



Femi Health Arab Forum
المنتدى العربي لصحة المرأة

Powered by



**DAILY
MEDICAL
INFO.COM**



الفهرس

مقدمة

السمنة عند النساء

02	نسب السمنة بين النساء.
03	كيف تعرفين أنك مصابة بالسمنة؟
05	الأمراض المرتبطة بالسمنة عند النساء.
07	كيف تؤثر السمنة على النساء؟
09	عوامل خطر الإصابة بالسمنة عند النساء.

السمنة وأمراض السرطان

11	ما هي أنواع السرطان المرتبطة بالسمنة؟
13	الطرق الرئيسية التي تربط السمنة بأمراض السرطان.
15	متى تزيد السمنة من خطر الإصابة بالسرطان؟
16	ما أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين النساء المصابات بالسمنة؟
17	هل أماكن تخزين الدهون الزائدة لها دور في زيادة خطر الإصابة بالسرطان؟
18	هل تؤثر السمنة على الناجين من السرطان؟
19	هل يمكن تقليل خطر الإصابة بالسرطان إذا كنت تعانين من السمنة؟
20	ما أهمية الكشف المبكر عن أمراض السرطان؟

أشهر أنواع السرطان عند النساء

21	سرطان الثدي "مقدمة"
22	في أي عمر تصاب المرأة بسرطان الثدي؟
22	هل سرطان الثدي معدي؟
23	العلامات التحذيرية وأعراض الإصابة بسرطان الثدي
25	عوامل خطر الإصابة بسرطان الثدي
27	عوامل خطر يمكن تجنبها للوقاية من سرطان الثدي.
29	ما أهمية الفحوصات الدورية لسرطان الثدي؟
30	ما هي أهمية الكشف المبكر عن سرطان الثدي؟
31	سرطان عنق الرحم "مقدمة"
31	ما هو مدى انتشار سرطان عنق الرحم؟
32	ما هو السبب الرئيسي للإصابة بسرطان عنق الرحم؟
33	عوامل أخرى تزيد من فرص الإصابة بسرطان عنق الرحم
34	طرق الوقاية من فيروس الورم الحليمي البشري
35	ما هي أعراض وعلامات سرطان عنق الرحم؟
36	متى يبدأ الكشف الدوري عن سرطان عنق الرحم؟
37	العلامات المتقدمة من مرض سرطان عنق الرحم

السمنة وأمراض القلب

39	ما العلاقة بين السمنة وأمراض القلب؟
41	ما هي أمراض ومشاكل القلب المرتبطة بالسمنة؟
43	كيف تحمين نفسك من أمراض القلب المرتبطة بالسمنة؟

مقدمة

المرأة هي سند عائلتها وعمودها الفقري، وإذا كان هناك أي مشكلة تتعلق بصحتها، فتؤثر بشكل سلبي على العائلة بأكملها وعلى إعدادها لأولادها، لذلك على كل امرأة أن تهتم بصحتها وجودة حياتها لتكون دومًا سندًا لعائلتها.

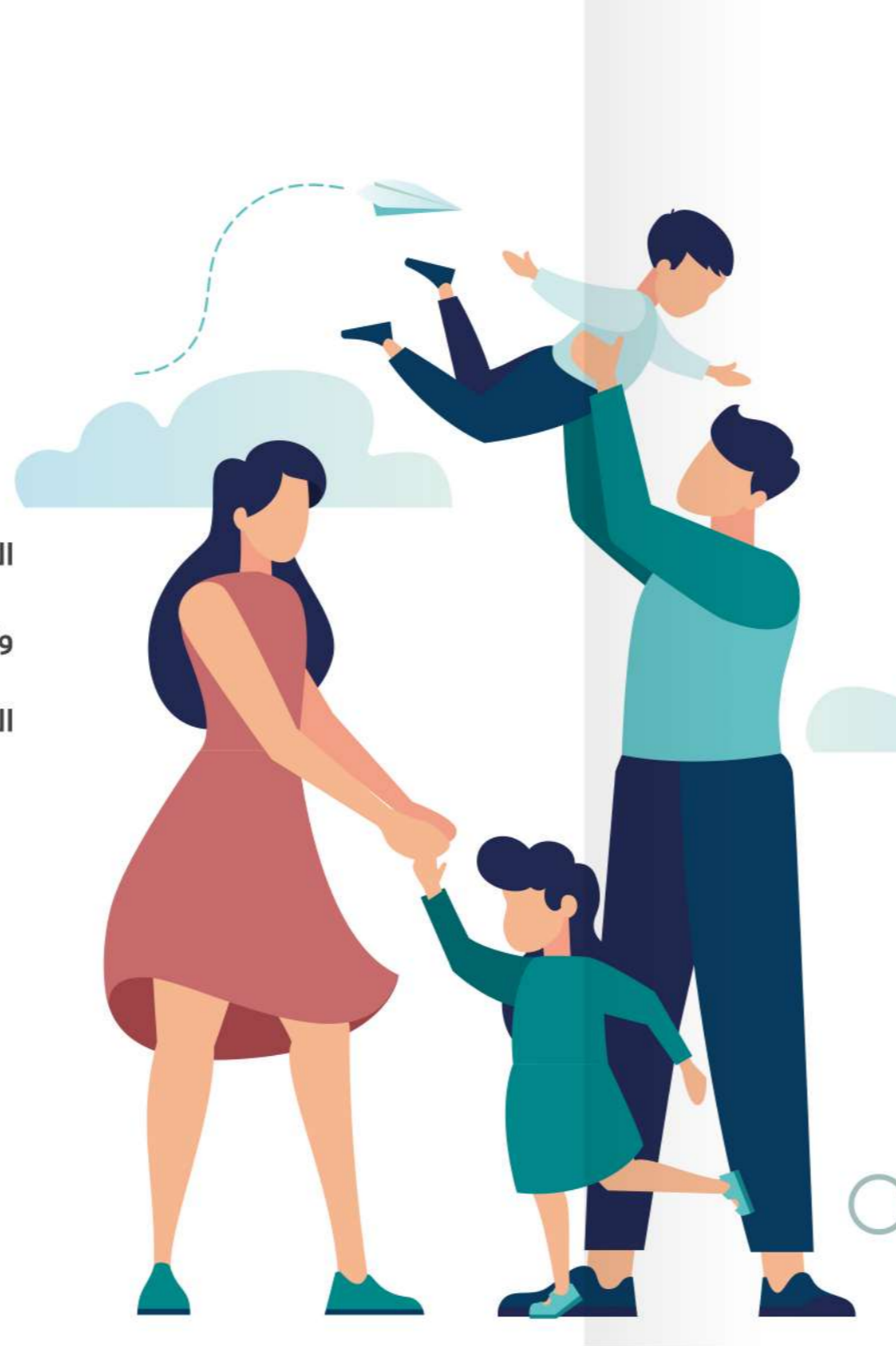
من أكثر المشاكل الصحية التي تعاني منها فئة كبيرة من السيدات هي السمنة.. هذه المشكلة تؤثر بشكل كبير على حركة المرأة وعلى عنايتها بنفسها أولًا وبعائلتها ثانيًا.

كما تعد السمنة طريق مفتوح للإصابة بأمراض خطيرة وخاصة أمراض القلب والشرابين، وكذلك أمراض السرطان المختلفة الخاصة بالنساء مثل سرطان عنق الرحم، وسرطان الثدي، وسرطان المبيض، والسرطانات الأخرى مثل سرطان القولون والرتة.

التوعية الصحية للمرأة في مثل هذه الحالات ضرورية وهامة جدًا، لتثقيف المرأة وتعريفها بتفاصيل هذه الأمراض وكيف يمكن أن تقي نفسها بنفسها، وكذلك للحث المباشر على ضرورة الكشف الدوري، للفوز بفرصة الاكتشاف المبكر لهذه الأمراض ودوره في ارتفاع نسب الشفاء.



Femi Health Arab Forum
المنتدى العربي لصحة المرأة



السمنة عند النساء

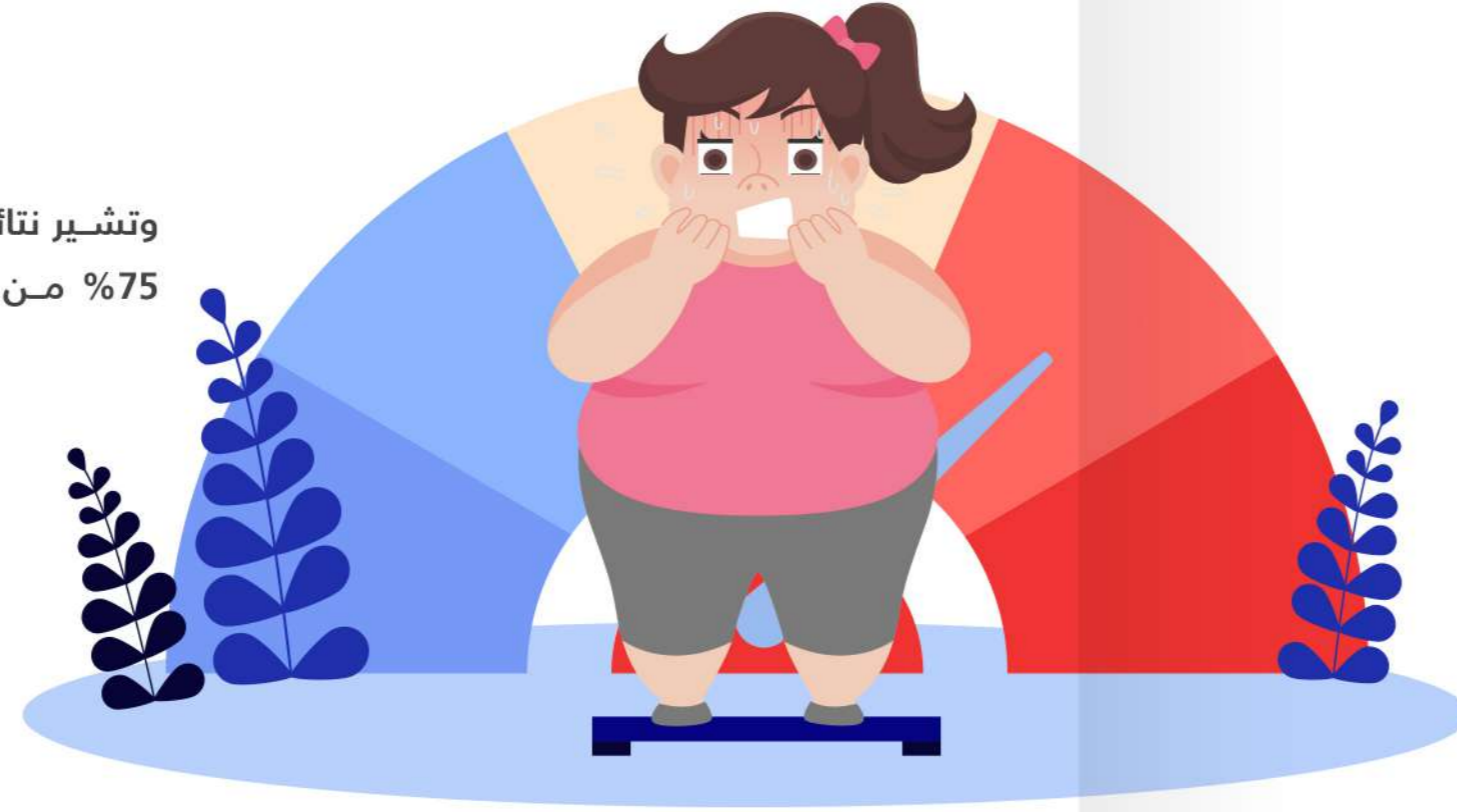
تعاني العديداً من النساء حول العالم من السمنة وزيادة الوزن والتي يصل بعضها للسمنة المفرطة.. وهذه مشكلة كبيرة لابد أن نأخذها بعين الاعتبار، نظرًا لما قد يترتب عليها من مشاكل صحية كثيرة.



نسب السمنة بين النساء

46%

وفقاً لدراسة قد تمت عام 2016 توضح أن نسب السمنة بين الإناث في مصر ضعف نسب السمنة بين الرجال حيث أن نسب السمنة بين النساء وصل لـ 46% مقارنة بالرجال 22%.



وتشير نتائج وتقديرات الدراسة إلى أن حوالي 75% من النساء المصريات فوق الـ 30 عاماً يعانين من زيادة الوزن والسمنة.

75%



2. قياس محيط الخصر

إذا كان محيط الخصر عند المرأة (المسافة حول الخصر) يزيد عن 88.9 سم أي بمعدل 35 بوصة فهذا يعني زيادة غير طبيعية في الوزن، وتصبح المرأة أكثر عرضة للإصابة بالأمراض والمشاكل الصحية نتيجة السمنة وزيادة الوزن.



كيف تعرفين أنك مصابة بالسمنة؟

أفضل طريقتين لمعرفة إذا كان وزن الجسم صحي أم يوجد زيادة غير طبيعية بالوزن أو سمنة هما:

1. مؤشر كتلة الجسم

أداة تقدير نسب الدهون في الجسم

مؤشر كتلة جسم يشير لزيادة الوزن
عن المعدل الطبيعي

مؤشر كتلة جسم يشير إلى السمنة



الأمراض المرتبطة بالسمنة عند النساء

أمراض القلب

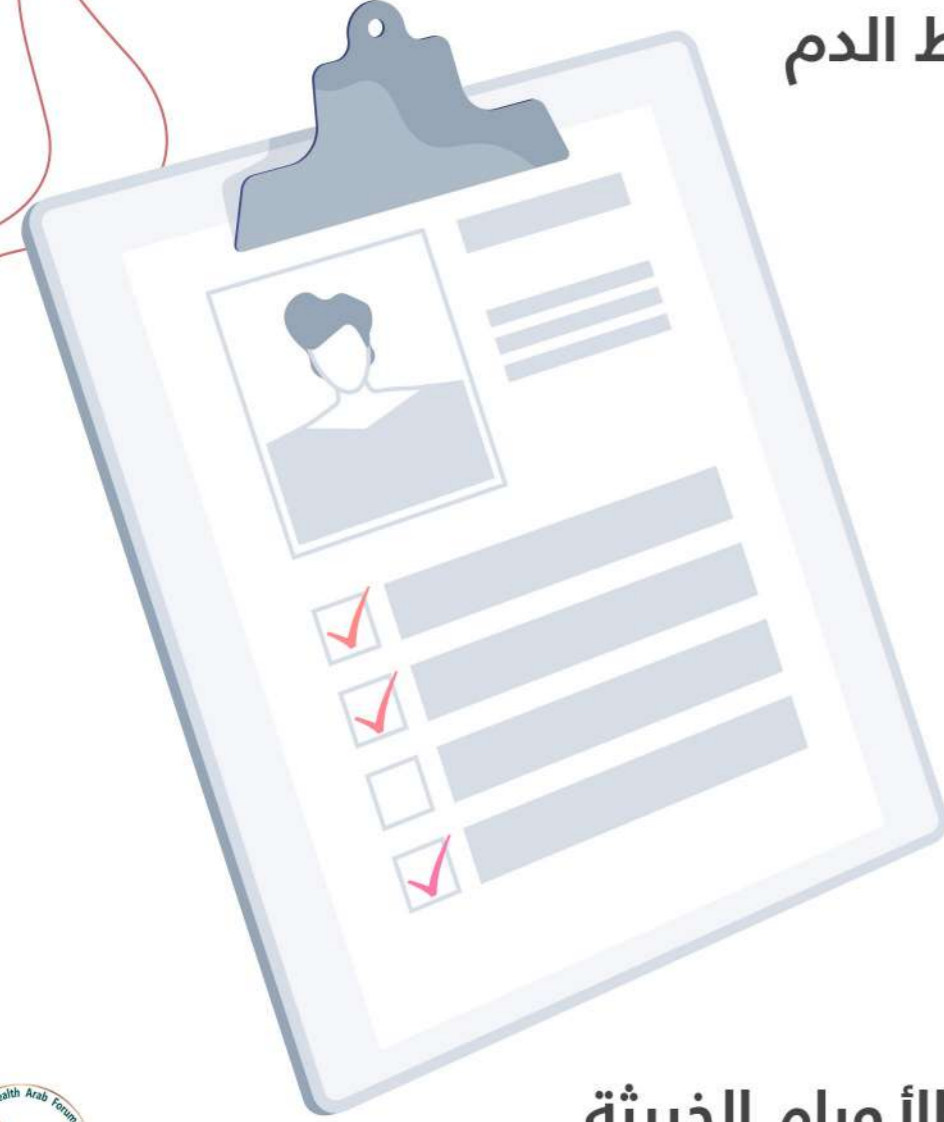
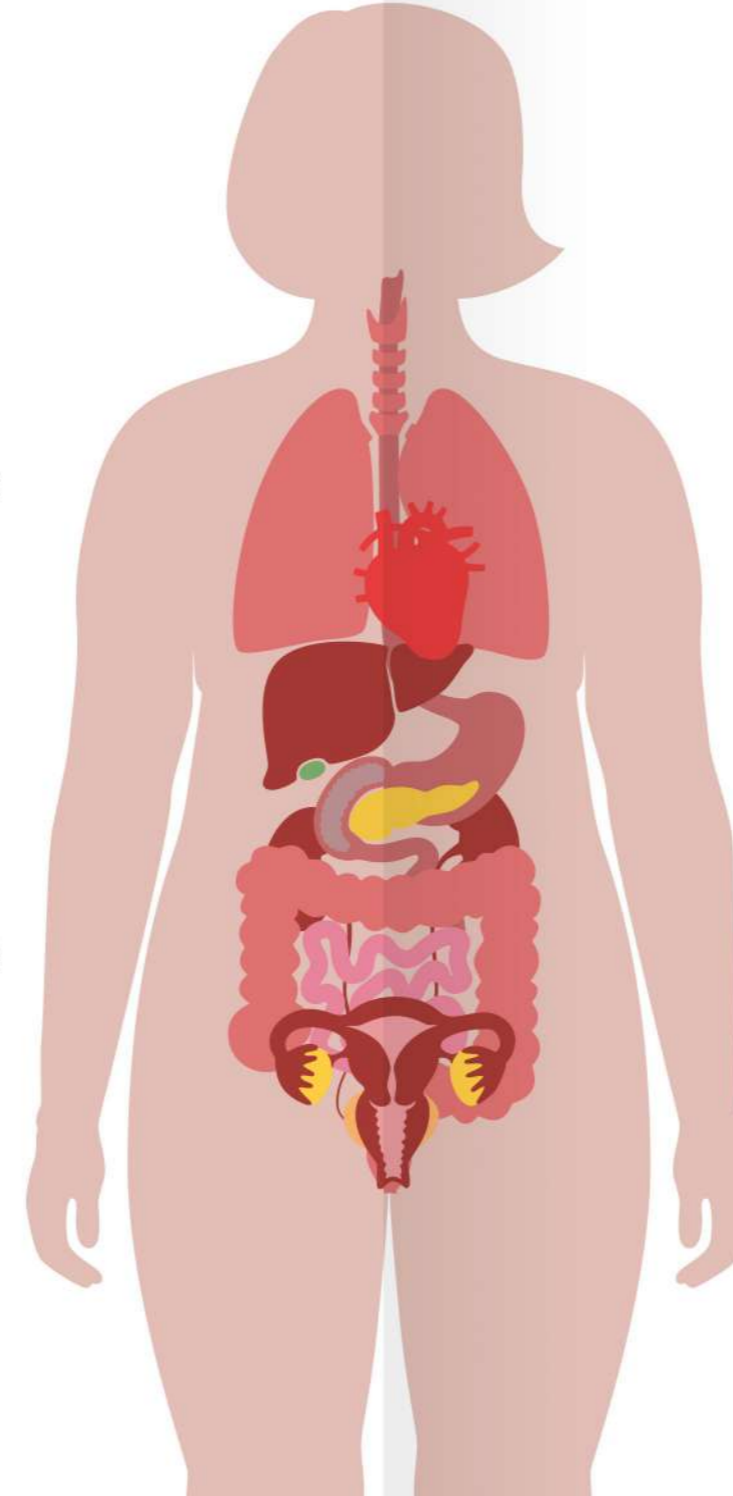
أمراض الشرايين

ارتفاع كوليسترول الدم الضار

ارتفاع ضغط الدم

السكري

السرطان والأورام الخبيثة



كيف تؤثر السممة على النساء؟

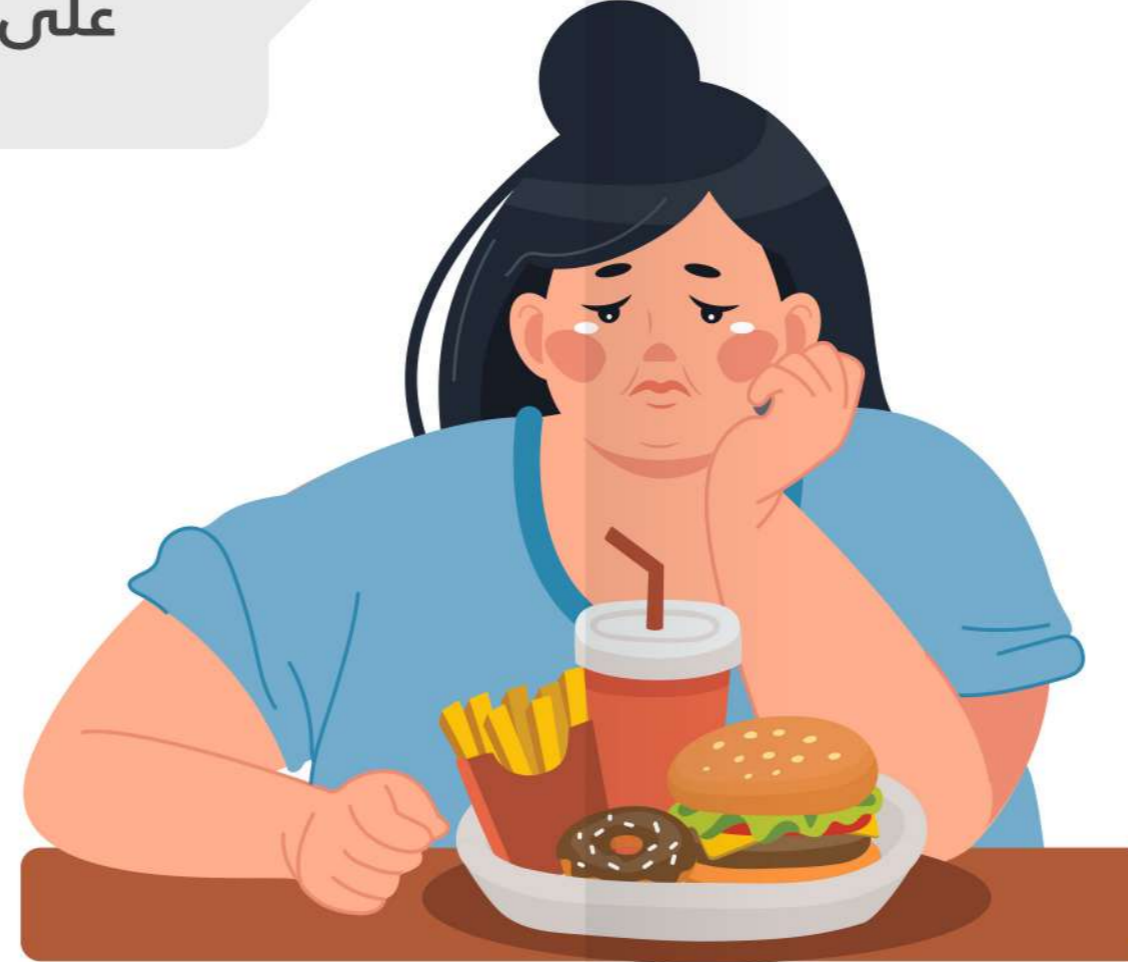
1 التأثير السلبي على وظائفها الإيجابية.

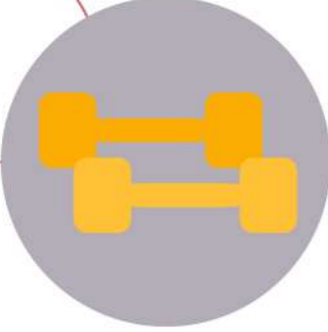
2 التعرض لمشاكل رؤية وتنفسية.

3 التأثير السلبي على الإدراك.

4 التعرض لمشاكل نفسية وتقلب المزاج.

5 التعرض لمشاكل أثناء الحمل.





عدم ممارسة
الرياضة



اضطرابات
الشهية



تناول أطعمة
غير صحية



تناول بعض
الأدوية



اضطرابات النوم



عوامل خطر الإصابة بالسمنة عند النساء



الحمل



اضطرابات
التمثيل الغذائي



الوراثة



بعض الأمراض مثل
تكيس المبايض
وخمول الغدة الدرقية

التغيرات
الهرمونية



السمنة وأمراض السرطان

أمراض السرطان أصبحت حقيقة منتشرة ومؤلمة، فتزداد نسب الإصابة بالأمراض السرطانية يوميًا بعد يوم لهذا يجب أن نكون حريصين على الابتعاد عن كل طريق يزيد من فرص الإصابة بالسرطان.

ما هي أنواع السرطان المرتبطة بالسمنة؟



سرطان عنق الرحم



سرطان الثدي



سرطان القولون



سرطان المريء



سرطان المرارة



سرطان بطانة الرحم



سرطان المستقيم



سرطان الكبد



سرطان الكلى



سرطان المعدة



سرطان الغدة الدرقية



سرطان البنكرياس



سرطان المبايض



سرطان النخاع



سرطان الدماغ



الطرق الرئيسية التي تربط السمنة بأمراض السرطان

1 هرمونات النمو

زيادة الدهون تؤدي لارتفاع مستويات الأنسولين وعوامل النمو الأخرى

هذا الأمر يزيد من فرص تطور الخلايا السرطانية

يتسبب ذلك في انقسام الخلايا في كثير من الأحيان



2 الالتهاب

في حالة وجود الدهون المزمنة من الخلايا

تنتقل الخلايا المناعية المتخصصة لإزالة الخلايا الدهنية الميتة من الجسم

يؤدي ذلك إلى الالتهاب وانقسام الخلايا بشكل أسرع وهذا يزيد من خطر الإصابة بالسرطان

3 الهرمونات الجنسية

بعد انقطاع الطمث يسرع هرمون الإستروجين الذي تنتجه الخلايا الدهنية من انقسام الخلايا بشكل أسرع

هذا يزيد من خطر حدوث سرطان الثدي خاصة سرطان الثدي وسرطان الرحم، ويعتبران من أشهر أنواع السرطان المرتبطة بالسمنة

ما أكثر أنواع السرطان شيوعًا بين النساء المصابات بالسمنة؟

يعتبر سرطان الثدي هو الأكثر انتشارًا وارتباطًا بالسمنة، خاصةً بين النساء في فترة بعد انقطاع الطمث.



متى تزيد السمنة من خطر الإصابة بالسرطان؟

كلما زاد وزن الجسم عن الطبيعي وعدم القدرة على السيطرة على هذه الزيادة وطالت فترة السمنة وزيادة الوزن، كلما زادت نسب خطر الإصابة بالسرطان والأورام الخبيثة.

هل تؤثر السمنة على الناجين من السرطان؟

بالفعل تؤثر السمنة وزيادة الوزن بشكل سلبي على الناجين من أمراض السرطان المختلفة، حيث تزيد من فرص تطور السرطان مرة أخرى وتكراره وخطر الإصابة بأنواع أخرى من السرطانات.



هل أماكن تخزين الدهون الزائدة لها دور في زيادة خطر الإصابة بالسرطان؟

بالفعل لها دور .. فالدهون المخزنة في منطقة البطن وحولها تسبب مزيد من الضرر وتزيد من فرص الإصابة بأنواع مختلفة من السرطان.

ما أهمية الكشف المبكر عن أمراض السرطان؟

الكشف المبكر عن أمراض السرطان والفحص الدوري خاصةً فيما يخص سرطان الثدي وسرطان عنق الرحم من أكثر الأشياء التي يجب عليك اتباعها فهي طوق النجاة لك.

فكلما كان اكتشاف المرض مبكرًا، كلما كانت هناك فرص كبيرة في الشفاء والتعافي منه.



هل يمكن تقليل خطر الإصابة بالسرطان إذا كنت تعانيين من السمنة؟

بالفعل يمكن ذلك من خلال :

- 1 فقدان الوزن الزائد ومحاولة التخلص منه بكافة الطرق
- 2 اتباع نظام ونمط حياة صحي
- 3 اتباع نظام غذائي صحي سواء في الأكل أو الشرب
- 4 ممارسة النشاط البدني والرياضة بانتظام

أشهر أنواع السرطان عند النساء

سرطان الثدي

سرطان الثدي من أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين النساء في العالم، ويعتبر أحد الأسباب الرئيسية للوفاة بين عدد كبير من النساء.



هل يمكن تقليل خطر الإصابة
بالسرطان إذا كنت تعانين من
السمنة؟

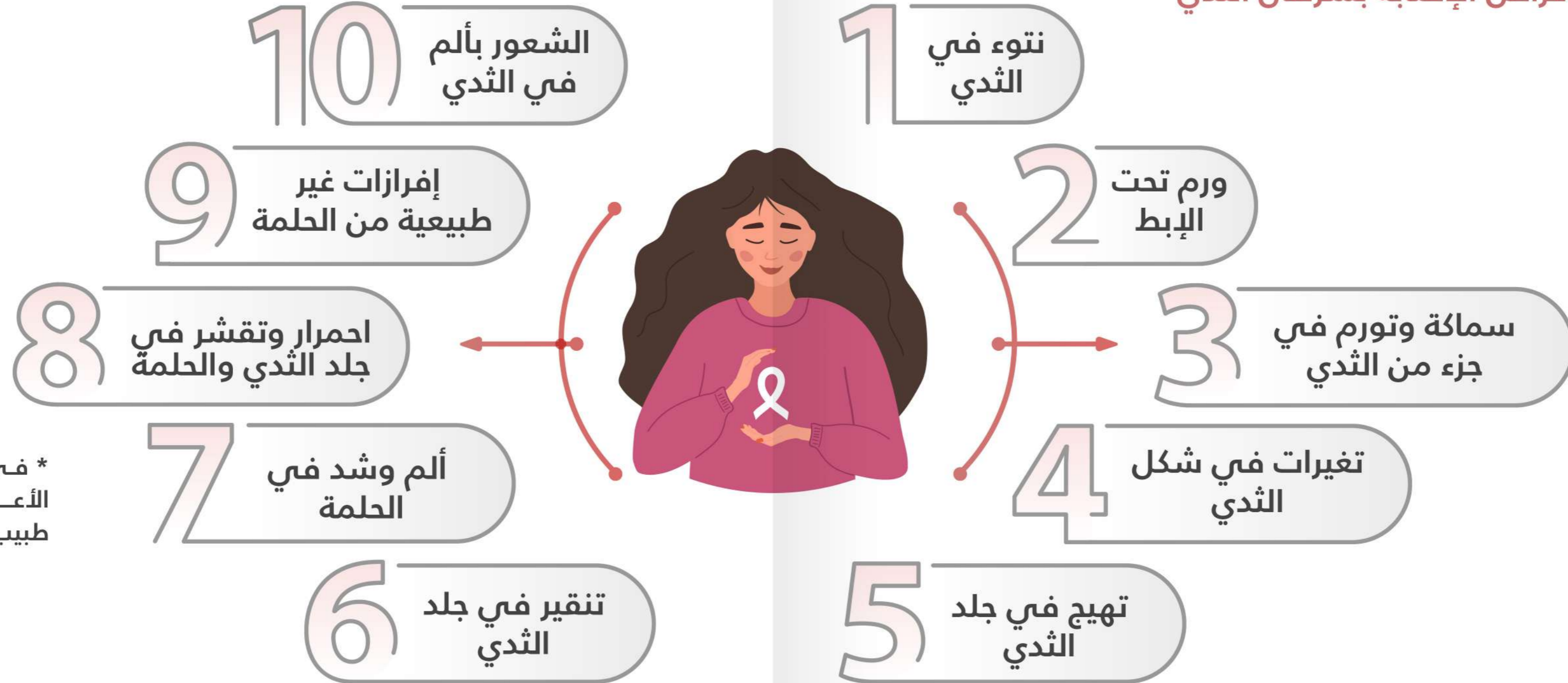
هل سرطان الثدي معدي؟

الإصابة بسرطان الثدي يمكن أن
تحدث في أي عمر بعد مرحلة
البلوغ، لكن معدلات ونسب
الإصابة بهذا السرطان تتزايد كلما
كبر عمر المرأة وفي مراحل
متقدمة من حياتها، وفي الغالب
تكثر نسب الإصابة بعد عمر الـ 40.

سرطان الثدي غير مرتبط بانتقال
عدوى من جسم لآخر، أي أنه غير
معدي ولا يرتبط بعدوى بكتيرية أو
فيروسية.



العلامات التحذيرية وأعراض الإصابة بسرطان الثدي



* في حالة ظهور عرض أو أكثر من الأعراض السابقة يجب مراجعة طبيب متخصص وعدم الإهمال.

عوامل خطر الإصابة بسرطان الثدي



كبر السن



الطفرات والتغيرات الجينية



كبر وكثافة حجم الثدي



التاريخ الشخصي للإصابة بسرطان وأمراض الثدي



تناول بعض الأدوية



التاريخ العائلي من الإصابة بسرطان الثدي



التعرض للعلاج الإشعاعي قبل سن 30



عوامل خطر يمكن تجنبها للوقاية من سرطان الثدي



عدم ممارسة
التمارين الرياضية أو
أي نشاط بدني



زيادة الوزن عن
المعدل الطبيعي
والإصابة بالسمنة



تناول العلاجات
الهرمونية لفترة
طويلة



الحمل لأول مرة
بعد سن الثلاثين



عدم الرضاعة
الطبيعية وتجنبها



التعرض للمواد
الكيميائية



التدخين أو التعرض
لدخان التبغ



التغيرات الهرمونية
التي تحدث بسبب
تغيير نظام الجسم
كالعمل ليلاً

ما أهمية الكشف المبكر عن سرطان الثدي؟

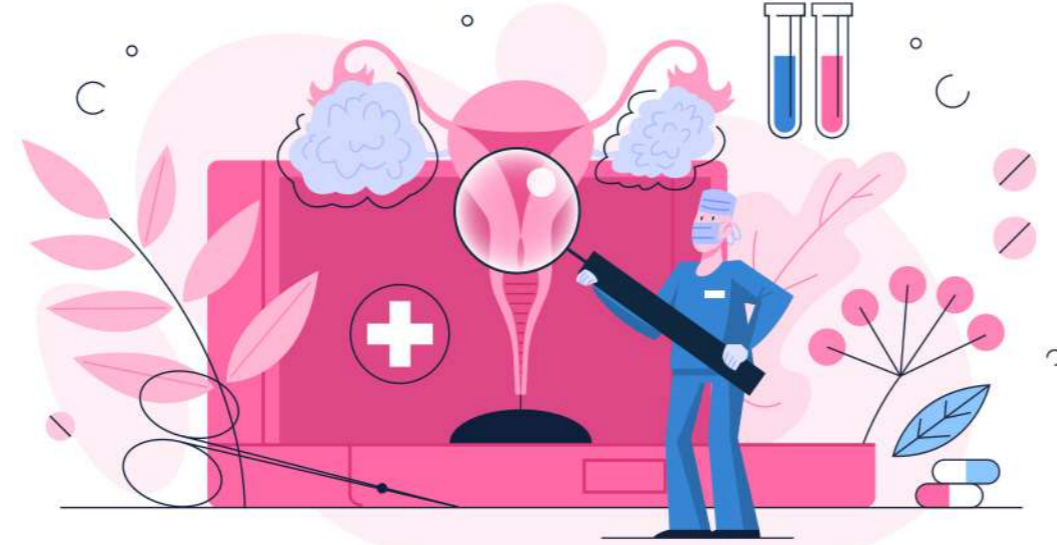
الكشف المبكر له أهمية كبيرة جداً لأن العلاج يكون فعال للغاية في مراحل المرض الأولى والمبكرة، كما أنه يساعد على السيطرة على الورم ومنع نموه وانتشاره.

ما أهمية الفحوصات الدورية لسرطان الثدي؟

إذا كنتِ تعانين من عوامل الخطورة التي تزيد من فرص الإصابة بسرطان الثدي فلا بد من الفحص والكشف الدوري، لتحديد فرص الإصابة والكشف المبكر عن المرض في حالة ظهوره.



السبب الرئيسي والمباشر في حدوث الإصابة بسرطان عنق الرحم هو الإصابة بفيروس الورم الحليمي البشري، وهو فيروس معدي ينتقل من شخص لآخر عن طريق الاتصال الجنسي، حيث يتسبب هذا الفيروس في حدوث تغييرات في عنق الرحم تؤدي بعد ذلك للإصابة بسرطان عنق الرحم.



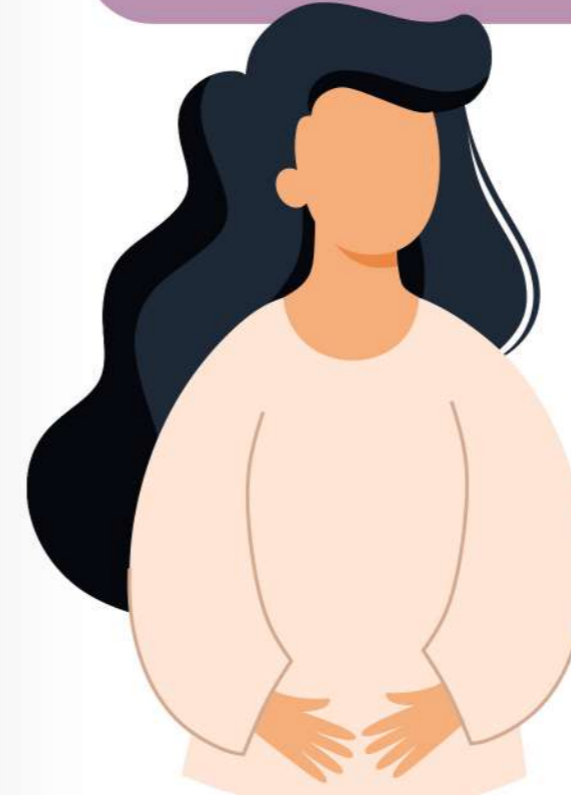
ما السبب الرئيسي للإصابة بسرطان عنق الرحم؟

سرطان عنق الرحم

سرطان عنق الرحم من أمراض السرطان المنتشرة بين النساء ويبدأ في الأعضاء التناسلية للمرأة، ويعتبر واحد من أبرز أنواع سرطانات الجهاز التناسلي التي تصيب النساء في العالم.

يعتبر سرطان عنق الرحم رابع أشهر وأكثر أنواع السرطانات شيوعاً بين النساء في جميع دول العالم.

ما هو مدى انتشار سرطان عنق الرحم؟



طرق الوقاية من فيروس الورم الحليمي البشري

- 1 التطعيم ضد فيروس الورم الحليمي البشري
- 2 الفحوصات الدورية والمنتظمة
- 3 الرجوع للطبيب المتخصص إذا كانت الفحوصات غير طبيعية



1 الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية

2 أمراض أخرى تجعل الجسم غير قادر على محاربة المشاكل والأمراض الصحية

3 التدخين أو التعرض لدخان التبغ

عوامل تزيد من فرص الإصابة بسرطان عنق الرحم

متى يبدأ الكشف الدوري عن سرطان عنق الرحم؟

لابد أن تبدأ فحوصات عنق الرحم الدورية بداية من عمر 21 عام، في حال كانت الحالة طبيعية فسيخبرك الطبيب بالانتظار 3 سنوات حتى اختبار عنق الرحم التالي.

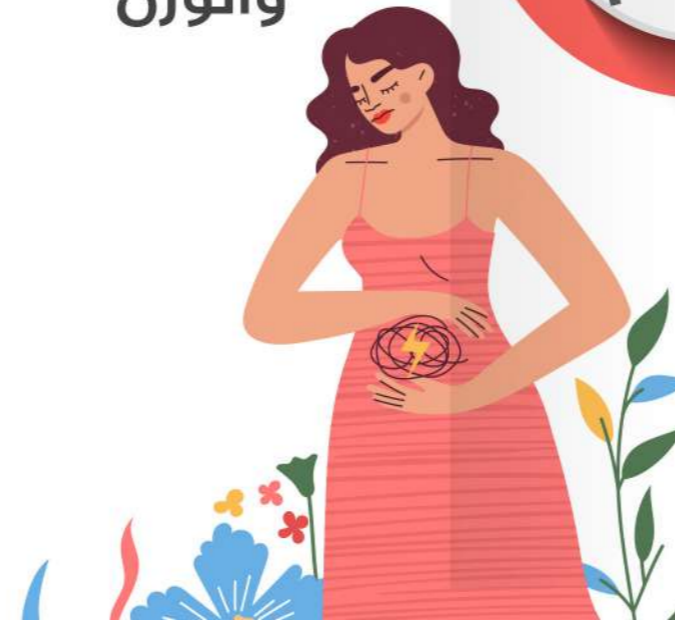
ما هي أعراض وعلامات سرطان عنق الرحم؟

العلامات والأعراض المبكرة لهذا النوع من السرطان قد لا تكون واضحة في مراحل المرض المبكرة والأولية، لكن من أبرز علامات هذا السرطان:

- النزيف وخاصة بعد الجماع.
- نزول إفرازات غير طبيعية من المهبل.



العلامات المتقدمة لسرطان عنق الرحم



السمنة وأمراض القلب

من أكثر الأمراض المرتبطة بالسمنة وزيادة الوزن هي أمراض القلب والشرايين، فالدهون الزائدة تشكل خطر كامن وتأثير سلبي واضح على صحة القلب.

ما العلاقة بين السمنة و أمراض القلب؟



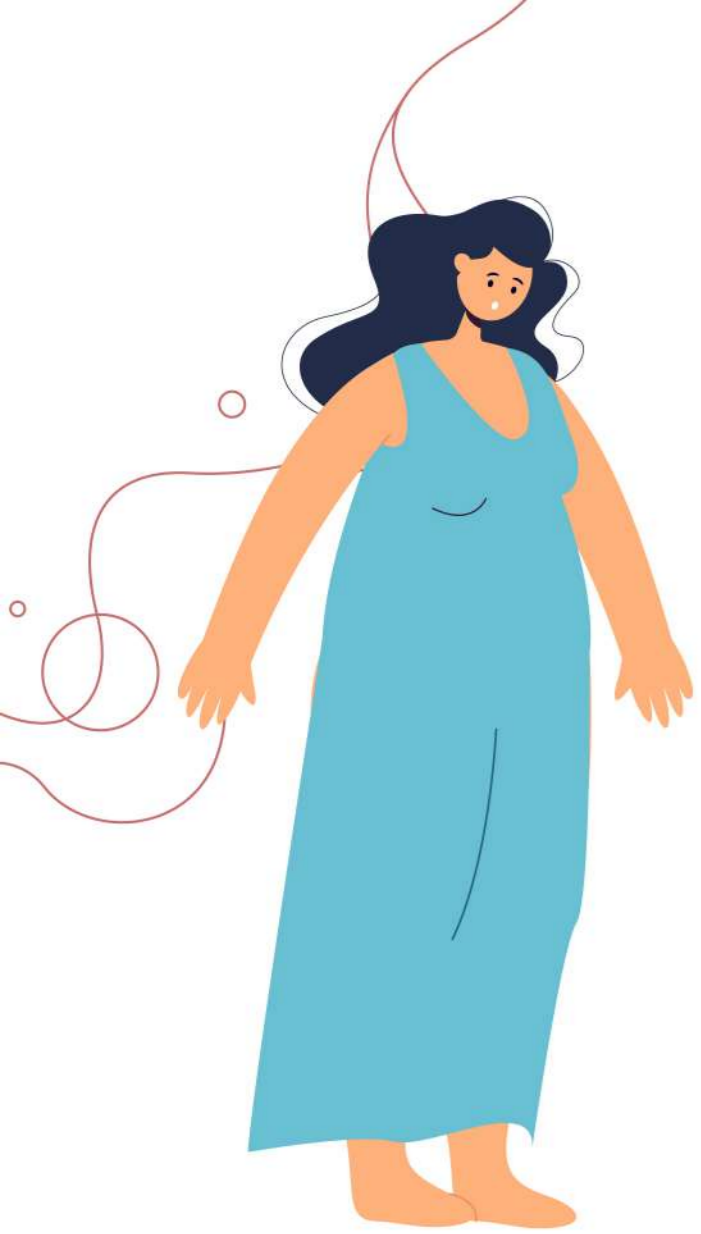
1
الدهون الزائدة في الجسم ينتج عنها تغيرات كيميائية في الدم وهذا يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب

2
عندما يزيد حجم الخلايا الدهنية، تفرز هرمونات ينتج عنها الإصابة بالالتهاب المزمن مما يؤثر على القلب بشكل مباشر

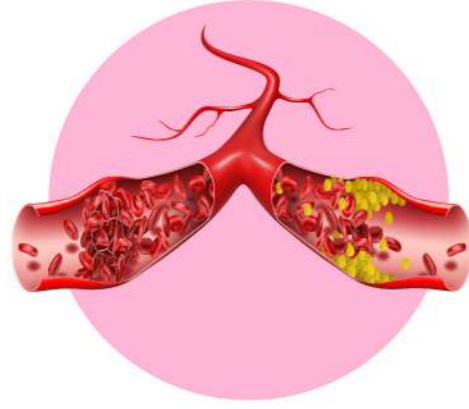
3
التعرض للالتهاب المزمن يتسبب في توقف الجسم عن استخدام الأنسولين بكفاءة والإصابة بمقاومة الأنسولين

4
مقاومة الأنسولين تسبب عدم انتظام مستويات سكر الدم، فينتج عن ذلك متلازمة التمثيل الغذائي

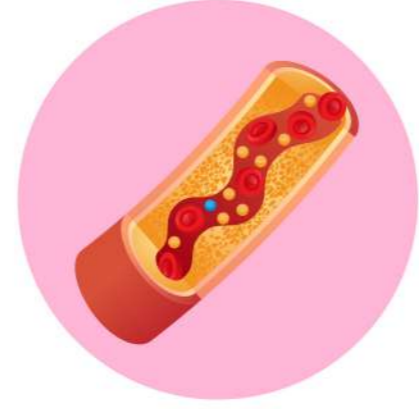
5
ينتج عن ذلك زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب المختلفة



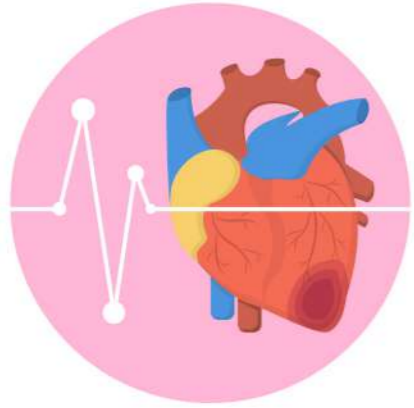
ما هي أمراض ومشاكل القلب المرتبطة بالسمنة؟



تصلب الشرايين



انخفاض مستوى
كوليسترول الدم
الجيد



عدم انتظام ضربات
القلب



تضخم الأذنين
والبطين الأيسر



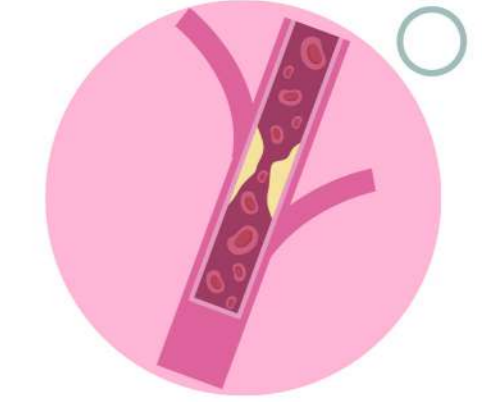
ارتفاع نسب الدهون الثلاثية



ارتفاع نسب كوليسترول الدم الضار



ارتفاع نسب الكوليسترول الكلي



ارتفاع نسب
الدهون في الدم



ارتفاع نسب سكر
الدم



ارتفاع ضغط الدم

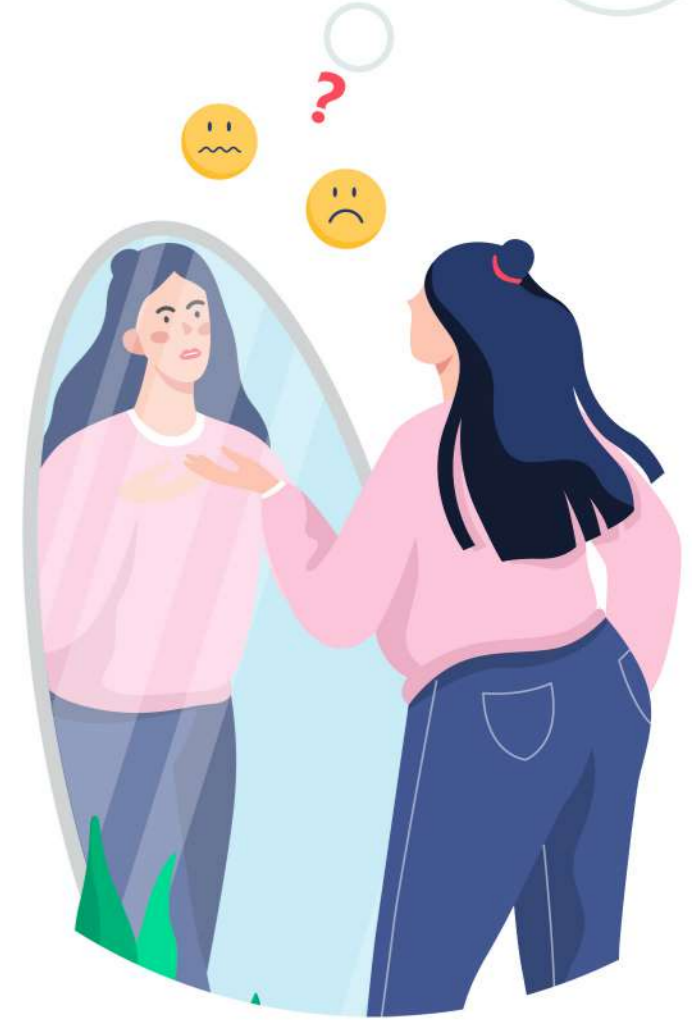
كيف تحمين نفسك من أمراض القلب المرتبطة بالسمنة؟

محاولة فقدان الوزن الزائد، فحتى فقدان حوالي من 5% إلى 10% من وزنك سيساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.

تغيير نمط الحياة واتباع نمط ونظام حياة صحي، فهذا سيساعدك كثيرًا في تحسين متلازمة التمثيل الغذائي.

ممارسة التمارين الهوائية مثل المشي والجري وركوب الدراجة والسباحة لمدة لا تقل عن 150 دقيقة خلال الأسبوع.

تغيير النظام الغذائي وتناول سعرات حرارية أقل، والاعتماد على الأطعمة الصحية.



Powered by



**DAILY
MEDICAL
INFO.COM**



Femi Health Arab Forum
المنتدى العربي لصحة المرأة

