالي الاصابة بمرض السكر ) ب 100% ل(نعم) و 0% بلغت نسبة الاجابة ب(لا) ،بلغت نسبة الاجابة على الفقرة.( تزيد السمنة من الضغط الواقع على المفاصل الحاملة للوزن مسببة الالتهاب المفصلي العظمي) ب 83.3% ل(نعم) و 16.6% بلغت نسبة الاجابة ب(لا)

بلغت نسبة الاجابة على(تزيد السمنة من احتمال الإصابة بأعراض حادة حال الإصابة بالفيروس المسبب لمرض كورونا 2019 المعروف باسم كوفيد 19) ب 66.6% ل(نعم) و 33.3% بلغت نسبة الاجابة ب(لا) ، بلغت نسبة الاجابة على الفقرة.( تزيد السمنة من احتمالات الإصابة بمرض الكبد الدهني)ب 80.9% ل(نعم) و 19.0% بلغت نسبة الاجابة ب(لا)، بلغت نسبة الاجابة على الفقرة( تسبب السمنة المفرطة العديد من المشكلات مثل (الاكتئاب. الإعاقة. الشعور بالحرج والذنب. العزلة الاجتماعية ))ب 80.9% ل(نعم) و 19.0% بلغت نسبة الاجابة ب(لا)، بلغت نسبة الاجابة على الفقرة. ( الأشخاص المصابون بالسمنة يكونون أكثر عرضة للإصابة بانقطاع النفس النومي)ب 85.7% ل(نعم) و 14.2% بلغت نسبة الاجابة ب(لا)، بلغت نسبة الاجابة على الفقرة (يمكن التصدي لمعظم عوامل خطر السمنة. عن طريق اتباع نظام غذائي والنشاط البدني وممارسة التمارين الرياضية ) ب 95.2% ل(نعم) و 4.7% بلغت نسبة الاجابة ب(لا)



جدول ٢: استمارة استبيان (قياس مدى المعرفة والوعي حول السمنة لدى طلبة ومنتسبي العهد تقني\_كوت) العمر بين 30 - 60 (العدد 8)



بلغت نسبة الاجابة على الفقرة (تسبب السمنة أمراض القلب والسكتات الدماغية ) ب  
78.5% ل(نعم) و 12.5% بلغت نسبة الاجابة ب(لا)

و بلغت نسبة الاجابة على الفقرة(تؤثر السمنة في طريقة توظيف الجسم للأنسولين من  
أجل التحكم في مستويات السكر في الدم وبالتالي الاصابة بمرض السكر ) ب 100%  
ل(نعم) و 0% بلغت نسبة الاجابة ب(لا)

بلغت نسبة الاجابة على الفقرة.( تزيد السمنة من الضغط الواقع على المفاصل الحاملة  
للوزن مسببة الالتهاب المفصلي العظمي) ب 78.5% ل(نعم) و 12.5% بلغت نسبة  
الاجابة ب(لا)

بلغت نسبة الاجابة على(تزيد السمنة من احتمال الإصابة بأعراض حادة حال الإصابة  
بالفيروس المسبب لمرض كورونا 2019 المعروف باسم كوفيد 19 ) ب 62.5% ل(نعم)  
و 37.5% بلغت نسبة الاجابة ب(لا)

بلغت نسبة الاجابة على الفقرة.( تزيد السمنة من احتمالات الإصابة بمرض الكبد  
الدهني) ب 100% ل(نعم) و 0% بلغت نسبة الاجابة ب(لا)

بلغت نسبة الاجابة على الفقرة( تسبب السمنة المفرطة العديد من المشكلات مثل  
(الاكتئاب. الإعاقة. الشعور بالحرج والذنب.العزلة الاجتماعية )) ب 78.5% ل(نعم) و  
12.5% بلغت نسبة الاجابة ب(لا)

بلغت نسبة الاجابة على الفقرة.( الأشخاص المصابون بالسمنة يكونون أكثر عرضة  
للإصابة بانقطاع النفس النومي) ب 78.5% ل(نعم) و 12.5% بلغت نسبة الاجابة ب(لا)

بلغت نسبة الاجابة على الفقرة (يمكن التصدي لمعظم عوامل خطر السمنة. عن طريق  
اتباع نظام غذائي والنشاط البدني وممارسة التمارين الرياضية ) ب 78.5% ل(نعم) و  
12.5% بلغت نسبة الاجابة ب(لا)

## المناقشة

كانت نتائج الدراسة حول قياس مدى المعرفة والوعي حول السمنة بانها تسبب أمراض القلب والسكتات الدماغية ٧٣,٨% و تزيد من الضغط الواقع على المفاصل الحاملة للوزن مسببة الالتهاب المفصلي العظمي ٧٨,٥% وكانت هذه النتائج تتطابق مع دراسات اخرى فقد اكدت دراسة اجريت في مصر التي تؤكد فيها إن زيادة النسبة الدهون في الجسم خلال المرحلة الطفولة التي تعتبر من الضروري عدم تجاهلها و إن الطفل الذي لديه نسبة مرتفعة من الدهون في عمر الطفولة ،تكون اكثر عرضة للإصابة بالتهاب المفاصل مترافق مع أمراض أخرى كالسكري أو ارتفاع ضغط الدم وبعض الأطفال مصر يعانون من السمنة في طفولاتهم يواجهون بعض المشاكل التنفس و نقص الحديد كما إنهم يواجهون بعض المضايقات من زملاء المدرسة بسبب مظهرهم و كذلك يترتب علي إصابة الأطفال بالعديد من المشاكل النفسية و كما أن السمنة التي يعاني منها الصغار السن تهدد بالخطر بشكل خاص لأن مشكلة الوزن يمكن أن تستمر حتي سن البلوغ، و اذا ما ظلت السمنة دون قيود، فإنها ستجعل من الصعب علي الطفل أن يستمتع بشبابه ،و بلوغه عندما يكبر(٢٤)

كما اثبتت دراسة اجريت في امريكا إن زيادة الوزن قد يكون له تأثير سلبي علي صحة الكبد ، حيث وجد الباحثون إن ٢٣% من الذين يعانون من السمنة ، لديهم مستويات مرتفعة من أنزيم " الألانين " ، مقارنة مع أصحاب الأوزان الطبيعية ، وقد يؤدي المرض إلى مشاكل صحية خطيرة ، تصل أحيانا إلى تليف الكبد ، وينتهي بالإصابة بسرطان الكبد أو الفشل الكبدي (مصدر). كما أكدت منظمة الصحة العالمية في ٢٠١٨ بأمركية مؤخرا أن ١٥% من المصابين بالسمنة يعانون من ارتفاع ضغط الدم و قلت الإفراز هرمون الأنسولين مما يسبب أصابتهم بمرض السكري و لذلك فإن هناك علاقة وثيقة بين مشاهدة التلفزيون و المشكلات النفسية بالإصابة بالسمنة (٢٥)

وأما في أوروبا لقد أجريت دراسة في ٢٠١٨ قامت بها منظمة، أكدت فيها إن السمنة تحتل اكبر معدلات السمنة في الفتيات ٣٣,٤% و في الفتيان ٣٣,٣%، ولقد بلغت أوروبا اعلي

مستويات في مالطة، كما أكدت الدراسات إن معدلات السمنة بين الفئات في المملكة المتحدة كانت في المرتبة الثالثة و السبعين من حيث الارتفاع في العالم كما كانت أوروبا المرتبة السادسة التي تم تصنيف معدلات الفئات في المرتبة الرابعة و الثمانين من حيث الارتفاع في العام والمرتبة الثانية عشرة في أوروبا.(٢٦)

و تعتبر منظمة الصحة العالمية إن الشخص زائد الوزن اذا كان مؤشر كتلة جسمه اكثر من ٢٥، وسمين اذا كان مؤشر كتلته ٣٠ فأكثر، فإنه تعتبر السمنة كمشكلة صحية كونها تسبب في كثير من الأمراض و المضاعفات الخطيرة مع تعدد أسباب الإصابة بالسمنة ما بين الأسباب تتعلق بأسباب العضوية وخلقيات وراثية و أنماط الحياة السمنة التي تعتبر خطيرة جدا كلما زادت كما صنفتم منظمة السمنة إلى ثلاثة أقسام وهي مؤشر الكتلة الجسم بين ٣٠ إلى ٣٤,٩-٣٠ التي تعتبر هذه السمنة من درجة الأولي، أما النوع الثاني يكون مؤشر كتلة الجسم ٣٥-٣٩,٢ مع ترافق عدة أمراض مرتبطة بسمنة و أما النوع الثالث في مؤشر البدانة اكثر من ٤٠ فهذا يعتبر أمر خطير جدا تعبر السمنة في هذه حالة مرضية(٢٧)

# الفصل الخامس

الاستنتاج والتوصيات

**Conclusion and Recommendations**

## الاستنتاج

السمنة مرض معقد تزيد فيه كمية دهون الجسم زيادة كبيرة. السمنة ليست مجرد مشكلة تتعلق بالمظهر الجمالي. بل إنها مشكلة طبية تزيد من عوامل خطر الإصابة بكثير من الأمراض والمشكلات الصحية الأخرى. قد يتضمن هذا مرض القلب وداء السكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى الكوليستيرول وأمراض الكبد وانقطاع النفس النومي وبعض أنواع السرطان. و التي اجريت كانت نتائج الدراسة حول قياس مدى المعرفة والوعي حول السمنة بانها تسبب أمراض القلب والسكتات الدماغية ٧٣,٨% و تزيد من الضغط الواقع على المفاصل الحاملة للوزن مسببة الالتهاب المفصلي العظمي ٧٨,٥% وهذا يدل على الوعي الذي يتمتع به طلاب المعهد التقني وادراكهم مخاطر واضرار السمنة على الصحة .

## التوصيات

١. اجراء دراسات اوسع لتشمل فئات اخرى من المجتمع واجراء مقارنة بين اوزان الذكور والاناث.
٢. التوعية المستمرة بمخاطر السمنة كونها مرض مزمن يمكن تلافيه اذا تم التعامل معه بشكل جيد من خلال الانظمة الغذائية والندوات والورش التي تبين مخاطر السمنة وطرق الوقاية منها واساليب العلاج الامن لها.
٣. تشجيع الطلاب للقيام بالأنشطة الرياضية و أخذ قسطا كافيا من الراحة والنوم
٤. تقليل استهلاك الدهون غير الصحية وتناول الدهون الصحي.
٥. العمل على الراحة النفسية والابتعاد عن القلق والتوتر

1. Alison M. Elliott, Lorna S. Aucott, Philip C. Hannaford, and W. Cairns Smith.2005., Weight Change in Adult Life and Health Outcomes, Obesity Research, 1792-1784,(10)13
2. Musaiqir, Abdul Rahman Obaid (2003). Factors affecting obesity, Arab Journal of Food and Nutrition, Issue 8 / Supplement (4), Bahrain Center for Studies and Research / Kingdom of Bahrain, pp. 14-21.
3. Al-Junaibi, Nawal: Abu Abbas, Adnan and Qazaq, Hussein (2005): Obesity and its relationship to high blood pressure among students residing in university housing at the United Arab Emirates University in Al-Ain, Arab Journal of Food and Nutrition, issue thirteen, Bahrain Center for Studies and Research, Kingdom of Bahrain, pp. 168-181.
4. 10 - Beltifa, Latifa, Ganji, Sadiq, Beqan, Ivan, Ben Ramadan, Habiba and Delbash, Francis (2002): Factors affecting obesity in Tunisian women, Arab Journal of Food and Nutrition, Volume Three, Bahrain Center for Studies and Research, Kingdom of Bahrain, p. 306 - 323.
5. WebMD Editorial Contributors. What is Obesity? Retrieved on the 10th of October, 2022
6. National Health Service. Obesity. Retrieved on the 10th of October, 2022
7. Osama Hamdy. Obesity. Retrieved on the 10th of October, 2022
8. Danielle Moores. Obesity. Retrieved on the 10th of October, 2022
9. Central for Disease Control and Prevention. Overweight & Obesity. Retrieved on the 10th of October, 2022

10. Al Kibria GM. Prevalence and Factors Affecting Underweight, Overweight and Obesity Using Asian and World Health Organization Cutoffs Among Adults in Nepal: Analysis of the Demographic and Health Survey 2016. *Obes Res Clin Pract* (2019) 13(2):129–36. doi: 10.1016/j.orcp.2019.01.006

[PubMed Abstract](#) | [CrossRef Full Text](#) | [Google Scholar](#)

11. Common Health Conditions Related to Obesity”, healthline, Retrieved 7/6/2021. Edited.

12. Mbogori T, Kimmel K, Zhang M, Kandiah J, Wang Y. Nutrition Transition and Double Burden of Malnutrition in Africa: A Case Study of Four Selected Countries With Different Social Economic Development. *AIMS Public Health* (2020) 7:425–39. doi: 10.3934/publichealth.2020035

[PubMed Abstract](#) | [CrossRef Full Text](#) | [Google Scholar](#)

13. Swinburn BA, Sacks G, Hall KD, McPherson K, Finegood DT, Moodie ML, et al. The Global Obesity Pandemic: Shaped by Global Drivers and Local Environments. *Lancet* (2011) 378(9793):804–14. doi: 10.1016/S0140-6736(11)60813-1

[PubMed Abstract](#) | [CrossRef Full Text](#) | [Google Scholar](#)

14. WHO Consultation on Obesity (1999: Geneva, Switzerland) & World Health Organization. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Report of a WHO Consultation. *World Health Organ Tech Rep Ser* (2000) 894:i–xii, 1-253.

[PubMed Abstract](#) | [Google Scholar](#)

15. Bray GA, Kim KK, Wilding J, World Obesity Federation. Obesity: A Chronic Relapsing Progressive Disease Process. A Position Statement of the World Obesity Federation. *Obes Rev* (2017) 18(7):715–23. doi: 10.1111/obr.12551

[PubMed Abstract](#) | [CrossRef Full Text](#) | [Google Scholar](#)

16. Singh RK, Kumar P, Mahalingam K. Molecular Genetics of Human Obesity: A Comprehensive Review. *C R Biol* (2017) 340(2):87–108. doi: 10.1016/j.crvi.2016.11.007

[PubMed Abstract](#) | [CrossRef Full Text](#) | [Google Scholar](#)

17. Sacks FM, Bray GA, Carey VJ, Smith SR, Ryan DH, Anton SD, et al. Comparison of Weight-Loss Diets With Different Compositions of Fat, Protein, and Carbohydrates. *N Engl J Med* (2009) 360(9):859–73. doi: 10.1056/NEJMoa0804748

[PubMed Abstract](#) | [CrossRef Full Text](#) | [Google Scholar](#)

18. Singer-Englar T, Barlow G, Mathur R. Obesity, Diabetes, and the Gut Microbiome: An Updated Review. *Expert Rev Gastroenterol Hepatol* (2019) 13(1):3–15. doi: 10.1080/17474124.2019.1543023

[PubMed Abstract](#) | [CrossRef Full Text](#) | [Google Scholar](#)

19. Dubern B. Genetics and Epigenetics of Obesity: Keys to Understand. *Rev Prat* (2019) 69(9):1016–9.

[PubMed Abstract](#) | [Google Scholar](#)

20. Poirier P, Giles TD, Bray GA, Hong Y, Stern JS, Pi-Sunyer FX, et al. Obesity and Cardiovascular Disease:



Pathophysiology, Evaluation, and Effect of Weight Loss. *Arterioscler Thromb Vasc Biol* (2006) 26(5):968–76. doi: 10.1161/01.ATV.0000216787.85457.f3

[PubMed Abstract](#) | [CrossRef Full Text](#) | [Google Scholar](#)

21. Kok P, Seidell JC, Meinders AE. [The Value and Limitations of the Body Mass Index (BMI) in the Assessment of the Health Risks of Overweight and Obesity]. *Ned Tijdschr Geneeskd* (2004) 148(48):2379–82.

[PubMed Abstract](#) | [Google Scholar](#)

22. Jacquelyn Cafasso. Treatments to Manage Obesity: What Works and What Doesn't? Retrieved on the 10th of October, 2022

23.. Løvsletten O, Jacobsen BK, Grimsgaard S, Njølstad I, Wilsgaard T, Løchen ML, et al. Prevalence of General and Abdominal Obesity in 2015-2016 and 8-Year Longitudinal Weight and Waist Circumference Changes in Adults and Elderly: The Tromsø Study. *BMJ Open* (2020) 10(11):e038465. doi: 10.1136/bmjopen-2020-038465

[PubMed Abstract](#) | [CrossRef Full Text](#) | [Google Scholar](#)

## قياس مدى المعرفة والوعي حول السمنة لدى طلبة ومنتسبي العهد تقني \_ كوت

حضرة الطالب/ة المحترم/ة.

يجري الباحثون دراسة بعنوان دراسة **قياس مدى المعرفة والوعي حول السمنة** ، يرجى من حضرتك التعاون في استكمال البيانات من خلال الإجابة عن جميع فقرات الاختبار، وذلك بوضع علامة (√) للأجابة الصحيحة على النموذج الخاص بالإجابة، علماً بأن جميع إجاباتك سوف تستعمل لغايات البحث العلمي فقط.

وشكراً لكم لحسن تعاونكم

١١. الجنس:  ذكر  أنثى

١٢. العمر :  بين 18-30  بين 30-60

١٣. تسبب السمنة أمراض القلب والسكتات الدماغية ؟  نعم  لا

١٤. تؤثر السمنة في طريقة توظيف الجسم للأنسولين من أجل التحكم في مستويات السكر في الدم وبالتالي الإصابة بمرض السكر ؟

نعم  لا

١٥. تزيد السمنة من الضغط الواقع على المفاصل الحاملة للوزن مسببة الالتهاب المفصلي العظمي؟

نعم  لا

١٦. تزيد السمنة من احتمال الإصابة بأعراض حادة حال الإصابة بالفيروس المسبب لمرض كورونا 2019 المعروف باسم كوفيد 19 ؟

نعم  لا

١٧. تزيد السمنة من احتمالات الإصابة بمرض الكبد الدهني ؟

نعم  لا

١٨. تسبب السمنة المفرطة العديد من المشكلات مثل (الاكتئاب. الإعاقة. الشعور بالحرج والذنب. العزلة الاجتماعية)؟

نعم  لا

١٩. الأشخاص المصابون بالسمنة يكونون أكثر عرضة للإصابة بانقطاع النفس النومي؟

نعم  لا

٢٠. يمكن التصدي لمعظم عوامل خطر السمنة. عن طريق اتباع نظام غذائي والنشاط البدني وممارسة التمارين الرياضية ؟

نعم  لا