دليل المناقشة

ما الدافع الذي يجعلك ترغب في إجراء محادثة مع طبيبك حول السمنة وفقدان الوزن بشكل دائم؟ حدد كل ما ينطبق.

- ○ أرغب في تحسين صحتي البدنية والنّفسية.
- ○ أرغب في امتلاك جسم أكثر قدرة على الحركة/ أكثر مرونة.
- ○ .أرغب في الحد مستقبلاً من مخاطر الإصابة بمشاكل صحيّة مرتبطة بالوزن الزّائد.
- ○ أرغب في قضاء المزيد من الوقت الممتع مع عائلتي وأصدقائي.
- ○ .أرغب في أن أبدو أجمل وأكثر راحة.
- ○ دوافع أخرى غير مدرجة.

ما مدى صعوبة تحقيق أهدافك في إنقاص الوزن والحفاظ عليها؟

- ○ ليس صعباً على الإطلاق.
- ○ صعب إلى حد ما.
- ○ صعب للغاية.
- ○ أقرب إلى المستحيل.

كم مرة اتبعت حميةً غذائية في حياتك بصفتك بالغًا؟

- ○ ليس من اهتماماتي اتباع حميات غذائية.
- ○ مرة أو مرتين.
- ○ ثلاث أو أربع مرات.
- ○ من خمس إلى عشر مرات.
- ○ أكثر من عشر مرّات.

هل جربت أدوية مضادة للسمنة لفقدان الوزن؟

- ○ لقد جربت أدوية / مكملات تم شراؤها من دون وصفة طبية / لم تُوصف من قبل الطبيب
- ○ لقد جربت أدوية وصفها لي الطبيب
- ○ لم أجرب أي نوع من الأدوية المضادة للسمنة

هل مررت بتجربة فقدان الوزن ثم استعادته مجددًا؟ إذا كانت الإجابة بنعم، ما العوامل التي تعتقد أنها ساهمت في استعادة الوزن؟ حدد كل ما ينطبق.

- ○ لقد وصلت إلى حالة ثبات في الوزن وشعرت بالإحباط، فتوقفت عن ممارسة الرياضة و/أو اتّباع الحمية الغذائية.
- ○ كنت جائعاً باستمرار، ولم أشعر بالشّبع، لهذا تعبت من الالتزام بالحمية الغذائية.
- ○ لم يكن لدي الوقت لإعداد طعامٍ صحي وممارسة الرياضة.
- ○ لم أتمكن من تحمل كلفة الحميةِ الغذائية الصحية وممارسة الرّياضة.
- ○ عوامل أخرى لم تذكر.
- ○ لم يسبق لي أن مررت بهذه الحالة.

قد تتأثر جهودك لإنقاص الوزن بمقاومة جسمك البيولوجية لفقدان الوزن(1-3)، وهذا يعني أنه عندما تحاول إنقاص الوزن، يقاوم جسمك عن طريق تقليل عدد السعرات الحرارية التي تحرقها(2). وقد يعني هذا أيضًا أنك قد تشعر بمزيد من الجوع ولا تشعر بالشبع عند تناول الطعام بسبب الهرمونات التي ينتجها جسمك بهدف زيادة وزنك مرة أخرى(2,4).

هل لديك حاليًا أي من المشاكل الصحية التالية؟ اختر كل ما ينطبق.

- ○ لدي ارتفاع في نسبة السكر في الدم (ما قبل السكري أو السكري من النوع 2)
- ○ لدي ارتفاع في ضغط الدم
- ○ لدي ارتفاع في الكوليسترول
- ○ أعاني من صعوبة في النوم (مثل انقطاع التنفس أثناء النوم)
- ○ أعاني من ألم مزمن في الركبة أو الورك أو الظهر
- ○ مشاكل صحية أخرى غير مذكورة
- ○ ليس لدي أي مشاكل صحية أخرى

السمنة مرض له بالغ الأثر في صحتك، إذْ أنّها تزيد من خطر الإصابة بأمراضٍ تتلازم معها، مثل السّكري، وارتفاع ضغط الدّم، وانقطاع النّفس النّومي، وغيرها من المشاكل الصّحية الخطيرة (4-6).

كيف يؤثر وزنك على صحتك الجسدية؟ اختر كل ما ينطبق.

- ○ لم يؤثر فيّ بدنيًا.
- ○ أواجه صعوبةً في التنفس عند صعود السلّم أو المشي.
- ○ لا أستطيع القيام بالأنشطة التي كنت أحبها ذات يوم.
- ○ أواجه صعوبة في مجاراة أطفالي/أفراد عائلتي/أصدقائي.
- ○ أواجه صعوبة في القيام بالأنشطة اليومية البسيطة، مثل الانحناء لارتداء حذائي.
- ○ صعوبات أخرى غير مدرجة.

زيادة الوزن تعجل من الصعب عليك القيام ببعض الأنشطة اليومية وتؤثر في نوعية الحياة التي تعيشها (7).

.كيف يؤثر وزنك في صحتك النفسية؟ حدد كل ما ينطبق

- ○ لا يؤثر فيّ مطلقًا.
- ○ أشعر بالحرج.
- ○ أشعر كأن الناس يحكمون عليّ.
- ○ أشعر أنني لا أحظى بالفرص نفسها في الحياة، أو في العمل، أو في تعليمي.
- ○ أشعر بالانزعاج/الإحباط.
- ○ أشعر داخليًا بعدم الارتياح.
- ○ لا أشعر بأنني أتمتع بصحة جيدة.
- ○ يؤثر في علاقاتي بأصدقائي وأحبائي.
- ○ تأثيرات أخرى غير مدرجة.

لا يقتصر تأثير الوزن الزائد على الانسان بدنياً فحسب، ولكن يتعداه أيضاً للمستوى النفسي، وذلك ناتج عن حالة جلد الذات النابعة من عدم القدرة على الوصول الى الوزن المنشود، أو الاحساب بوصمة العار، أو التحيّز، او التمييز في المجتمع بسبب وزنهم الزائد (3,7,8)

هل أنت مستعد لوضع هدف محدد لفقدان الوزن مع طبيبك؟

- ○ .اجل، ولدي واحدٌ بالفعل
- ○ لست متأكدًا من الوزن المستهدف المناسب لي، لكنني أريد تحديد هدف.
- ○ لست مستعدًا لتحديد هدف محدد في الوقت الحالي.

إذا كان أحد أهدافك هو تقليل خطر تطوير مضاعفات مثل السكري أو أمراض القلب، فإن طبيبك يمكنه إرشادك بشأن تحديد هدف مناسب لتقليل عوامل الخطر لديك

عند مناقشة خيارات علاج السمنة، ما الذي من تريد طبيبك أن يأخذه بعين الاعتبار؟ اختر ما يناسبك.

- ○ أن يسمح لي بمواصلة أنشطتي اليومية/ ألا يأخذ من وقت العائلة/ العمل.
- ○ أن يكون خيارًا ملائمًا.
- ○ يعتمد على جهودي الخاصة.
- ○ يقلل من مخاوفي بشأن صحتي على المدى الطويل.
- ○ أن تكون أثاره الجانبية ومضاعفاته محدودة.
- ○ خيارات أخرى لم يرد ذكرها.

هناك العديد من خيارات علاج السمنة. لذا من المفيد إخبار طبيبك عما جرّبته سابقاً وإعلامه بأولويّاتك في العلاج فهذا سيساعدك على إيجاد الحل الأفضل لك(6,9).

References:
1.MacLean PS, Bergouignan A, Cornier MA, Jackman MR. Biology's response to dieting: the impetus for weight regain. Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol. 2011;301(3):R581–R600. doi:10.1152/ajpregu.00755.2010 **2.**Melby CL, Paris HL, Foright RM, Peth J. Attenuating the biologic drive for weight regain following weight loss: must what goes down always go back up? Nutrients. 2017; 9(5):468. doi:10.3390/nu9050468 **3.**Hall KD, Kahan S. Maintenance of lost weight and long-term management of obesity. Med Clin North Am. 2018;102(1):183-197. doi:10.1016/j.mcna.2017.08.012 **4.**Apovian CM, Aronne LJ, Bessesen DH, et al; Endocrine Society. Pharmacological management of obesity: an Endocrine Society clinical practice guideline. J Clin Endocrinol Metab. 2015;100(2):342-362. doi:10.1210/jc.2014-3415 **5.**Roh E, Choi KM. Hormonal gut–brain signaling for the treatment of obesity. Int J Mol Sci 2023;24(4):3384. doi:10.3390/ijms24043384 **6.**Greenway FL. Physiological adaptations to weight loss and factors favouring weight regain. Int J Obes (Lond). 2015;39(8):1188–1196. doi:10.1038/ijo.2015.59 **7.**Stephenson J, Smith CM, Kearns B, Haywood A, Bissell P. The association between obesity and quality of life: a retrospective analysis of a large-scale population-based cohort study. BMC Public Health. 2021;21(1):1990. doi:10.1186/s12889-021-12009-8 **8.**Sarwer DB, Polonsky HM. The psychosocial burden of obesity. Endocrinol Metab Clin North Am. 2016;45(3):677–688. doi:10.1016/j.ecl.2016.04.016 **9.**National Heart, Lung, and Blood Institute. Overweight and obesity: treatment. Updated March 24, 2022. Accessed August 5, 2024. https://www.nhlbi.nih.gov/health/overweight-and-obesity/treatment

© 2024 Eli Lilly and Company. All rights reserved.

PP-HE-SA-0043