ውፍረትን ስናክም ከመጠነ ክብደት ባሻገር እናስብ

በአለም አቀፍ ደረጃ ከ ፣ ቢሊዮን የሚበልጡ ሰዎች ከመጠን ያለፈ ውፍረት (obesity) ተጠቂዎች ቢሆኑም ውፍረት እስካሁን በጥናቶች፣ በማኅበራዊ ግንዛቤ እና በህክምናው ዘርፍ አሁንም ግልጽ የሆነ 'መለኪያ (diagnostic tool)' የለውም። ይህ ግልጽ ያለ መመርመሪያና ግንዛቤ እጥረት ትክክለኛ ምርመራና ህክምና እንዳይደረግለት እንቅፋት ሆኗል። የውፍረት ህክምናዎች ብዙውን ጊዜ የሚያተኩሩት ውፍረትን ከምንጩ ከመፍታት ይልቅ እንደ የስኳር በሽታ እና የደም ግፊት ያሉ የውፍረት ተያያዥ በሽታዎችን በማከም ላይ ነው። ብዙዎቹ ውፍረትን እንደ አንድ ህመም ቆጥሮ ስም ሰጥቶ ከማከም ይልቅ የውፍረት ምልክት የሆኑትን ስኳር ህመምና ሌሎችንም በሽታዎች ብቻ ማከም ይመክራሉ። ውፍረት በራሱ በሽታ ሳይሆን ወደ ሌሎች በሽታዎች የሚመራ አጋላጭ ሁኔታ (risk factor) ብቻ አድረገው አቅለው ያዩታል። ለዚህ አንዱ ክፍተት አሁን ያለው የውፍረት ትርጉምና ግንዛቤ በጣም የተሳሳተ መሆኑ ነው።

ትክክለኛ ፍቺ ካለመኖሩ የተነሳ በህክምና ባለሙያዎች መካከል ለመግባባት እና በማስረጃ ላይ የተመሰረቱ ህክምናዎችን በበቂ ሁኔታ ለመተግበር በርካታ ተግዳሮቶችን ደቅኗል። ስለውፍረት በሽታ መነሻ ውስብስብነት ያለን ቁንጽል አረዳድ የሳይንሱ ግንዛቤ ውስን መሆኑንም ይጠቁማል። ውፍረትን ከመጠን በላይ በመብላትና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አለማድረግ የሚያመጣው የስንፍና መገለጫ ብቻ አድርጎ ማሰብም የዚህ የውፍረትን የትመጤነት በቅጡ አለመረዳት ማሳያ ነው።

በቅርቡ እኤአ በጁላይ 2024 የታተመው አዲሱ ባለ28 ማዕቀፍ የአውሮፓ ውፍረት ጥናት ማህበር (European Association for the Study of Obesity) መመርያ ይህንን ነጥብ ያስረግጣል። ይህ 'የውፍረት ምርመራ፣ ደረጃ እና ህክምና አዲስ ማዕቀፍ' በሚል ርዕስ የወጣው መመሪያ ውፍረት በአለም አቀፍ ደረጃ አሳሳቢ ሁኔታ ላይ መድረሱን ጠቅሶ ስለውፍረት ያለን አረዳድ፣ ትርጓሜ፣ ስያሜና መለኪያዎቹ ገና ያልዳበሩ ናቸው ብሏል። አንድ ሰው ውፍረት አለበት ወይስ የለበትም ብለን የምንለይበት መለኪያ የሆነው መጠነ ክብደት (Body mass index, BMI) ጉልህ የሆነ ጉድለት እንዳለበት ገልጿል። አክሎም ከBMI የዘለለ ግምት ውስጥ ማስገባት ያሉብን በርካታ ዘዴዎችን መጠቀም አስፈላጊ መሆኑን አመላክቷል። ይህን ካላደረግን በከፍተኛ ፍጥነት እየጨመሩ የመጡትን ከውፍረት ጋር የተያያዙ በርካታ ህመሞች ስርጭት መግታት አዳጋች እንደሚሆን አሳስቧል። ከስያሜው ጀምሮ በBMI ቁጥር ላይ የተመሰረተ ብቻ ሳይሆን 'ከስብ መብዛት ጋር የተያያዘ ስር የሰደደና የሚያገረሽ ህመም (Adiposity Based Chronic Disease)' ተብሎ እንዲጠራም ምክር ሰጥቷል።

ይህንን ለማብራራት ይረዳኝ ዘንድ የአንድ ደንበኛዬን ታሪክ ላጫውታችሁ። ደንበኛዬ ዘሪቱ (ስሟ የተቀየረ) ትባላለች። ዘሪቱ የ35 ዓመት ወጣትና የሁለት ልጆች እናት ናት። ክብደቷ 60 ኪሎ ሲሆን መጠነ ክብደቷ (BMI) 21.2 kg/m2 ነው። ለአጠቃላይ የጤና ምርመራ ወደ ህክምና ተቋም ጎራ ባለች ጊዜ ያጋጠማት የምርመራ ውጤት ለማመን የሚከብድ ሆኖባታል። ሶስት ጊዜ ተደጋግሞ በተሰራው የስኳር ምርመራ የአይነት 2 የስኳር ህመም እንዳለባት ስታውቅ በጣም ደነገጠች። መጠነ ክብደቷ ኖርማል ሆኖ እንዴት ስኳር ያዛት? ባመዛኙ ወፍራሞችን የሚያጠቃው ስኳር እርሷን እንዴት ነበኖት?

ይህ የዘሪቱ ታሪክ ታይቶም ተሰምቶም የማያውቅ አይደለም። ይልቁንም ውፍረትን ስናስብ ከመጠነ ክብደት ጋር ብቻ አያይዘ የማሰብን የተሳሳተ ግንዛቤና ትርጓሜ የሚያንጸባርቅ የተለመደ ክስተት ነው። መጠነ ክብደት ብቻውን የሙሉ ጤንነት አስተማማኝ መለኪያ አይደለም። በተለይም ከውፍረት እና ተጓዳኝ በሽታዎች ጋር በተያያዘ መጠነ ክብደት ጎደሎነት አለው። ቁጥሩ ብቻ ሳይሆን 'ክብደቱ የቱ ጋር ነው ያለው?' የሚለውም ወሳኝ ነው። አብዛኛው ክብደታችን ያለው ቦርጭ ላይ ከሆነ ኖርማል መጠነ ክብደት ቢኖረንም ስኳር ህመም የመያዝ ተጋላጭነትን ይጨምራል። ዘሪቱን ያስገረማት ነገርም ምክንያቱ ይህ ነው። ክብደቷ ብዙ ባይሆንም ወገቧ ትንሽ ሲወፍር እየታወቃት ነበር።

ለብዙ ዓመታት መጠነ ክብደት (BMI) አንድ ሰው ክብደት ከቁመቱ ጋር ሲነጻጸር ጤነኛ መሆን አለመሆኑን ለመገምገም ዋናው መለኪያ መንገድ ነበር። ለማስላትም ቀላል ስሌት (ክብደት በኪሎግራም ሲካፈል ቁመት በሜትር ካሬ) ስለሆነ በጣም ተመራጭ የጤና መለኪያ ተደርጎ ተለምዷል።

BMI ለማስላት ይቅለል እንጅ ጉልህ ጉድለቶች አሉት። BMI በጡንቻ ፈርጣማ ለሆኑት እና ጠንካራ አጥንት ላላቸው ሰዎች አይሆንም። በስብ ስርጭት (fat distribution) ላይ ያለውን ልዩነትም አያመለክትም። ለምሳሌ፣ ጡንቻ የገነባና ዝቅተኛ የሰውነት ስብ መጠን ያለው አትሌትና ብዙ ጡንቻ የሌለው ቦርጫም ሰው ተመሳሳይ እኩል BMI ሊኖራቸው ይችላል። ነገር ግን እነኚህ ሁለቱ ሰዎች እኩል ጤናማ አይደሉም። ቦርጫሙ ሰው BMIዩ መደበኛ ክልል ውስጥ ቢሆንም ቅሉ አደገኛ የሆነ የስብ ክምችት ሊይዝ ይችላል።

BMI ስለ ስብ ስርጭት ምንም መረጃ አይሰጥም። አብዛኛው ስብ የሚያከማችበት ቦታ የት ነው የሚለው ለጤና ወሳኝ ነው። በሆድ አካባቢ የተከማቸ ከመጠን በላይ ስብ ("apple-shaped" bodies) በተለይም ጉበትና ሌሎች የውስጥ ሰውነት ክፍሎቻችን (visceral fat) ላይ ሲጠራቀም እንደ ስኳር እና የልብ በሽታ ለመሳሰሉት የሜታቦሊክ በሽታዎች አደጋ ነው። በአንጻሩ ደግሞ በዳሌና ጭን አካባቢ ላይ ያለ ስብ የሚበዛባቸው ሰዎች ("pear-shaped" body) ለሜታቦሊክ በሽታዎች የመጋለጥ እድላቸው አነስተኛ ነው።

በተጨማሪም BMI በእድሜ፣ በጾታና በዘር (race) መካከል ያለውን የበሽታ ተጋላጭነት ልዩነት ግምት ውስጥ አያስገባም። ከእነዚህ የBMI ጉድለቶች አንጻር ውፍረት እና ተዛማጅ የጤና ችግሮችን ለመገምገም አዳዲስ መለኪያዎች እየመጡ ነው። ስለአጠቃላይ ጤንነታችን ሻል ያለ መረጃ የሚሰጡ አዳዲስ መለኪያዎች የሚከተሉትን ያካትታል።

የወገብ ዙሪያ ከዳሌ ስፋት ጥምርታ (Waist-to-Hip Ratio): በእምብርት ልክ ያለው የወገብ ስፋትን ከዳሌ ስፋት ጋር የሚያነጻጽር መለኪያ ነው። የወገብ ከዳሌ ጥምርታ ከፍ ካለ በሆድ አካባቢ የተከማቸ ብዙ ስብን (belly fat) ይጠቁማል። ይህም ከBMI የበለጠ የልብ እና የስኳር ህመም ተጋላጭነትን ይተነብያል። ይህ ልኬት ከBMIና ከሌሎችም በጣም የተሻለ የሜታቦሊክ ጤና አመላካች እንደሆነ በርካታ ጥናቶች አረጋግጠዋል። ሌላኛው ልኬት ደግሞ የወገብ ስፋት (Waist Circumference) ሲሆን አደገኛ የሆድ ውስጥ ስብን ለመገመት ሁነኛ መሳሪያ ነው።

በግርድፉ ሲታይ BMI ምንም ይሁን ምን የወገብ ከዳሌ ስፋት ጥምርታ ከ1 በላይ ከሆነ ወይም የወገብ ዙሪያ ስፋት ከ80 ሳንቲ ሜትር በላይ ከለካ ጤናማ ያልሆነና መፍትሄ የሚሻ አደገኛ የስብ ክምችት አለ ማለት ነው። በተለይ ከላይ ታሪኳን ያነሳናት የዘሪቱን አይነት ሰዎች ኖርማል ክብደትና መደበኛ BMI ሊኖራቸው ይችላል ነገር ግን በቦርጭ ምክንያት ለጤና ችግሮች የተጋለጡ ናቸው።

ሶስተኛው መለኪያ የሰውነት ስብ መጠን መቶኛ (Body Fat Percentage) ሲሆን ይህ ሜትሪክ ከሰውነታችን ክብደት ውስጥ ስብ ስንት ፐርሰንቱን ይይዛል የሚለውን ይገምታል። የስውነታችንን የስብ መጠን በፐርሰንት ከሚለካባቸው መንገዶች መካከል የቆዳ እጥፋት መጠን (skinfold measurements)፣ ባዮኤሌክትሪካል ኢምፔዳንስ (bioelectrical impedance) እና ልዩ ኤክስሬይ (DEXA scan) የመሳሰሉ ዘዴዎች ይገኙበታል። የሰውነት ስብ መቶኛ ለወንድ ከ25% እና ከዚያ በላይ እንዲሁም ለሴት 30% እና ከዚያ በላይ ከሆነ ከልክ ያለፈ ውፍረት እንደሆነ ይቆጠራል፣ ምንም እንኳን የBMI ቁጥር ከተለመደው ኖርማል ክልል ባይበልጥም።

እነዚህ ከላይ የዘረዘርናቸው መለኪያ መንገዶች አደገኛ የጤና ጠንቅ የሆነውን በሰውነት ውስጥ የተከማቸ ስብ (Visceral fat) መጠን ይጠቁማሉ፤ ስለሆነም እንደ ስኳር፣ የልብ ሕመም እና አንዳንድ የካንሰር በሽታዎች ካሉ ሥር የሰደዱ ገዳይ በሽታዎች የመጋለጥ ዕድልን ያሳያሉ። ከመጠን በላይ ውፍረትን እና ተጓዳኝ ስጋቶቹን ለመረዳት ከBMI ባሻገር መመልከት ይጠይቃል ያልነው ለዚህ ነው። ማለትም ከክብደት ቁጥር በዘለለ የስብ ስርጭትን ጨምሮ በርካታ ጤናን የሚነዱ ሁኔታዎችን ከግምት ውስጥ ማስገባት ይገባል።

የዘሪቱ ታሪክ ከBMI ባሻገር እንድንሄድ እና ጤናን ለመፈተሽ የተሻሻሉ መለኪያ መንገዶችን ማካተት እንዳለብን አስታዋሽ ነው። በተለይም የወገብ ዙሪያና ዳሌ ስፋት ጥምርታ እንዲሁም የሰውነት ስብ መጠን መቶኛ ያሉ አዳዲስ መለኪያዎችን በመጠቀም ከውፍረት ጋር የተያያዙ በሽታዎችን በተሻለ ሁኔታ መተንበይ እና የመከላከያ የህክምና ስልቶችን አበክረን መተግበር እንችላለን። ስለዚህ በሚቀጥለው የህክምና ክትትልዎ ወቅት ስለBMI ቁጥርዎ ብቻ ሳይሆን ስለእነዚህ ሌሎች አስፈላጊ መለኪያዎች መወያየት መልካም ነው።

ውፍረት ሲባል ከክብደትና ከBMI ቁጥር በላይ ውስብስብነት ያለው መልክ ብዙ ህመም ነው። ውፍረትን ከBMI ጋር ብቻ አያይዘ ማሰብ ያለፈበት ሳይንስ እንደሆነ ግንዛቤ መውሰድ ያስፈልጋል። ከBMI እንሻገር (Let us move beyond BMI)! ውፍረት እንደበሽታ መታወቅ፣ መታከም አለበት።

ማስታወሻ፡- በዚህ መጣጥፍ ላይ የተካተቱት ይዘቶች ወይም ሀሳቦች ለአጠቃላይ መረጃ ብቻ ናቸው። ለግል ምርመራ ወይም ህክምና የጤና ባለሙያዎን ያማክሩ።

ተጨማሪ ምክር፣ እርምት ወይም ግብረ መልስ ለመስጠት በኢሜል፡- contact@melakutaye.com እና ስልክ፡- +251921720381 ማግኘት ይችላሉ። ለግል ህክምና ዶ/ር መላኩ ወይም የስራ ባልደረቦቹ ጋር በጥቁር አንበሳ ስፔሻላይዝድ ሆስፒታል የስኳር ህክምና ክፍል መመካከር ይችላሉ።ይህን መረጃ ጠቃሚ ሆኖ ካገኙት ለሌሎች ያጋሩ።