



## الملخص العربي للرسالة

أن السمنة ظاهرة طبيعية ناتجة عن زيادة تخزين الدهون في الجسم مما يؤدي الى زيادة معيار كتلة الجسم أكثر من ٢٥ كجم/م<sup>٢</sup> . وتعتبر حاله مزمنة تؤثر عالميا على أكثر من بليون شخص بالغ وتم تشخيص ٣٠ مليون شخص اكلينيكيًا.

وتشمل العوامل المؤثرة على السمنة عوامل شخصية وبيئية التي تتضمن عوامل وراثية، نفسية، عوامل لها علامة بالنشاط الرياضي ومستوى المعيشة وطريقة التغذية وغيرها. وقد ارتبطت العديد من الأمراض الخطيرة بالسمنة مثل البول السكري، ضغط الدم، أمراض القلب والأوعية الدموية والتي تتعارض مع الحياة الاجتماعية، الوظيفية، النفسية والجسدية.

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على السمنة بين طالبات المدارس الثانوية بنها وتأثيرها على جودة الحياة لديهم والتعرض لبعض العوامل التي تساعد على زيادة السمنة وأيضاً تحديد حجم المشكلة وتوابعها والتخطيط لمشروع شامل لتحسين صحة التلاميذ الذين يعانون المشكلة لزيادة ادائهم الاجتماعي والدراسي.

### وتضمنت الدراسة ٦٠٤ طالبة من طالبات مدارس بنها الثانوية الآتية:

- مدرسة الشيماء الثانوية للبنات.
- مدرسة أم المؤمنين الثانوية للبنات.
- مدرسة بنها الثانوية للبنات.

وقد تم اجراء مقابلة مع التلميذات وباستخدام استبيان يشمل بيانات شخصية، ديموغرافية، اجتماعية، تقييم الأداء الدراسي والاجتماعي للطالبات.

كما يشمل الاستبيان أسئلة حول العادات الغذائية والنشاط الرياضي، وما اذا كانت الطالبة تعاني من أمراض نفسية أو جسمانية أو تناول أى دواء. وخضعت كل طالبة لقياس الوزن، الطول ومحيط الوسط والأرداف توطئه لحساب معيار كتلة الجسم.

أظهرت الدراسة أن معدل زيادة الوزن والسمنة بين الطالبات المشاركات في الدراسة بلغ نسبة ١٩.٩% و ٤.٣% بالترتيب، بينما وجد أن نسبة الوزن الطبيعي بين الطالبات هي ٧٥.٨%.

وتم تصنيف الطالبات فى هذه الدراسة وفقا للسن، مكان الإقامة وقد وجد أن ٥١.٣% من الطالبات المشاركات فى الدراسة ينتمين الى الحضر فى حين بلغت نسبة الطالبات الريفيات ٤٨.٧%. ووفقا للمستوى الاجتماعى الى: طالبات ذات مستوى اجتماعى مرتفع وطالبات ذات مستوى متوسط وأخريات ذات مستوى منخفض.

وقد ادلى معظم الطالبات ذوات الوزن الزائد بوجود تاريخ سابق للسمنة بالعائلة وبأن أماتهن وأبائهن من العاملين وقد وجد ان ٧٧.٤% من الطالبات ذوات الوزن الزائد يتناولن الوجبات فى اوقات غير منتظمة وغالبا خارج المنزل (٦١%)

يعد المظهر الحيد للطعام والشعور بالملل من اكثر اسباب زيادة تناول الطعام . وقد تبين من الدراسة ان ١٩.٢% فقط من الطالبات اللاتى تعانين من زيادة الوزن والسمنة قد حصلن على تقدير امتياز فى اسئلة العادات الغذائية بينما ٤٢.٥% و ٦.٨% حصلوا على تقدير ضعيف او اقل من الضعيف بالتتابع وقد ارتبطت زيادة الوزن بزيادة تناول السكر، والمشروبات الغازية .

قد قسمت الدراسة الطالبات المشاركات واللاتى تعانين من زيادة الوزن والسمنة وفقا لممارسة النشاط الرياضى الى نشاط بسيط ٣١.٥% متوسط ٤.١% نشاط رياضى عنيف ٦.٩% بينما ٥٧.٥% منهم لا يمارسن اى نشاط رياضى . كماتعد وسيلة المواصلات المستخدمة وعدد ساعات الجلوس والنوم معايير اخرى للنشاط الرياضى.

كما تعد المشاكل النفسية من اكثر الامراض التى تعانين منها الطالبات ذوات الوزن الزائد و باستخدام مقياس الاكتئاب تم تقسيم الطالبات ذوات الوزن الزائد الى درجات منخفض ، متوسط ، حاد بالنسب الاتية ٢٠.٦% ، ٤.١% ، ٢.٧% بالتتابع بينما ٧٢.٦% لا تعانين من الاكتئاب .

أظهرت الدراسة ان ١٧.٨% من الطالبات ذوات الوزن الزائد يتناولن ادوية تقلل الشهية بينما ٦.٢% و ٣.٤% تتناولن مضادات للاكتئاب وكورتيزون بالتتابع .

وقد تاثرت العلاقة بين الطالبات اللاتى تعانين من زيادة الوزن والسمنة وبين واماتهن وابائهن حيث وصلت نسبة الطالبات اللاتى تشعرن باللوم الدائم من امهاتهم وابائهم ١٣.٧% و ٦.٩% بالتتابع .



وقد بلغت نسبة الطالبات ذوات الوزن الزائد واللاتى تتساجرن مع زميلاتهن واخواتهن فى المنزل ٤.١% و ٢٠.٦% بالتتابع كما بلغت نسبة الطالبات ذوات الوزن الزائد اللاتى ترفضن اللعب مع زميلاتهن واخواتهم ١٥.١% و ١٠.٩% بالتتابع .

أظهرت الدراسة أن نسب الطالبات اللاتى تعانين من زيادة الوزن والسمنة وكانت آخر تقديراتهن من ٦٥%-٧٤.٩% ، ٧٥%-٨٤.٩% & ٨٥% قد بلغت ٢٦% ، ١٤% & ٧.٥% بالترتيب، وتعد هذه النسب أقل كثيرا من زميلاتهن الغير سمينات. كما أن نسبة الطالبات الحاصلين على آخر تقدير ٥٠%- ٦٤.٩% قد بلغت ٥٢.١% بينما زميلاتهن الغير سمينات قد وصلت نسبتهن ٣٧.٥%. وقد بلغت نسبة الرسوب بين الطالبات اللاتى تعانين من زيادة الوزن و السمنة ١.٤%.

تبين من الدراسة ان معظم الطالبات اللاتى تعانين من زيادة الوزن والسمنة قد سجلن غيابا شهريا عن المدرسة لمدة يوم اواكثر وقد بلغت نسبتهن ٨٣.٥% بينما ١.٤% فقط لم يسجلن اى غياب .

مما تقدم نستنتج ان مشكلة السمنة تهدد الفتيات من مختلف النواحي الادراكية ، النفسية والبدنية ، مما يستوجب وضع خطة شاملة لتحسين حياة الطالبات اللاتى تعانين من زيادة الوزن والسمنة .