

التخسيس

(1). بداية خطة لفقد الوزن



تمثل البدانة مشكلة خطيرة على الصحة العامة، وعلى مستوى العالم يتزايد عددهم بشكل ملحوظ. فقدان الوزن هو هدف كل بدين، ولكن الغالبية تفقد الأمل لأنه بعد البداية الجيدة لفقدان الوزن يرجع الوضع كما كان في البداية. لكن يمكن الحصول على نتائج جيدة عندما يكون التحكم في الوزن بطريقة مستمرة.

تشمل خطة إنقاص الوزن في (1) تغيير نظام الحياة (2) تغيير عادات التغذية (3) إذا لزم الأمر استخدام أدوية

بداية برنامج تخسيس

أول شيء لابد من تحديد مؤشر الكتلة الجسمية (BMT) ومحيط الخصر (دوران الوسط)

- عندما تكون BMT بين 25 – 29,5 يكون الشخص زائد الوزن
 - عندما تكون BMT فوق 30 يعتبر الشخص بدين
- عندما يكون دوران الوسط أعلى من 88 سم في المرأة، و 120 سم في الرجل تزداد خطورة الآثار الجانبية المرتبطة بالبدانة مثل أمراض القلب، السكر. لذلك لابد من العلاج الفوري لهؤلاء الأشخاص البدينين مع دوران الوسط الكبير، في هذه الحالة لابد من استشارة الطبيب.

أنواع العلاج : يعتمد اختيار العلاج على الحالة الصحية ودرجة البدانة، من الممكن أن يكون العلاج عن طريق تغيير منهج حياة، تمارين رياضية، نظام غذائي محدد، وفي بعض الأحيان نحتاج لاستعمال الأدوية أو التدخل الجراحي، التدخل الجراحي يكون فقط في حالة البدانة الشديدة ولم تستجيب سابقاً لأي علاج.

تحديد هدف من التخسيس

يجب تحديد هدف عملي لإنقاص الوزن. الخطوة الأولى تقادى عدم زيادة الوزن والمحافظة على الوزن الحالي. تقادى فكرة إنقاص الوزن بطريقة وهمية أو الوصول لوزن مستحيل.

الأشخاص المعرضين لمرض السكر والذي يمكن تخسيس 5% من الوزن الأصلي والحفاظ عليه يمكنهم إقلال ضغط الدم وتقادى 50% من التعرض للمرض. هذه النتيجة تعتبر نجاحاً وحدث إيجابى.

فقدان أكثر من 15% من الوزن والحفاظ عليه يعتبر نجاحاً عظيم حتى لو لم يكن هذا هو الوزن المطلوب الوصول إليه أو لم يكن هو الوزن المثالى.

تغيير نظام الحياة

هذا التغيير لابد أن يكون تحت إشراف الطبيب النفسى، طبيب التغذية، ومتخصصين آخرين. الهدف من كل هذه المتابعة هو مساعدة الشخص على تغيير عادات التغذية المتبعة من قبل الشخص، وأن يصبح الشخص نشيطاً بدنياً ويدرك أهمية كمية المأكولات التي يتناولها وكمية النشاط البدنى الذي يمارسه.

العلاج يكون بتحليل ثلاث عوامل تؤثر على زيادة الوزن بعدة مقاييس

- عوامل تحفز على الأكل
- الأكل
- ماذا يحدث بعد تناول الطعام

العوامل التي تحفز على الأكل : تحديد ما يدفعنا للأكل معناه فهم نوع الأكل المفضل وأين ومتى يؤكل. لفهم ما يؤثر الحاجة إلى الطعام، وعدد مرات تعدد الوجبات، ما هو الشعور عند الأكل. بعض الأشخاص يبدأ عندهم الشعور بالاحتياج للأكل في ساعة معينة من النهار أو من الليل، وعند البعض الآخر يبدأ الشعور بالاحتياج للأكل عند تواجدهم بأماكن معينة على سبيل المثال الجلوس على المكتب للعمل .

الأكل نفسه: من الممكن تغيير عادات التغذية بكسر سلسلة الأشياء التي تحفز على الأكل بعدة طرق:

- فى مكان واحد (صالة الأكل)
- تخفيض عدد أدوات المائدة (شوكه واحده فقط)
- شرب رشفة من الماء بين كل قضمه والأخرى
- مضغ الطعام كثيراً
- القيام من على المنضدة أثناء الأكل لعدة دقائق والرجوع ثانياً

زيادة أو نقصان الوزن يعتمد على نوع الغذاء المعتاد أكله . فى خلال أربع سنوات لوحظ أنه تكون زيادة الوزن قليلة عند أكل الحبوب، الفاكهة، الخضراوات، اللوز، الزبادى، ولكنها تزيد مع أكل البطاطس المقلية، المشروبات السكرية، اللحوم الحمراء .

ماذا يحدث بعد تناول الوجبات: المكافئة على التصرفات الغذائية الجيدة يساعد على تحسين العادات. لكن عامة لا يصح استخدام الغذاء كمكافئة. بعض الأشخاص يستعملون المال أو الملابس أو العناية بالنفس كمكافئة جيدة، أى كان الاختيار الشيء الهام أن تكون المكافئة سريعة لتعزيز قيمة التصرف الحسن.

الملخص: لابد من تحديد أهداف تغيير العادات، الوقت اللازم لتحقيق هذا التغيير ولا بد من المكافئة حتى فى النتائج البسيطة التى تحدث طوال المسيرة.

عوامل أخرى تؤثر على نقص الوزن

عندما نقرر أن نغير عاداتنا لابد من اختيار أشخاص يمكنهم تقديم الدعم لنا فى تحقيق إنقاص الوزن وتخفيف التوتر النفسى، ويعلمونا المقاومة عندما نجرب بالأكل.

- **تحديد السند:** يستحسن وجود صديق أو شخص من العائلة ليشجع ويقوى التصرفات الحسنة. هذا الشخص لابد أنه يعرف ما هى الأهداف المطلوب الوصول إليها.
- **تعلم عدم الاستسلام** إلى الرغبة فى الأكل هو جزء ه ام للتخسيس. فمثلاً من المهم أن نقول "لا" و التوصل والاستمرار فى ذلك، وخصوصاً فى الحفلات والاجتماعات. من الأفضل عمل خطة قبل المشاركة فى هذه المناسبات، فمثلاً الأكل قبل الذهاب أو اختيار وجبة خفيفة أو مشروب منخفض السعرات الحرارية.
- **عمل نظام يسند الشخص.** التواجد فى شبكة من نفس النوع لها نفس الهدف يساعد على تحقيق الهدف، يكون للأسرة دور محدود، عندما لا يحصل الشخص على هذه المساعدات سوف تتأخر النتائج النهائية أو سوف لا تصل نهائياً.
- **التفكير الإيجابى:** يفكر الأشخاص بطريقة إيجابية أو سلبية فمثلاً شخص تحت الرجيم ويأكل قطعة من الحلويات (غير موجودة فى الحساب) يمكن أن يقول (كم كنت غيباً، لقد فقدت الرجيم، وبالتالي يأكل قطعة أخرى) شخص آخر ممكن أن يفكر إيجابياً ويقول فى نفس الظروف (أكلت الحلوى ولم تكن فى الحساب الآن يجب أن أرجع لهدفى ولطريقى) ، النظرة الإيجابية تنشئ نجاح والنظرة السلبية تنشئ فشل.
- **التقليل من الضغط النفسى:** الضغط النفسى يمثل جزء من الحياة اليومية، ولكن فى بعض الناس، يمكن أن يودي إلى الأكل غير المنضبط. فى هذه الأوقات من المهم تناول الأطعمة مع منخفضة السعرات الحرارية، مثل الخضار النيئة. من المفيد أن نتخيل أننا فى مكان رائع، بعيداً عن التوتر والضغط النفسى ومحاولة الاسترخاء لوضع دقائق بعيون مغلقة وأخذ نفساً عميقاً.
- **برامج المساعدة الذاتية:** تنفع لبعض الأشخاص؛ ليكون لتغيير التصرفات نتيجة صالحة لابد من البرمجة على المدى البعيد.

RIFERIMENTI: <http://www.uptodate.com>

PROGETTO: "ELISA. Educare e informare sulla salute". Aggiornamento: gennaio 2015.

TRADUZIONE: Mariam El Gendi

ملاحظات: هذه الوثيقة تعرض المعلومات فقط وليس المقصد منها أن تحل محلما يقرره الطبيب. وأيضاً، لأنك وثيقة تتطلب تحديثها بانتظام من حين لآخر.