

### السمنة ومضاعفاتها على القلب

تعرف السمنة بشكل عام بأنها زيادة وزن الجسم عن المعدل الطبيعي نتيجة تراكم الدهون ويحدث ذلك نتيجة تناول غذاء يحتوي على سعرات حرارية عالية أكبر من معدل قدرة الجسم على حرق هذه السعرات لتوليد الطاقة اللازمة لقيام الجسم بأنشطته ، فيتم تخزين الطاقة الزائدة على هيئة دهون

#### أنواع السمن

1. السمنة نتيجة زيادة الخلايا الدهنية في الفرد ويظهر هذا النوع عند الأطفال.
2. السمنة نتيجة الزيادة في حجم الخلايا الدهنية هذا النوع شائع عند الشباب وكبار السن.
3. السمنة المؤقتة في بعض مراحل أو فترات العمر يتعرض المرء للسمنة المؤقتة التي من غير المستبعد أن تصبح مزمنة إذا لم ينتبه المرء ويحمل على تلافى ذلك بمراعاة الأسلوب الغذائي الذي يتبعه.

ومن هذه المراحل ما يلي

أ- مرحلة المراهقة

ب- المرأة بعد الولادة

ج- المرأة عند انقطاع الطمث أو قبل المادة الشهرية

#### درجات السمنة

هناك ثلاثة درجات من السمنة

- سمنة خفيفة: وتتميز بزيادة في وزن الجسم إلى ما يقرب 20% عن الوزن المثالي
- سمنة متوسطة: وتتميز بزيادة وزن الجسم ما بين 20% - 40% عن الوزن المثالي
- سمنة شديدة: وتتميز بزيادة في وزن الجسم أكثر من 40% عن الوزن المثالي
- فالسمنة في أول مراحلها تكون غير مصاحبة بأي أعراض مرضية أو مرض بحد ذاته ولكن مع مرور الزمن وزيادة درجة السمنة وتندبها نجد أن الزيادة في الدهون والوزن تكون غالباً وراء ظهور وتطور أمراض خطيرة تصيب الإنسان.



1. للسمنة العديد من الأضرار على القلب، وهي: زيادة نسبة الدهون في الدم تسبب ترسبها في الشرايين مما يؤدي إلى الإصابة بتصلب الشرايين وفقدان مرونتها وإلى حدوث قصور في الشرايين التاجية.
2. زيادة الوزن تقلل من قدرة الإنسان على ممارسة الرياضة مما يتسبب في إجهاد القلب .
3. السمنة في حد ذاتها تؤدي إلى الإصابة بمرض السكر مما له تأثير على عضلة القلب والشرايين .
4. زيادة وزن الإنسان وحجمه يزيد من الجهد والتحميل على عضلة القلب .
5. السمنة من أهم الأسباب التي تسبب عدم انتظام ضغط الدم، مما يؤدي إلى تضخم عضلة القلب وحدوث قصور في الشريان التاجي وتمدد الشريان الأورطي المسؤول عن إمداد الجسم بالدم، من القلب إلى باقي الأنسجة وأعضاء الجسم، كما يؤدي انشطاره إلى الموت المفاجئ نتيجة لانفجار الشريان الأورطي

### مضاعفات السمنة

