



## خيارات العلاج لإدارة الوزن

بالنسبة إلى بعض الأشخاص، قد لا تكون العادات الصحية وحدها كافية لإدارة الوزن أو تقليل المخاطر الصحية. في هذه الحالات، قد يقترح اختصاصي الرعاية الصحية خيارات إضافية للدعم.

قد تتطلب خسارة الوزن لتحسين صحتك جهدًا جماعيًا، بما في ذلك الحصول على الدعم في مجالات الأدوية والتغذية والتمارين الرياضية والصحة النفسية.

### الرعاية الجماعية للوزن ومتلازمة CKM (القلب والأوعية الدموية والكلى والتمثيل الغذائي)

تكون إدارة الوزن في متلازمة CKM غالبًا الأكثر فعالية عندما يدعمها فريق رعاية.

تؤثر متلازمة CKM في القلب والكلى وصحة التمثيل الغذائي (الطريقة التي ينتج بها الجسم الطاقة ويخزنها ويستخدمها). ويعني هذا أنه قد يشارك أكثر من نوع واحد من الاختصاصيين.



#### أسباب أهمية الرعاية الجماعية:

- قد يصف الأدوية أعضاء مختلفون من فريق الرعاية الصحية.
- قد تكون هناك حاجة إلى إرشادات التغذية لتلبية احتياجات الجسم المحددة.
- قد تحتاج أهداف ضغط الدم وجلوكوز (سكر) الدم والوزن إلى دعم منسق.
- يمكن للدعم العاطفي أن يحسن النجاح على المدى الطويل.
- يساعد اتخاذ القرارات المشترك على ضمان ما يلي:
  - توافق خطط العلاج مع الأهداف الشخصية
  - فهم المخاطر والفوائد بوضوح
  - إمكانية إجراء التعديلات في حال حدوث أي تغييرات صحية
- يساعد التواصل الدوري بين أعضاء الفريق على تجنب الثغرات في تقديم الرعاية.

قد يشمل الفريق، على سبيل المثال لا الحصر، ما يلي:

- طبيب الرعاية الأولية
- طبيب القلب (اختصاصي القلب)
- طبيب الكلى (اختصاصي الكلى)
- طبيب الغدد الصماء (اختصاصي داء السكري أو الهرمونات)
- اختصاصي تغذية معتمد (RD)
- صيدلي
- اختصاصي الصحة السلوكية
- منسق CKM
- مرشد المرضى/منسق الرعاية
- اختصاصي التمارين الرياضية/المعالج الطبيعي
- اختصاصي رعاية مرضى السكري وتنقيفهم (DCES)
- عامل صحي مجتمعي
- اختصاصي اجتماعي
- اختصاصي طب السنّة
- ممرضون مسجلون (RN)

## العادات الصحية: Life's Essential 8™

العادات الصحية هي أساس إدارة الوزن والصحة العامة. تدعم هذه العادات القلب والكلية وصحة التمثيل الغذائي (الطريقة التي ينتج بها الجسم الطاقة ويخزنها ويستخدمها)، وتظل مهمة حتى عندما تكون الأدوية أو الجراحة جزءًا من الرعاية.

### Life's Essential 8 تشمل ما يلي:

- تحسين عاداتك الغذائية
- كن أكثر نشاطًا
- نم نومًا صحيًا
- أدر وزنك
- أقلع عن التبغ
- أدر سكر الدم
- أدر ضغط الدم
- تحكم في الكوليسترول

تعمل هذه العادات معًا. غالبًا ما يمتد أثر التقدم في أحد الأنظمة ليدعم الأنظمة الأخرى، ويساعد على بناء صحة طويلة الأمد.



## الأدوية

قد يوصي اختصاصي الرعاية الصحية بتناول أدوية للمساعدة على إدارة الوزن.

### تعتمد الخيارات على أهدافك واحتياجاتك الصحية.

#### بعض الأدوية:

- تساعد الأشخاص على الشعور بالشبع لفترة أطول
- تبطئ عملية الهضم
- تقلل الشعور بالجوع والرغبة الشديدة في تناول الطعام
- تساعد على التحكم في سكر الدم
- تحد من كمية الدهون التي يمتصها الجسم

تحقق الأدوية أفضل النتائج عندما تقترن بالأكل الصحي والنشاط البدني الدوري ورعاية المتابعة.



## الجراحة

قد تكون الجراحة خيارًا عندما لا تجدي العلاجات الأخرى نفعًا، أو عندما يتسبب الوزن في مشكلات صحية خطيرة.

يمكن للأفراد المهتمين بجراحة السمنة استشارة طبيب الرعاية الأولية أو أي اختصاصي رعاية صحية آخر لمعرفة ما إذا كانت الجراحة خيارًا مناسبًا، أو طلب إحالة إلى جراح سمنة، وهو اختصاصي يركز على علاج السمنة. يمكن لجراحة السمنة أن تساعد على تقليل الوزن وتحسين صحة التمثيل الغذائي

تشمل أنواع الجراحة الشائعة الإجراءات التالية:

- تصغير حجم المعدة
- تغيير طريقة انتقال الطعام عبر الجسم
- تقليل كمية السعرات الحرارية التي يمتصها الجسم

لكل نوع من أنواع الجراحة فوائد ومخاطر. يمكن لجراح السمنة أن يساعد على تحديد أي الخيارات قد يكون مناسبًا.



## الدعم المستمر

تساعد رعاية المتابعة الدورية على تتبع التقدم وإجراء التغييرات عند الحاجة.

قد يشمل الدعم ما يلي:

- الزيارات الطبية للتحقق من الوزن والقياسات الصحية
- دعم التغذية للوجبات وأحجام الحصص
- إرشادات النشاط البدني لدعم الحركة الآمنة
- الدعم العاطفي من خلال مجموعات الدعم أو الإرشاد
- الفحوصات الطويلة الأمد للفيتامينات والمعادن، خاصة بعد الجراحة



تمثل إدارة الوزن ركيزة أساسية للصحة، وذلك من خلال الدعم والإرشاد الطبي. يمكن أن تحقق العادات الصحية والرعاية المستمرة تقدمًا ملموسًا.



لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة [heart.org/UnderstandingWeight](https://www.heart.org/UnderstandingWeight) (موقع الويب باللغة الإنجليزية)