

## الملخص العربي للرسالة

أن السمنة ظاهرة طبيعية ناتجة عن زيادة تخزين الدهون في الجسم مما يؤدي إلى زيادة معيار كثافة الجسم أكثر من ٢٥ كجم/م٢ . وتعتبر حالة مزمنة تؤثر عالميا على أكثر من بليون شخص بالغ وتم تشخيص ٣٠ مليون شخص أكلينيكيا.

وتشمل العوامل المؤثرة على السمنة عوامل شخصية وبيئية التي تتضمن عوامل وراثية، نفسية، عوامل لها علاقة 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 بينها وتأثيرها على جودة الحياة لديهم والتعرض لبعض العوامل التي تساعده على زيادة السمنة وأيضا تحديد حجم المشكلة وتوابعها والتخطيط لمشروع شامل لتحسين صحة التلاميذ الذين يعانون المشكلة لزيادة أدائهم الاجتماعي والدراسي.

وتضمنت الدراسة ٤٦٠ 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 التلاميذ واستخدام استبيان يشمل بيانات شخصية، ديمografية، اجتماعية، تقييم الأداء الدراسي والاجتماعي للطالبات.

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

أظهرت الدراسة أن معدل زيادة الوزن والسمنة بين الطالبات المشاركات في الدراسة بلغ نسبة ٧٥.٨% و ١٩.٩% وبالترتيب، بينما وجد أن نسبة الوزن الطبيعي بين الطالبات هي ٤٠.٣%.

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

وقد ادى معظم الطالبات ذات الوزن الزائد بوجود تاريخ سابق للسمنة بالعائلة وبأن أمهاتهن وأبائهن من العاملين وقد وجد ان ٧٧.٤% من الطالبات ذات الوزن الزائد يتناولن الوجبات فى اوقات غير منتظمة غالباً خارج المنزل (٦١%)

بعد 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 تقديرامتياز 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 وفقاً لممارسة النشاط الرياضى الى نشاط بسيط ٣١.٥% متوسط ٤٠.١% نشاط رياضي عنيف بينما ٥٧.٥% منهم لا يمارسن اى نشاط رياضي . كماععد وسيلة المواصلات المستخدمة وعدد ساعات الجلوس والنوم معايير اخرى للنشاط الرياضى.

كما تعد المشاكل النفسية من اكثر الامراض التى تعانين منها الطالبات ذات الوزن الزائد و باستخدام مقاييس الاكتئاب تم تقسيم الطالبات ذات الوزن الزائد الى درجات منخفض ، متوسط ، حاد بالنسبة الاتية ٢٠.٦% ، ٢٠.٧% ، ٤٠.١% بالتابع بينما ٧٢.٦% لا تعانين من الاكتئاب .

أظهرت الدراسة ان ١٧.٨% من الطالبات ذات الوزن الزائد يتناولن ادوية نقل الشهية بينما ٦٠.٢% و ٣٠.٤% تتناولن مضادات للاكتئاب وكورتيزون بالتابع .

وقد تأثرت العلاقة بين الطالبات اللاتى تعانين من زيادة الوزن والسمنة وبين واماتهن وأبائهن حيث وصلت نسبة الطالبات اللاتى تشعرون باللوم الدائم من امهاتهم وأبائهم ١٣.٧% و ٦.٩% بالتتابع .

وقد بلغت نسبة الطالبات ذوات الوزن الزائد واللاتى تتشاجرن مع زميلاتهن واحواتهن فى المنزل ٤٠.١ % و ٢٠.٦ % بالتابع كما بلغت نسبة الطالبات ذوات الوزن الزائد اللاتى ترفضن اللعب مع زميلاتهن واحواتهم ١٥.١ % و ١٠.٩ % بالتابع .

أظهرت الدراسة أن نسب الطالبات اللاتى تعانين من زيادة الوزن والسمنة وكانت آخر تقديراتهن من ٦٥% < ٨٥% & ٨٤.٩%-٧٥% ، ، ٢٦% & ١٤% & ٧٠.٥% بالترتيب، وتعد هذه النسب أقل كثيراً من زميلاتهن الغير سمينات. كما أن نسبة الطالبات الحاصلين على آخر تقدير ٥٠%-٤٠% قد بلغت ٥٢.١% بينما زميلاتهن الغير سمينات قد وصلت نسبتهم ٣٧.٥%. وقد بلغت نسبة الرسوب بين الطالبات اللاتى تعانين من زيادة الوزن و السمنة ١٠.٤%.

تبين من الدراسة ان معظم الطالبات اللاتى تعانين من زيادة الوزن والسمنة قد سجلن غياباً شهرياً عن المدرسة لمدة يوم او اكثر وقد بلغت نسبتهم ٨٣.٥% بينما ١٠.٤% فقط لم يسجلن اي 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 .