



الخرافة مقابل الحقيقة: فهم إدارة الوزن

هناك الكثير من الأفكار حول الوزن والصحة، ولكن ليست كلها صحيحة. يقدم هذا الدليل معلومات عن الخرافات الشائعة والحقائق الواقعية. ومن خلال معرفة الحقائق، يمكنك أن تشعر بمزيد من الثقة، وتتخذ خيارات أفضل، وتتخذ خطوات تدعم صحتك العامة بشكل حقيقي.

طريقة اللعب:

اقرأ كل عبارة. حدد ما إذا كانت خرافة أم حقيقة، ثم اقرأ الشرح لمعرفة المزيد عن إدارة الوزن والصحة العامة.

خرافة ❌ أم حقيقة ✅

1 مؤشر كتلة الجسم (BMI) هو الأداة الوحيدة التي يستخدمها اختصاصيو الرعاية الصحية لفهم الوزن والصحة. ☐ خرافة ☐ حقيقة

2 يقلل الوزن الصحي من خطر الإصابة بأمراض القلب وأمراض الكلى ومشكلات التمثيل الغذائي (كيفية تخزين الجسم للطاقة واستخدامها) بما في ذلك داء السكري. ☐ خرافة ☐ حقيقة

3 قد يؤدي التحدث بصراحة إلى اختصاصي الرعاية الصحية حول الوزن إلى نتائج صحية أفضل، والوصول إلى معلومات مفيدة ودعم للحفاظ على الصحة على المدى الطويل. ☐ خرافة ☐ حقيقة

4 العمل الشاق هو الشيء الوحيد الذي يجعلك تفقد الوزن. ☐ خرافة ☐ حقيقة

5 استخدام أدوية أو عمليات جراحية لإنقاص الوزن هو اختيار الطريق "السهل". ☐ خرافة ☐ حقيقة



خرافة: ❌

1

على الرغم من أن مؤشر كتلة الجسم هو أداة فحص شائعة، فإنه لا يعطي صورة كاملة عن صحتك. قد يستخدم اختصاصيو الرعاية الصحية مؤشر كتلة الجسم كنقطة بداية، لكنهم يأخذون في الحسبان أيضاً العديد من العوامل المهمة الأخرى، مثل التاريخ العائلي، وتحاليل الدم، ومحيط الخصر، ونمط الحياة، والرفاهية العامة. كل هذه الأمور مجتمعة تعطي صورة أكثر اكتمالاً عن صحتك.

حقيقة: ✅

2

يؤثر الوزن في صحة القلب والكلية والتمثيل الغذائي (كيفية تخزين الجسم للطاقة واستخدامها). تعمل هذه المكونات الحيوية في جسمك معاً كفريق واحد. ولكل منها وظيفته الخاصة، لكنها تتشارك العمل للحفاظ على صحة جسمك وتوازنه.

حقيقة: ✅

3

قد يساعدك العمل مع اختصاصي رعاية صحية لإدارة وزنك على الحفاظ على وزن صحي على المدى الطويل. بإمكان الاختصاصي مساعدتك على فهم سبب تغير وزنك مع مرور الوقت، وتقديم المساعدة للحفاظ على صحتك خلال كل مرحلة من مراحل حياتك.

خرافة: ❌

4

يتأثر الوزن بالعديد من العوامل، ومنها العوامل الوراثية والهرمونات والأدوية والتوتر والنوم والبيئة المحيطة. يمكن أن يساعدك فهم هذه العوامل على اتباع نهج واقعي وصحي لإدارة وزنك.

خرافة: ❌

5

العلاجات الطبية، مثل الأدوية أو العمليات الجراحية لإنقاص الوزن، ليست حلولاً سريعة. إنها أدوات قائمة على العلم تساعد الأشخاص على التعامل مع الحالات الصحية المعقدة. تتضمن هذه العلاجات عادةً تغييرات في نمط الحياة ومتابعة منتظمة والتزاماً على المدى الطويل. والهدف من ذلك هو الحصول على الدعم المناسب لتحسين الصحة العامة والرفاهية.

عندما نعرف حقيقة الوزن، يمكننا اتخاذ خيارات أفضل للحفاظ على صحتنا. تساعدنا معرفة الحقائق على الاعتناء بأجسادنا وتجعلنا أكثر رفقاً بأنفسنا وبالآخرين.

heart.org/UnderstandingWeight (موقع الويب باللغة الإنجليزية)