



## هل تحفر قبرك بأسنانك؟

علاقة بنية الجسد ووزنه بطول الحياة

بمحت احصائي صحي طريف

في مدونات شركات التأمين على الحياة ، احصاءات ، يجب ان نمكنا ، رغم جفافها ، من الاجابة عن سؤال يوجهه كل منا الى نفسه أنا ، والى طبيبه أنا آخر وهو : « ما يجب ان يكون وزني » . فوزن الجسم له ارتباط من ناحية برشاقة التقد ، ومن ناحية اخرى يتخذ دليلاً وانياً على سير الشؤون الصحية داخل الجسم . فكل حقيقة نستطيع اكتشافها عن هذا الموضوع جديرة بالنظر ، وخصوصاً اذا كانت قد نبتت بالاختبار

الوزن عنصر خطير من عناصر تركيب الجسم . فيجب النظر فيه من حيث علاقته بنية كل انسان على حدة . وقد ادرك هذه الحقيقة مديرو شركات التأمين على الحياة ومستشاروها الطبيون كما ادركوا ان البنية والوزن من العوامل الفعالة التي تمكنهم من معرفة المخاطرة التي يتعرضون لها اذ يقبلون ان يؤمنوا انساناً ما على حياته . فلذلك تراهم لا يقبلون في عداد المؤمنين على حياتهم ، اولئك الذين في بنيتهم ما لايؤاتي طول العمر . ثم انهم حنظوا في دقايقهم مدونات مفصلة عن اناس الذين قبلهم ، للاسترشاد بها . وكل من يطلب التأمين على حياته في شركة من الشركات ، يجد في ورقة الطلب ، اسئلة لا بد له من الاجابة عنها ، بمعرفة طبيب ، تتناول طوله ووزنه ومحيط صدره ويطنه ، والتغير الحديث في وزنه ، ان كان عمه تغير ما . وتحليل هذه المعلومات وتبويبها ، في ما يتعلق بمشرات الالوف ، ممكن رجال الاحصاء في شركات التأمين من الحصول على معلومات ذات شأن عن علاقة بنية الجسم ووزنه بطول الحياة

وقد مضى على شركات التأمين عدة سنوات وهي تعتمد على نتائج المباحث التي قامت بها لجنة من الاطباء والاحصائيين اذ تناولت احصاءات جمعيات التأمين على الحياة من سنة ١٨٨٥ - ١٩٠٩ فأثبتت الرأي الدائد ان عمه علاقة وطيدة بين وزن الجسم ومتوسط الوفيات بين المؤمن على حياتهم . واثبتت كذلك ان زيادة وزن الجسم عن المتوسط المقر له موطن ضعف ، يزداد فداحة بتقدم السن وازدياد الوزن . وايدت الشركات فيما كانت

تذهب اليمن تفضيل ذي البنية المتوسطة والوزن المتوسط على المقرطين في الهزال وانسنة وقد نشرنا في هذه المقالة الجدولين اللذين نتجنا من هذا البحث الدقيق . وهما معتمداً شركات التأمين اليوم رغم انقضاء نحو من عقدين على اعدادها . وفيها متوسط الوزن المقرر لكل جسم من عمر معين . واحدها للرجال . والثاني للنساء

الأوزان المقررة للرجال بحسب طول قاستهم وعمرهم

الجدول مبني على معلومات جمعت من حوالي ٢٠٠ الف رجل مؤمن على حياتهم

الطول لابسا الخذاء		الوزن بالأرطال بحسب العمر في الملابس العادية								
قدم	بوصة	الى ١٥	الى ٢٠	الى ٢٥	الى ٣٠	الى ٣٥	الى ٤٠	الى ٤٥	الى ٥٠	الى ٥٥
		١٩	٢٤	٢٩	٣٤	٣	٤١	٤٩	٥٤	٥٩
٥	٠	١١٣	١١٩	١٢٤	١٢٧	١٢٩	١٣٢	١٣٤	١٣٥	١٣٦
٥	١	١١٥	١٢١	١٢٦	١٢٩	١٣١	١٣٤	١٣٦	١٣٧	١٣٨
٥	٢	١١٨	١٢٤	١٢٨	١٣١	١٣٣	١٣٦	١٣٨	١٣٩	١٤٠
٥	٣	١٢١	١٢٧	١٣١	١٣٤	١٣٦	١٣٩	١٤١	١٤٢	١٤٣
٥	٤	١٢٤	١٣١	١٣٤	١٣٧	١٤٠	١٤٢	١٤٤	١٤٥	١٤٦
٥	٥	١٢٨	١٣٥	١٣٨	١٤١	١٤٤	١٤٦	١٤٨	١٤٩	١٥٠
٥	٦	١٣٢	١٣٩	١٤٢	١٤٥	١٤٨	١٥٠	١٥٢	١٥٣	١٥٤
٥	٧	١٣٦	١٤٢	١٤٦	١٤٩	١٥٢	١٥٤	١٥٦	١٥٧	١٥٨
٥	٨	١٤٠	١٤٦	١٥٠	١٥٤	١٥٧	١٥٩	١٦١	١٦٢	١٦٣
٥	٩	١٤٤	١٥٠	١٥٤	١٥٨	١٦٢	١٦٤	١٦٦	١٦٧	١٦٨
٥	١٠	١٤٨	١٥٤	١٥٨	١٦٣	١٦٧	١٦٩	١٧١	١٧٢	١٧٣
٥	١١	١٥٣	١٥٨	١٦٣	١٦٨	١٧٢	١٧٥	١٧٧	١٧٨	١٧٩
٦	٠	١٥٨	١٦٣	١٦٩	١٧٤	١٧٨	١٨١	١٨٣	١٨٤	١٨٥
٦	١	١٦٣	١٦٨	١٧٥	١٨٠	١٨٤	١٨٧	١٩٠	١٩١	١٩٢
٦	٢	١٦٨	١٧٣	١٨١	١٨٦	١٩١	١٩٤	١٩٧	١٩٨	١٩٩

من هذه الجداول يتبين للقارىء أن الأوزان المقررة معتدلة لمختلف القامات . إذ يندر أن تجد جسماً يجب أن يكون الوزن المقرر له زائداً عن ١٧٥ رطلاً . وليس بينها ما وزنه المتوسط ٢٠٠ رطل ، ولو كان صاحبه من أطول الرجال . ويتبين كذلك أن وزن الجسم يزداد بازدياد طوله ومعدل الزيادة يتباين من رطلين لكل بوصة في القصار إلى

الأوزان المقررة للنساء بحسب طول قامتهن وعمرهن

الجدول مبني على معلومات جنت من بوالس ١٣٤ الف امرأة مؤمن على حياتهن

الطول		الوزن بالأرطال بحسب العمر في الملابس العادية								
قدم	بوصة	١٥ إلى ١٩	٢٠ إلى ٢٤	٢٥ إلى ٢٩	٣٠ إلى ٣٤	٣٥ إلى ٣٩	٤٠ إلى ٤٤	٤٥ إلى ٤٩	٥٠ إلى ٥٤	٥٥ إلى ٥٩
٤	١١	١١٠	١١٣	١١٦	١١٩	١٢٢	١٢٦	١٢٩	١٣١	١٣٢
٥	٠	١١٢	١١٥	١١٨	١٢١	١٢٤	١٢٨	١٣١	١٣٣	١٣٤
٥	١	١١٤	١١٧	١٢٠	١٢٣	١٢٦	١٣٠	١٣٣	١٣٥	١٣٧
٥	٢	١١٧	١٢٠	١٢٢	١٢٥	١٢٩	١٣٣	١٣٦	١٣٨	١٤٠
٥	٣	١٢٠	١٢٣	١٢٥	١٢٨	١٣٢	١٣٦	١٣٩	١٤١	١٤٣
٥	٤	١٢٣	١٢٦	١٢٩	١٣٢	١٣٦	١٣٩	١٤٢	١٤٤	١٤٦
٥	٥	١٢٦	١٢٩	١٣٢	١٣٦	١٤٠	١٤٣	١٤٦	١٤٨	١٥٠
٥	٦	١٣٠	١٣٣	١٣٦	١٤٠	١٤٤	١٤٧	١٤٩	١٥٢	١٥٣
٥	٧	١٣٤	١٣٧	١٤٠	١٤٤	١٤٨	١٥١	١٥٥	١٥٧	١٥٨
٥	٨	١٣٨	١٤١	١٤٤	١٤٨	١٥٢	١٥٥	١٥٩	١٦٢	١٦٣
٥	٩	١٤١	١٤٥	١٤٨	١٥٢	١٥٦	١٥٩	١٦٣	١٦٦	١٦٧
٥	١٠	١٤٥	١٤٩	١٥٢	١٥٥	١٥٩	١٦٢	١٦٦	١٧٠	١٧٣
٥	١١	١٥٠	١٥٣	١٥٥	١٥٨	١٦٢	١٦٦	١٧٠	١٧٤	١٧٧
٦	٠	١٥٥	١٥٧	١٥٩	١٦٢	١٦٥	١٦٩	١٧٣	١٧٧	١٨٢

خمسة أرطال لكل بوصة في الطوال . ثم ان الوزن يزداد بتقدم السن . فبعد اجتياز الثلاثين يزداد وزن معظم الناس رطلين او ثلاثة أرطال كل خمس سنوات ورغم القوائد الجملة التي جنيت من هذا البحث رأى مديرو شركات التأمين الكبيرة وجوب العناية بجمع معلومات جديدة . وبأقي هذه المقالة مبني على نتائج هذا البحث

### الوزن المتوسط هو الأفضل

وضعت شركات التأمين تحت تصرف اللجنة التي عهد اليها في هذا البحث السجلات الخاصة بمائتي الف ( ٢٠٠٠٠٠٠ ) رجل آمن على حياتهم في احدى شركات التأمين الاميركية الكبرى بين سنة ١٨٨٧ و سنة ١٩٠٨ فتتبع رجال اللجنة سير هؤلاء الرجال من يوم التأمين الى سنة ١٩٢١ او الى ابي تاريخ سابق انتهى فيه تأمين احدى . وقد كان هذا البحث كثير الشعب ، يحتاج الى وقت كثير ودقة عظيمة ، ولكن اللجنة خرجت منه بمخراتق جديدة عن العلاقة للكثافة بين عناصر مختلفة في بنية الانسان وبين امله في التعمير

وقد قسمت اللجنة المائتي الف رجل الى ستة اقسام بحسب الطول والوزن يوم بدء التأمين على حياة كل منهم . فكان القسم الاول - وهو اكبر الاقسام - يحتوي على الذين وزنهم سوي بحسب الجدول المذكور هنا - اي الذين كان وزنهم يزيد او ينقص نحو ٥ في المائة عن الوزن المقرر لهم في الجدول . ثم علاوة على هذا القسم كان يوجد ثلاثة اقسام اوزان افرادها فوق المتوسط المقرر لها ، وثمان اوزان افرادها اقل من المتوسط المقرر لها في الجدول اما اقسام الذين وزنهم فوق الوزن المقرر لهم فكانت كما يلي :-

وضع في القسم الاول الذين وزنهم يزيد من ٥ الى ١٥ في المائة عن الوزن المقرر . وفي الثاني الذين يزيدون من ١٥ الى ٢٥ في المائة عن الوزن المقرر . وفي الثالث الذين يزيدون من ٢٥ في المائة او اكثر عن الوزن المقرر . اما الذين وزنهم تحت الوزن المقرر لهم في الجدول فكانوا قسمين قسماً يشتمل على الذين وزنهم يقل من ٥ الى ١٥ في المائة عن الوزن المقرر والثاني على الذين وزنهم يقل عن ١٥ الى ٣٤ في المائة عن الوزن المقرر . ويندر من الناس من يقل وزنه اكثر من ٣٤ في المائة عن الوزن المقرر ثم تتبعت اللجنة متوسط الوفيات لكل من هذه الاقسام فاذا حسبنا معدل الوفيات للقسم المتوسط هو المستوى الطبيعي وجدنا ان معدل الوفيات في الذين وزنهم اقل من المتوسط طبيعي ايضاً بوجه عام ولكن معدل الوفيات في الذين وزنهم فوق المتوسط يزيد ٣٢ في المائة عن المتوسط الطبيعي ولكن اذا دققنا النظر في الاقسام المختلفة وجدنا ان معدل الوفيات في القسم

الاول الذي تحت انقسم المتوسط ينقص واحد في المائة عن المستوى الطبيعي اي انه كلما مات مائة من القسم المتوسط مات ٩٩ فقط من القسم الاول الذي تحته . ولكن الوفيات في القسم الثاني الذي تحت المتوسط ( اي الذين يقل وزنهم من ١٥ - ٣٤ في المائة عن الوزن المقرر لهم ) تزيد ٨ في المائة عن المستوى الطبيعي . اما بين الذين يزيد وزنهم عن المقرر الطبيعي لهم فيزيد معدل الوفيات بزيادة الوزن . ففي القسم الاول يزيد معدل الوفيات ٢٢ في المائة عن المستوى الطبيعي وفي القسم الثاني ٤٤ في المائة وفي القسم الثالث ٧٤ في المائة . فيصح ان تخرج من كل هذا بان الذين وزنهم متوسط اذا قيس الى طولهم وعمرهم هم اكثر الناس املاً في طول الحياة — الا اذا استثنينا الذين وزنهم اقل قليلاً من المتوسط — وان زيادة الوزن عن المستوى المقرر موطن ضعف يزيداد خطره بزيادة الوزن

### عمر فوق العمر بالوزن

ثم عرفت اللجنة المذكورة ان العمر اعتبار لا سندوحة عن حساب حسابي لدى البحث في الوزن الافضل للجسم . فقسمت الرجال الذين تناولتهم في بحثها الى فريقين فريق عمر افراده اقل من ٤٥ سنة والى آخر عمر افرادهم يزيد على ٤٥ سنة فوصفت الى امور جدية بالناية . ففي الفريق الاول وجدت ان معدل الوفيات بين الذين وزنهم اقل من المتوسط المقرر لهم يزيد ٨ في المائة عن المعدل وانه بين الذين يزيد وزنهم عن المتوسط المقرر ١٤ في المائة . ثم وجدت ان معدل الوفيات بين الذين ينقص وزنهم كثيراً عن المتوسط (في الفريق الاول اي الذين عمرهم دون ٤٥ ) يزيد ١٦ في المائة عن المتوسط وبين الذين يزيد وزنهم كثيراً عن المتوسط طال جداً . فينتج من ذلك ان زيادة الوزن عن المتوسط زيادة معتدلة ليس موطن ضعف كبير في الشبان والكهول دون الخامة والاربعين ولكن معدل الوفيات بين الذين يزيد وزنهم عن المقرر لهم في الفريق الثاني ( اي الفريق الذي سنه فوق الخامة والاربعين ) فعال جداً . فاذا اخذنا وفيات الفريق الذي وزنه قريب من المتوسط المقرر له ، وجدنا ان وفيات الرجال الذين ينقص وزنهم عن المقرر لهم في هذا الفريق اقل من المتوسط بنحو ٣ في المائة . ولكن الوفيات بين الذين يزيد وزنهم عن المتوسط فتراوح من ٢٧ في المائة زيادة بين الذين يزيد وزنهم من ٥ - ١٥ في المائة عن المتوسط الى ٥٦ في المائة بين الذين يزيد وزنهم من ١٥ الى ٢٥ في المائة عن المتوسط الى ٨٦ في المائة بين الذين يزيد وزنهم اكثر من ٢٥ في المائة عن المتوسط .

وطهه الارقام دلالة أكبر اذا ذكرنا ان كل هؤلاء الرجال الذين يزيد وزنهم على المتوسط اختارهم اطباء شركة التأمين اختياراً دقيقاً لسلامة اجسامهم من العنل المختلفة . فاذا اعتبرنا ذلك وجب ان نحسب ان متوسط الوفيات بين طائفة جمعت اعتباطاً من الرجال الذين يزيد وزنهم عن المتوسط المقرر لاعمارهم يزيد عما تقدم زيادة تذكر

### اعظام عامة

هذه الارقام التي بسطناها فيما تقدم تدل دلالة لا ريب فيها على ان معدل الوفيات يزداد بين الذين يختلف وزنهم اختلافاً بيناً عن المتوسط المقرر لاعمارهم ، زيادة او نقصاً وزيادة بوجه خاص . كما تبين ان الخطر الناشئ من زيادة الوزن اقل في الشبان منه في الكهول والشيوخ وعلى الضد من ذلك ان نقص الوزن اشد خطراً في الشبان منه في الكهول والشيوخ . فاذا كان الرجل تحت الخامسة والاربعين من العمر وجب ان يكون وزنه متوسطاً (اي قريباً لما هو مقرر له في الجدول) فاذا تقدم في العمر وجب ان يقل وزنه عن المتوسط المقرر قليلاً . وقد بلغ من ركوز شركات التأمين الى هذه النتيجة انها لا تردد في قبول رجل فوق الخامسة والاربعين اذا كان وزنه اقل قليلاً من المتوسط المقرر له ، على شرط ان يكون تاريخه الصحي وتاريخ عائله نقياً وعلى العنبد من ذلك ان الشبان الذين ينقص وزنهم عن المقرر لهم يكونون عرضة للسمل والنزلة الصدرية . وفي هذا مكان الخطر الذي يتعرض له الاحداث وخصوصاً الفتيات في سعيهن لتقليل وزنهن . انهم يسهون ان طبقة من اللحم والدهن مرغوب فيها حتى يبلغوا سن الرشده . وبعد ذلك تصبح زيادة الوزن موطن ضعف فتتضاعف الوفيات بين الذين يزيد وزنهم ٢٥ في المائة أو أكثر عن الوزن المقرر لعمرهم . وهذا يعني أنه ينتظر أن ينقص عمر كهل في الخامسة والاربعين نحو عشر سنوات إذا كان وزنه يفوق المتوسط المقرر له كثيراً

### الطريق الى الصغر

تطردنا الصحف واعلامها بأسماء أدوية وعقاقير وأساليب لعلاج السنة والقوز برشانة القند، هي عند البحث الدقيق مصدر ضرر كبير على الصحة ولو فازت بتخفيف الوزن كما يدعي أصحابها . والعنصر المهم في كل طريقة لعلاج السنة هو اجراؤها بمراقبة طبية وافية . اذ لا بد في البدء من معرفة سبب السنة وهل هو اضطراب بعض الغدد او النهم وكثرة الاكل

وقد قام الدكتور فلورز مساعد المدير الطبي لشركة متروبوليتان الاميركية للتأمين على الحياة بتجربة بارعة من نحو سبع سنين اذ اخذ ٢٩٤ رجلاً وامرأة من موظفي الشركة من الذين كانوا قد حاولوا علاج سحنتهم ورتب لهم غذاء معيناً ورياضة كافية . وفي بعض الاحيان عالج بعضهم بخلصة الغدة الدرقية مدة قصيرة . وكان يقابل كلاً منهم مرة في الاسبوع ويدون كل ما يهيمه من الحقائق عنهم . وظلت المراقبة الطبية بضعة اشهر ثبت له في نهايتها ان ٨١ في المائة منهم قد نقص وزنهم وان متوسط النقص كان ١٥ رطلاً من غير ان يصاب احدهم بمرض ما ناجم عن التجربة وهذه النتيجة تمت بالتعاون بين الطبيب والذين خضعوا للعلاج

ولكن المسألة الخطيرة هي هل يدوم هذا النقص . والواقع ان الشركة تتبعت احوال هؤلاء الرجال والنساء مدة خمس سنوات بعد انطلاقهم من مراقبة الطبيب فوجدت ان معظمهم لم يتابع الغذاء المقرر ، فغلب عليه نهمه ، او كسل عن الترييض ، فكانت النتيجة ان معظمهم عاد وزنه الى ما كان عليه

والنتيجة المهمة التي تخرج بها من هذه التجربة وأمثالها من التجارب ، انه يمكن التحكم في وزن الجسم . واذا صرفنا النظر عن مسألة معدل الوفيات وعلاقتها بوزن الجسم ، وجب ان نعني بمحفظ وزن الجسم متوسطاً ، لان زيادته يصحبها عادة اصابة ميكرة بمرض القلب ، او بمرض ريبط ، او بالزيف الدماغى او النتطة ، او الذبحة القوادية ، او البول السكري ، ونقصه يعرض اصحابه للسلس والنزلة الصدرية وبكلمة عامة يجدر بالناس ان يحفظوا اوزان اجسادهم قريبة من الأوزان المقررة لعمرهم في الجدولين اللذين في هذا المقال . فاذا زاد العمر عن ٣٥ سنة حسن بهم أن يحملوا الوزن بضعة أرطال أقل من الوزن المقرر . ذلك ان معظم الذين يقطنون المدن يرغبون بعد السنة الخامسة والثلاثين عن الرياضة ويفرطون في الاستسلام لشهوة الطعام

\*\*\*

ان طول الحياة ليس غرضاً بذاته ، ولكنه يدل دلالة واضحة على حياة حافلة بالصحة والنشاط . وفي استطاعة كل انسان أن يطيل عمره ، وأن يلا كاس أيامه غبطة ، اذا تبع الدروس الصحية التي تخرج بها من البحث في علاقة الوزن بالصحة وطول الحياة بحثاً احصائياً