

6 مخاطر صحية تسببها البدانة



الخميس 12 مايو 2016 12:05 م

لا يؤثر الوزن الزائد على مقاس ملابسك أو شكل جسمك فقط، إذ أن مشكلة السمنة تؤثر على الجسم وكل أعضائه مثل القلب، والمفاصل، وتدفق الدم في الأوردة

وقد تتفاجأ إذا علمت أن الكثير من المشاكل الصحية التي نعاني منها ترتبط بالسمنة والدهون الزائدة في الجسم وفيما يلي أهم المشاكل الصحية المرتبطة بالسمنة:

هشاشة العظام

يحيط بالعظام غطاء حماية يعرف باسم الغضروف، في المناطق التي تحتك بها المفاصل ببعضها البعض عندما تنعدم هذه الحماية، تسبب آلاماً في المفاصل وهشاشة العظام ويعتبر الوزن الزائد أحد مسببات هشاشة العظام، إذ أن الضغط الزائد على المفاصل، يتسبب بإضعاف هذه الطبقة الواقية

انقطاع النفس خلال النوم

ويتوقف تنفس الأشخاص عدة مرات أثناء الليل في حالة اضطراب النوم الشائع ويسبب انقطاع النفس خلال النوم الشعور بالتعب والإرهاق خلال النهار، ويزيد من خطر المشاكل الصحية، مثل مرض السكري وغالباً ما يكون البدناء أكثر عرضة لهذا الاضطراب، بسبب الدهون الزائدة التي تتمركز حول مجرى الهواء، ما يجعله أصغر وأكثر عرضة للانسداد

السكتة الدماغية

تحصل السكتة الدماغية عندما يتوقف تدفق الدم إلى جزء من الدماغ ومن الممكن أن تكون آثار السكتة الدماغية مدمرة، إذ أن حوالي نصف الناجين من السكتات الدماغية يعانون من مشاكل في قدرتهم على الحركة ويعتبر ارتفاع ضغط الدم، الشائع لدى الأشخاص البدناء، من أهم عوامل الخطر المسببة للسكتات الدماغية

أمراض القلب

أمراض القلب مصطلح يستخدم لوصف عدد من المشاكل في القلب، بما فيها النوبات القلبية وفشل القلب، ومشاكل صمام القلب ولا شك بأن البدانة تزيد من خطر المشاكل التي قد تساهم في الإصابة بأمراض القلب، مثل ارتفاع الكوليسترول في الدم

مشاكل الحمل

يؤثر الوزن الزائد والسمنة خلال الحمل على الطفل والأم وأشارت الدراسات إلى أن النساء الحوامل اللاتي يعانين من السمنة المفرطة يتعرضن لخطر الإصابة بمرض السكري وارتفاع ضغط الدم، ما قد يسبب مضاعفات للأم والطفل معاً كما تعتبر الولادة المبكرة أحد أعراض السمنة المفرطة عند الحوامل

مرض الكلى

تزيد البدانة من خطر مشكلتين صحييتين تسببان أمراض الكلى وهما ضغط الدم والسكري وتسبب أمراض الكلى تراكم الفضلات في الجسم، ما قد يؤدي في بعض الأحيان إلى الفشل الكلوي

