



Quality Accredited
by JCI, USA



Quality Accredited
by JCI, USA

السيطرة على الوزن



Weight Management



نشرات تثقيفية للمرضى والعائلات

Patient and Family Educational Brochures



مستشفى زليخة
لأن صحتك غالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهدة، إ.ع.م. هاتف: ٢٦٧٨٨٦٦ ٤
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٥٦٥٨٨٦٦ ٦
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com



Zulekha Hospital
Your Health Matters L.L.C.

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

Why weight Management is Important?

The more over weight, you are the higher the risk of cardiovascular disease and premature death.

- Carrying too much weight places great strain on your heart and other organs as well as on weight bearing joints and puts you at greater risk of developing a range of serious medical conditions, including cardiovascular disease, high blood pressure respiratory disease, osteoarthritis, gallstones and certain cancers.
- Being obese increases your risk of complications during surgical procedures as well as creating extra difficulties for the surgeon performing the operation.
- Being Over weight makes it more difficult to engage in regular exercise, which further leads to increased health risk and of lack of fitness.

BENEFITS OF CONTROLLING WEIGHT

Keeping your weight in check is critically important for your health. The more over weight you are the higher the risk of developing various medical conditions and the more probable the excess weight will shorten your life. Conversely, if you are overweight, losing weight will greatly benefit your health and well being.

- Research shows that losing just 10 percent of excess body weight lowers blood pressure, thereby reducing the risk of cardiovascular disease, such as stroke.
- Losing weight lowers blood cholesterol and triglyceride levels, both of which are associated with increased risk of cardiovascular disease.

- Overweight people are twice as likely to develop type 2 diabetes as those are who maintain a healthy weight. Losing weight reduces blood glucose levels and decreases the risk of developing diabetes.
- Losing weight will not only reduce your risk of developing Osteoarthritis, but will also reduce the stress on weight bearing joints, such as the hips, knees and lower spine that are already affected by osteoarthritis.
- Obesity and Overweight are major risk factors for certain cancers
- In addition controlling, your weight leads to enhance self-esteem and a sense of well being as well as improving your appearance.

KEYS TO SAFE WEIGHT REDUCTION

The secret of lifetime weight control is to eat sensibly and maintain an active life style.

- **Lead an active lifestyle:** Aim to be more active in your daily life. Participate in exercise that you enjoy and aim for variety so you do not get bored.
- **Follow a balanced diet:** Do not skip meals: eat three balanced meals a day, including foods from each food group.
- **Eat a healthy breakfast:** Have a low-fat, high fiber breakfast, such as wholegrain cereal with fat free or low fat milk and some orange juice.
- **Cut back on Calories:** If you want to loss weight eat only fewer calories than you do normally.
- **Eat healthy fats:** Restrict the intake of red meats, instead opt for white meat poultry, fish, eggs, low fat cheese and legumes which are excellent sources of protein, nutrients and healthy fats.

- **Eat Smaller Portions:** Every time eat only until you are satisfied and try to control your portion size.
- **Snack only when you are hungry:** If you are hungry between meals, eating a small snack will keep you from making poor food choices at your next meal. Choose healthy snacks like fruits or nuts.
- **Drink Plenty of Water:** Drink 8-9 glasses of water per day. Drinking a large glass of water half an hour before eating will help you eat smaller meals.
- **Stop late night snacking:** This bad habit can add hundreds of extra calories at a time when you are least likely to burn them off:
- **Clean the kitchen right** after dinner and try to avoid going back there.
- **Exercise often reduces** your hunger and will help you sleep better, take a short walk after dinner.
- **If you are hungry that** you cannot sleep, eat a piece of fruit followed by a glass of fat free or low fat milk.

• **تناول الشحوم الصحية:** خفف من تناول اللحوم الحمراء، إستبدل ذلك باللحوم البيضاء، أو الأسماك، أو البيض، أو الأجبان قليلة الدسم، والبقوليات التي تعد مغذية ومصدراً غنياً بالبروتين.

• **تناول كميات محدودة من البروتين:** تناول لدرجة إحساسك بالإكتفاء. ولكن حاول تقنين كمية البروتين المتناولة.

تناول الوجبات الخفيفة فقط عندما تشعر بالجوع

إذا شعرت بالجوع بين الوجبات الرئيسية تناول شيئاً خفيفاً فذلك يمنعك من تناول الأشياء المفيدة للصحة في وجبتك التالية. تناول الأشياء المفيدة كالفواكه، والمكسرات.

• **إشرب كميات وفيرة من الماء:** يجب عليك أن تشرب من ٨ - ٩ أكواب من الماء يومياً. كما أن شرب كوب من الماء قبل الوجبة الرئيسية بنصف ساعة سيجعلك تأكل كمية أقل من العادة.

• **تجنب تناول التسالي في الوقت المتأخر ليلاً:** هذه العادة تجعلك تكسب مئات السعرات الحرارية في كل مرة في الوقت الذي أنت تحاول فيه أن تفقدهم.

• **قم بتنظيف المطبخ فور الإنتهاء** من تناول وجبة العشاء، ولا تحاول العودة إليه بعد تنظيفه.

• **إن التمارين الرياضية** ستساعد على التخفيف من الإحساس بالجوع وتجعلك تنام بشكل أفضل. حاول أن تتمشى قبل الخلود للنوم.

• **إذا شعرت بالجوع** حيث لا يمكنك النوم تناول حبة واحدة من الفاكهة بالإضافة إلى كوب من الحليب القليل أو المنزوع الدسم.

ما الفائدة من السيطرة على الوزن؟

كلما كانت هناك زيادة في الوزن كانت الفرصة للإصابة بأمراض القلب والموت المبكر أكبر.

- إن الأشخاص البدنيين معرضين أكثر للإصابة بمرض السكري مرتين أكثر من الأشخاص ذوي الوزن المثالي. فخسارة الوزن الزائد يخفض من معدل السكر بالدم وبالتالي يضعف من فرص الإصابة بالسكري.
- إن فقدان الوزن الزائد لن يقلل من فرص الإصابة بالتهاب مفاصل العظام فقط، بل سيزيد من قدرة تحمل المفاصل لوزن الجسم. كالأوراك، والركبة، وأسفل العمود الفقري، حيث أنها أكثر المفاصل عرضة للإصابة بالتهاب.
- إن البدانة والوزن الزائد هما أحد أكثر المسببات لمرض السرطان.
- بالإضافة إلى ذلك، فإن التحكم بالوزن والمحافظة عليه يعزز من الثقة بالنفس ويرفع من معدل السعادة النفسية، ويحسن من المظهر الخارجي للجسم.

مفاتيح لفقدان الوزن الزائد

إن السرف في الوزن المثالي يكمن في الإنتباه لكمية ونوعية الطعام الذي نتناوله بالإضافة إلى التمارين الرياضية التي نقوم بها مقابل ما نأكله.

- **إجعل حياتك مليئة بالنشاط:** حاول أن تكون نشيطاً في حياتك اليومية. إشتراك في النشاطات الحركية المختلفة وتمتع بالقيام بها لكي لا تشعر بالملل.
- **إتبع حمية طعام متوازنة:** لا تترك أحد الوجبات: تناول ثلاث وجبات يومية متوازنة بحيث تشمل جميع المجموعات الغذائية.
- **تناول وجبة فطور صحية:** يجب أن تكون وجبة الفطور قليلة الدسم، غنية بالألياف. كالكورن فليكس، مثلاً مع الحليب قليل أو منزوع الدسم. مع عصير البرتقال.
- **خفف من السعرات الحرارية:** إذا رغبت في فقدان الوزن حاول تناول سعرات حرارية أقل من التي تعودت عليها.

• إن الزيادة في الوزن تجهد القلب والأعضاء الأخرى أيضاً، بالإضافة إلى الضغط الذي تسببه للمفاصل. مما يؤدي بك للإصابة بأمراض صحية عديدة، بما في ذلك أمراض القلب، وأمراض إرتفاع ضغط الدم، والتهاب مفاصل العظام، والحصوات المرارية، والسرطان.

• إصابتك بالبدانة تجعلك عرضة للخطر والمشاكل الصحية في حال إحتجت يوماً ما للجراحة حيث يصعب على الجراح إجراء العملية.

• البدانة أيضاً تمنعك من مزاولة بعض التمرينات الرياضية، مما يؤدي بالتالي إلى زيادة معدل الخطر بالإصابة بالأمراض وتدهور حالتك الصحية.

إيجابيات السيطرة على الوزن

المحافظة على الوزن المثالي يعتبر مهماً للغاية لصحتك. فكلما كان وزنك زائداً عن المعدل الطبيعي كلما زاد الخطر بالإصابة بالأمراض وذلك بالتالي يقصر من حياة الشخص. وعلى العكس، فإن كنت بديناً فخسارة الوزن الزائد سترفع من لياقتك البدنية ومعدل الصحة لديك.

• لقد أثبتت الدراسات أن خسارة فقط ١٠٪ من الوزن الزائد يقلل من الإصابة بإرتفاع ضغط الدم، وبالتالي يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، كالجلطة.

• فقدان الوزن الزائد يقلل من معدل الكوليسترول في الدم، ومعدل الشحوم الثلاثية أيضاً. وهذين العنصرين هما المسبب الرئيسي للإصابة بأمراض القلب.