

A photograph of three people sitting on a staircase. On the left, a woman with dark curly hair, wearing a dark blue long-sleeved top and dark pants, sits on a step. In the middle, a man with short dark hair and a beard, wearing a dark sweater and light-colored pants, sits on a higher step. On the right, a woman with dark curly hair, wearing a white short-sleeved top and light blue jeans, sits on a step and is gesturing with her hands while talking to the other two. The staircase has wooden steps and a metal handrail with blue tiles. The background is a light-colored wall.

# Obesitas - en kronisk men hanterbar sjukdom

السمنة  
- مرض مزمن ولكن  
تسهل السيطرة عليه





## Vad är obesitas?

### ما المقصود بالسمنة؟

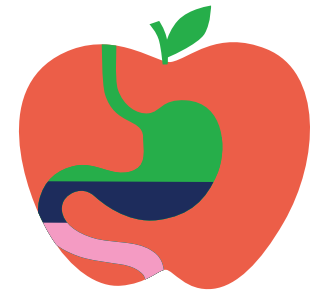
Obesitas, eller fetma som det också kallas, är en kronisk sjukdom som kan vara svår att hantera på egen hand. Sjukdomen innebär bland annat att man har ett BMI (body mass index,  $\text{kg/m}^2$ ) som är över 30. Idag lever ungefär 1,4 miljoner barn och vuxna med obesitas i Sverige.

السمنة مرض مزمن قد تصعب عليك معالجته بمفردك. وتعني الإصابة بالسمنة أن قيمة مؤشر كتلة جسمك (BMI) أعلى من 30 كجم/م<sup>2</sup> على سبيل المثال. وحالياً، يوجد قرابة 1.4 مليون شخص مصاب بالسمنة من بين الأطفال والبالغين في السويد.



Räkna ut ditt BMI på [faktaomvikt.se](https://faktaomvikt.se). Siffran kan användas som en utgångspunkt när du pratar med vården om din hälsa.

احسب مؤشر كتلة جسمك عبر [faktaomvikt.se](https://faktaomvikt.se). ويمكن استخدام مؤشر كتلة جسمك في إطار معلوماتك الصحية التي تقدمها لمقدم الرعاية الصحية.



# Varför får man obesitas?

## لماذا يصاب الأفراد بالسمنة؟

Vår genetik avgör hur känsliga vi är för att gå upp i vikt. Risken att utveckla obesitas påverkas sedan bland annat av faktorer som:

- livsstil
- miljö
- stress
- sjukdomar och dess medicinering

تحدد جيناتنا مدى قابليتنا لزيادة الوزن. كما يعتمد خطر الإصابة بالسمنة أيضًا على عوامل أخرى مثل:

- نمط الحياة
- البيئة المحيطة
- التوتر
- الأمراض والأدوية المستخدمة لعلاجها

Obesitas riskerar att leda till flera olika följsjukdomar. Idag kan över 200 andra sjukdomar kopplas till obesitas.

قد تؤدي السمنة إلى الإصابة بمجموعة مختلفة من الأمراض المرتبطة بها. فحاليًا، هناك أكثر من 200 مرض آخر يمكن الإصابة بها نتيجة للإصابة بالسمنة.

### VANLIGA SYMTOM:

- ständig hunger
- bristande mättnad efter måltid
- svårigheter att behålla en viktning

### الأعراض الشائعة:

- الشعور المستمر بالجوع
- عدم الشعور بالشبع بعد الانتهاء من تناول الوجبات
- صعوبة الحفاظ على الوزن بعد إنقاصه

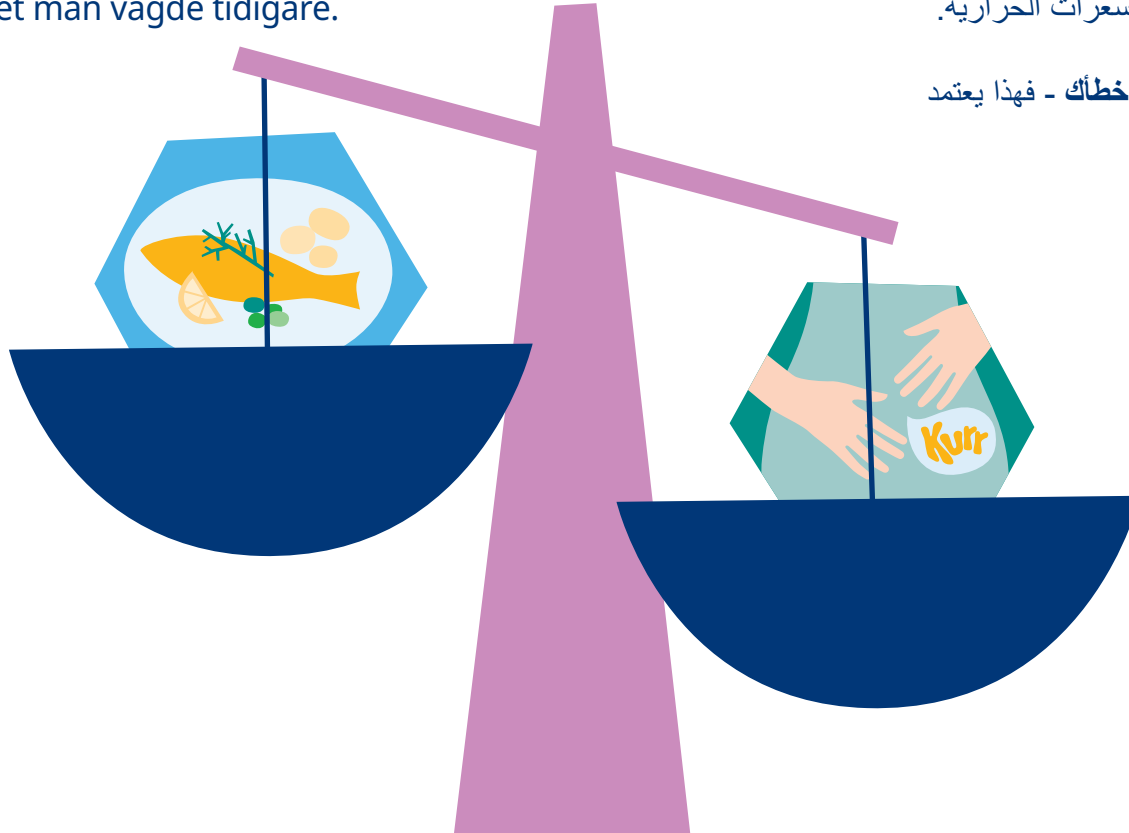


# Varför är det svårt att bibehålla viktnedgång?

## لماذا يصعب الحفاظ على وزنك بعد إنقاصه؟

Den som lever med obesitas har troligtvis märkt att det svåraste inte är att gå ner i vikt, utan att behålla viktnedgången. Det beror på att kroppen har en inre termostat, vars uppgift är att reglera vikten. När personer som lever med obesitas går ner i vikt är termostaten inställd på att få kroppen att återgå till det man vägde tidigare.

إذا كنت تعاني من السمنة، فربما تكون قد لاحظت أن فقدان الوزن ليس أصعب ما في الأمر، بل الحفاظ على الوزن بعد إنقاصه هو الأصعب على الإطلاق؛ وذلك لأن للجسم نظامًا داخليًا يعمل على التحكم في وزنك وتنظيمه. عندما يتمكن مرضى السمنة من إنقاص الوزن، يعود النظام الحراري إلى وضع إعادة الجسم إلى وزنه السابق.



Dessutom är hormonerna som styr mättnad och hunger i obalans. Det gör att man känner en ökad hunger och har svårare för att bli mätt. Efter en viktnedgång minskas även kroppens egen energiförbrukning, vilket gör att färre kalorier förbränns.



Det betyder att **det inte är ditt fel** om du går upp i vikt igen – det beror på hur sjukdomen påverkar kroppen.

كما يختل توازن الهرمونات المتحكمة في الجوع والشبع. وهذا يؤدي إلى زيادة الشعور بالجوع وصعوبة الشعور بالشبع. ويقل أيضًا استهلاك الجسم لطاقته بعد فقدان الوزن؛ ما يؤدي إلى حرق مقدار أقل من السعرات الحرارية.

وهذا يعني أن عودة الوزن بعد فقدانه ليس خطأك - فهذا يعتمد على مدى تأثير جسمك بالمرض.



Lär dig mer om hormoner och obesitas på [faktaomvikt.se](https://faktaomvikt.se).

تعرف على المزيد حول الهرمونات والسمنة عبر [faktaomvikt.se](https://faktaomvikt.se)

# Hur behandlas obesitas?

## كيف تتم معالجة السمنة؟

Behandling av obesitas är individuell. Mat, motion och andra livsstilsförändringar utgör grunden för att gå ner i vikt. När det inte är tillräckligt kan tillägg av medicinsk behandling eller operation övervägas.

Prata med din vårdgivare för att lära dig mer om hur sjukdomen behandlas och vad som är bäst för just dig.

تختلف علاجات السمنة من شخص لآخر. وتتمثل أسس فقدان الوزن في اتباع الأنظمة الغذائية، وممارسة التمارين الرياضية، وإجراء بعض التغييرات في نمط الحياة. وإذا لم يكن ذلك كافيًا، فيمكن الانتقال إلى خيار العلاج بالأدوية أو الجراحة.

تحدَّث إلى مقدم الرعاية الصحية للتعرف على المزيد حول طرق معالجة السمنة والخيارات الأنسب لحالتك.



**OBESITASOPERATION**

جراحات السمنة



**MEDICINSK BEHANDLING**

العلاج بالأدوية



**KOST OCH MOTION**

التغذية والتمارين الرياضية



# Hälsovinster med att gå ner i vikt

## الفوائد الصحية لفقدان الوزن

För personer med obesitas kan det göra stor skillnad att gå ner relativt lite i vikt. Redan i början av en viktnedgång görs flera hälsovinster. Att bibehålla en viktnedgång minskar risken för flera viktrelaterade hälsoproblem:

بالنسبة إلى الأشخاص المصابين بالسمنة، قد يُحدث فقدان القليل نسبيًا من الوزن فرقًا كبيرًا. وهناك العديد من الفوائد الصحية لفقدان الوزن، حتى في بداية هذه الرحلة. ويساعد الحفاظ على الوزن بعد إنقاصه على الحد من مخاطر التعرض للعديد من المشاكل الصحية المرتبطة بزيادة الوزن:

- **MINSKAR:**
  - typ 2-diabetes
  - sjukdomar i hjärta och kärl
  - upprepade sömnapnéer
- يحد من خطر الإصابة بكل من:
  - داء السكري من النوع الثاني
  - أمراض القلب والأوعية الدموية
  - انقطاع النفس أثناء النوم
- + **FÖRBÄTTRAR:**
  - blodfetter
  - blodtryck
  - sömnen
  - livskvalitet
  - ledsmärta
- + يحسّن كلاً من:
  - مستويات الدهون
  - ضغط الدم
  - جودة النوم
  - جودة الحياة
  - ألم المفاصل

Och kom ihåg – att bibehålla vikten och inte gå upp mer är också en hälsovinster.

وتذكّر، أن الحفاظ على وزنك دون زيادة يُعد أيضًا واحدة من أهم الفوائد الصحية.

# Vilken är **din** bästa vikt?

## كم يبلغ وزنك المثالي؟

Den bästa vikten är den vikt du uppnår när du lever så sunt du kan och samtidigt njuter av livet.

يمثل الوزن الأمثل بالنسبة إليك وزنك عندما تصل إلى أفضل وضع صحي وتستمتع بالحياة في الوقت نفسه.





# Varför vill du gå ner i vikt och förbättra din hälsa?

## لماذا ترغب في فقدان الوزن وتحسين وضعك الصحي؟

Kryssa i de alternativ som är viktigast för just dig och ta med listan till din vårdgivare.

حدد المربعات التي تمثل أهمية قصوى بالنسبة إليك، وأحضر معك القائمة عند زيارة مقدم الرعاية الصحية.

- Bättre kolesterolvärde
- Bättre blodtryck
- Bättre sockerläge
- Mer ork och energi
- Enklare att röra mig
- Färre mediciner
- Bli mer vältränad
- Minskad ledsmärta
- Undvika komplikationer

(t.ex. typ 2-diabetes eller högt blodtryck)

- خفض مستوى الكوليسترول
- تحسين ضغط الدم
- تحسين مستوى السكر
- التمتع بالمزيد من القوة والطاقة
- سهولة الحركة
- تقليل الأدوية
- تحسين اللياقة الصحية
- الحد من ألم المفاصل
- تفادي حدوث مضاعفات
- (مثل داء السكري من النوع الثاني أو ارتفاع ضغط الدم)

- Bättre sömn
- Förebygga sjukdom
- Bättre självförtroende
- Bättre självkänsla
- Hantera stress bättre
- Motverka nedstämdhet
- Bättre livskvalitet
- Bättre matvanor
- Orka leka med barnen/barnbarnen
- Bättre relation till min kropp
- Bättre relation till mat

- تحسين جودة النوم
- الوقاية من الأمراض
- تعزيز الثقة بالنفس
- تعزيز تقدير الذات
- التأقلم مع التوتر بصورة أفضل
- مكافحة الاكتئاب
- تحسين جودة الحياة
- اتباع عادات غذائية أفضل
- التمتع بالطاقة التي تساعدني على اللعب مع أبنائي/أحفادي
- تحسين علاقتي بجسمي
- تحسين علاقتي بالطعام



# När bör man söka vård?

## متى ينبغي لك طلب الرعاية الطبية؟

Desto fler rutor du kryssade i, ju mer troligt är det att du borde söka vård och få hjälp. Många som lever med obesitas tror att de ska kunna hantera sin vikt på egen hand, men riktigt så enkelt är det inte. Prata med din vårdgivare om du upplever att din övervikt eller obesitas påverkar din hälsa.

كلما زاد عدد المربعات التي تحددتها، زاد ترجيح طلب الرعاية الطبية وتلقي المساعدة. فإن الكثير من مرضى السمنة يعتقدون أنهم بإمكانهم التحكم في أوزانهم بمفردهم، ولكن الأمر ليس بهذه السهولة. يُرجى التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية إذا لاحظت ظهور آثار سلبية عليك بسبب زيادة الوزن أو السمنة.



Ladda ner ett **samtalsunderlag med frågor** att ställa till din vårdgivare på [faktaomvikt.se](https://faktaomvikt.se).

يُرجى تحميل صحيفة حوار تتضمن أسئلة عليك طرحها على مقدم الرعاية الصحية عبر [faktaomvikt.se](https://faktaomvikt.se).

Informationen i den här broschyren är faktagranskad av Carl-Magnus Brodén, läkare vid GB Obesitas Skåne, 04/2022.

تم التحقق من صحة المعلومات الواردة في هذه النشرة بواسطة كارل-مagnوس برودين، طبيب في مركز جي بي أوبيسيتاس سكاني (GB Obesitas Skåne)، 04/2022.







Den här broschyren innehåller övergripande information om obesitas. För mer fakta och fördjupad kunskap, besök **faktaomvikt.se**. Här hittar du allt från informativa filmer till artiklar och praktiska verktyg.

تحتوي هذه النشرة على معلومات عامة حول مرض السمنة. للاطلاع على المزيد من الحقائق والمعلومات الأكثر تفصيلاً، انتقل إلى **faktaomvikt.se**. ستجد على هذا الموقع كل ما تحتاج إليه بدءاً من مقاطع الفيديو والمقالات الغنية بالمعلومات، ووصولاً إلى الأدوات العملية.



Novo Nordisk Scandinavia AB  
نوفو نورديسك إسكندنافيا AB  
www.novonordisk.se

تم التحقق من الترجمة من قبل ممرضة المنطقة فاريا كرينيزاد في  
Malmö · Rosengårdskliniken (ديسمبر 2022)