

إن السمنة المفرطة هي العدو الأول للجهاز الحركي من مفاصل وعضلات . لذلك فإن إنقاص الوزن يمثل الخط الأول للعلاج في كثير من حالات خشونة المفاصل وآلام أسفل الظهر والحوض. ويجب أن تعلم أن:

1. الوقاية خير من العلاج والحفاظ على الوزن السليم منذ الصغر أفضل.

2. ممارسه الرياضة بشكل منتظم يحافظ على تناسق الجسم ويرفع اللياقة البدنيه.

3. لمعرفة درجة زيادة الوزن يتم حساب معامل كتلة الجسم بالمعادلة التالية:

معامل كتلة الجسم =  $\frac{\text{الوزن بالكيلوجرام}}{\text{الطول بالمتر} \times \text{الطول بالمتر}}$  ويكون استعمال الناتج كما يلي:

20 <	نحيف	30-35	بدين
20-25	طبيعي	35-40	بدين متوسط
25-30	وزن زائد	40 >	بدين مفرط

### مصروف السعرات في 10 دقائق من النشاط

200	التنس الأرضي
150	السباحة
108	الاسكواش
90	ركوب الدراجة
70	الهرولة والجري
30	الأعمال المنزلية

### القواعد العامة لإنقاص الوزن:

- النظام الغذائي المستعمل يفضل أن يكون متنوع الأصناف ومتوازن حتى يمكن أن يستمر لفترة أطول.
- تناول وجبات صغيره بشكل منتظم على فترات متعددة أفضل لإنقاص الوزن.
- يفضل عدم تناول الطعام أمام التلفاز أو التحدث أثناء تناول الطعام.
- يتم تناول الطعام في وعاء منفصل عن الآخرين لتحديد الكمية المطلوب تناولها.
- يفضل التروي أثناء تناول الطعام واستعمال ملعقة صغيره ومضغ الطعام جيدا.
- يجب الامتناع عن النوم لمدة ساعتين بعد تناول الطعام.
- كوب ماء دافىء صباحا قبل الإفطار وشرب كميات كبيرة من الماء نهارا يساعد في نتائج أفضل للحميه.
- يفضل تناول السلطة الخضراء قبل تناول الطعام.
- ممنوع تناول أي نوع من المرق لارتفاع محتواها من الدسم
- الأطعمة قليلة السعرات هي الخس، الجزر، الخيار ويمكن تناولها لسد الجوع في أي وقت بين الوجبات.
- يفضل استثناء يوم من الأسبوع يتم تناول الطعام فيه كالمعتاد بدون حميه على ألا يتم الإفراط.
- ممارسة الرياضة بانتظام يساعد بشكل كبير على الانتفاع بالحمية والوصول لنتائج أسرع.
- قوة العزيمة والالتزام بالحمية لفترة كافييه هما السبيل الوحيد للوصول للنتائج المطلوبة.
- يفضل قياس الوزن أسبوعيا بنفس الميزان وبنفس الملابس وفي نفس الوقت من اليوم لمتابعة النتيجة.

مع تحيات قسم الطب الطبيعي بمستشفى الملك فهد وقسم التشخيص الصحي بإدارة الشؤون الأكاديمية بالبحاثة