

السمنة ومتلازمة تكيس المبايض: وعي محدود وممارسات معتدلة بين النساء في سن الإنجاب

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 4, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). السمنة ومتلازمة تكيس المبايض: وعي محدود وممارسات معتدلة بين النساء في سن الإنجاب. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118197>

تخيل أنك امرأة في سن الإنجاب، تعاني من زيادة الوزن أو السمنة. قد تكونين قلقة بشأن صحتك، وتأثير ذلك على قدرتك على الحمل، أو حتى صحة أطفالك في المستقبل. هل تعرفين ما هو متلازمة تكيس المبايض (PCOS)؟ وهل تعلمين كيف يمكن لوزنك أن يؤثر عليها؟ دراسة حديثة تلقي الضوء على مدى وعي النساء بهذه القضايا، وممارساتهن الصحية المتعلقة بها.

ملخص الأهمية

أظهرت الدراسة أن لدى النساء في سن الإنجاب اللاتي يعانين من زيادة الوزن أو السمنة مستوى معرفة غير كافٍ حول السمنة ومتلازمة تكيس المبايض. كانت مواقف النساء تجاه هذه الحالات محايدة بشكل عام، مما يشير إلى عدم وجود قناعة قوية بأهمية تغيير نمط الحياة. مارست النساء بعض السلوكيات الصحية، ولكنها كانت معتدلة، مما يعني وجود مجال كبير للتحسين. تؤكد الدراسة على الحاجة إلى برامج تثقيفية مستهدفة لزيادة الوعي وتعزيز المواقف الإيجابية تجاه أنماط الحياة الصحية وإدارة متلازمة تكيس المبايض.

أجريت الدراسة من قبل الباحثة مو يو (Mu Y)، وسلطت الضوء على فجوة كبيرة في فهم النساء لقضايا السمنة ومتلازمة تكيس المبايض، وهما حالتان مرتبطتان ارتباطاً وثيقاً بالصحة الإنجابية. متلازمة تكيس المبايض (PCOS) هي اضطراب هرموني شائع يؤثر على النساء في سن الإنجاب، ويمكن أن يسبب مشاكل في الدورة الشهرية، والعقم، ومقاومة الأنسولين، وزيادة خطر الإصابة بأمراض أخرى مثل السكري وأمراض القلب.

منهجية البحث

اعتمدت الباحثة في دراستها على جمع البيانات من مجموعة من النساء في سن الإنجاب اللاتي يعانين من زيادة الوزن أو السمنة. تم استخدام استبيان لتقييم مستوى معرفتهن حول السمنة ومتلازمة تكيس المبايض، ومواقفهن تجاه هذه الحالات، وممارساتهن الصحية المتعلقة بها. شمل الاستبيان أسئلة حول تعريف السمنة، وأسبابها، ومضاعفاتها، وأعراض متلازمة تكيس المبايض، وطرق الوقاية والعلاج. كما تم تقييم المواقف من خلال أسئلة حول أهمية فقدان الوزن، وممارسة الرياضة، واتباع نظام غذائي صحي. أما الممارسات الصحية، فقد تم تقييمها من خلال أسئلة حول عادات الأكل، ومستوى النشاط البدني، والالتزام بالفحوصات الطبية الدورية.

أدوات الدراسة

تم تصميم الاستبيان بعناية لضمان قياس دقيق للمفاهيم الرئيسية. تم التحقق من صحة الاستبيان وموثوقيته قبل استخدامه في الدراسة. كما تم تدريب فريق من الباحثين على جمع البيانات بطريقة موحدة لتقليل الأخطاء.

النتائج

أظهرت النتائج أن مستوى المعرفة لدى النساء حول السمنة ومتلازمة تكيس المبايض كان غير كافٍ بشكل عام. كانت العديد من النساء غير قادرات على تعريف السمنة بشكل صحيح، أو تحديد أسبابها ومضاعفاتها. كما كان لديهن فهم محدود لأعراض متلازمة تكيس المبايض، وطرق الوقاية والعلاج. أما بالنسبة للمواقف، فقد كانت محايدة بشكل عام، مما يشير إلى عدم وجود قناعة قوية بأهمية تغيير نمط الحياة. على الرغم من أن معظم النساء أدركن أهمية فقدان الوزن، إلا أنهن لم يكن متحمسات بشكل كافٍ لاتخاذ خطوات عملية لتحقيق ذلك. فيما يتعلق بالممارسات الصحية، فقد كانت معتدلة

بشكل عام. مارست العديد من النساء بعض السلوكيات الصحية، مثل تناول الفواكه والخضروات، وممارسة الرياضة بشكل منتظم، ولكنها لم تكن كافية لتحقيق فقدان الوزن أو تحسين الصحة الإنجابية. لاحظت الباحثة أن هناك ارتباطاً بين مستوى المعرفة والمواقف والممارسات الصحية، حيث أن النساء اللاتي لديهن مستوى معرفة أعلى كنّ أكثر عرضة لتبني مواقف إيجابية وممارسة سلوكيات صحية.

دلالات البحث

تشير نتائج هذه الدراسة إلى الحاجة الملحة إلى برامج تثقيفية مستهدفة لزيادة الوعي حول السمنة ومتلازمة تكيس المبايض بين النساء في سن الإنجاب اللاتي يعانين من زيادة الوزن أو السمنة. يجب أن تركز هذه البرامج على توفير معلومات دقيقة وشاملة حول هذه الحالات، وتوضيح أهمية تغيير نمط الحياة، وتقديم الدعم اللازم للنساء لاتخاذ خطوات عملية نحو تحسين صحتهن. يمكن أن تشمل هذه البرامج ورش عمل، ومحاضرات، ومواد تثقيفية مكتوبة ومرئية، واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي للوصول إلى أكبر عدد ممكن من النساء. بالإضافة إلى ذلك، يجب على مقدمي الرعاية الصحية أن يلعبوا دوراً فعالاً في تثقيف النساء حول هذه القضايا، وتقديم المشورة والدعم اللازمين لهن. من خلال زيادة الوعي وتعزيز المواقف الإيجابية، يمكننا مساعدة النساء على اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن صحتهن، وتقليل خطر الإصابة بمتلازمة تكيس المبايض ومضاعفاتها، وتحسين صحتهن الإنجابية بشكل عام.

Reference

Mu Y. (2026). *Knowledge, attitude and practice toward obesity and polycystic ovary syndrome among women of childbearing age with overweight or obesity*. Archives of Gynecology and Obstetrics

DOI: [10.1007/s00404-025-08278-y](https://doi.org/10.1007/s00404-025-08278-y)