



مواظبة

الامراض المزمنة مضاعفات وخيمه .. وسبل وقاية يسيره



الغذاء المتوازن :

فالتغذية الجيدة ضرورية لنمو وتطور سليمين ، وهي ضرورية ايضا لقيام الفرد بوظائفه الحيوية المختلفة . فالطعام مطلوب لتوفير الطاقة من اجل القيام باي نشاط . كما انه مطلوب لمقاومة المرض والعدوى ، ولصيانة وترميم ما يتلف من خلايا الجسم وأنسجته المختلفة .والغذاء المتوازن هو الغذاء الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية كالبروتينات والنشويات والدهون والاملاح المعدنية ، اضافة الى كمية كافية من الماء لضمان إستمرار الحياة بشكل سليم . ان توفر جميع العناصر الغذائية المختلفة بكميات متوازنة هي احدى الدعائم الاساسية للحفاظ على الصحة والوقاية من الامراض ، لذلك يجب تناول جميع الوجبات الرئيسية يوميا بما فيها وجبة الافطار والمحافظة على معادلة التوازن بين الطاقة المتناولة من الاطعمة والطاقة التي تصرف عبر النشاط البدني اليومي واتباع ارشادات الدليل العماني للغذاء الصحي ومكوناته الطبق العماني الصحي والاستمتاع بتناول الطعام باعتدال وعدم جعله وسيلة ملئ المعدة والحرص على شرب كميات كافية من الماء او السوائل (عصائر غير محلاة ، حليب ، لبن ، الخ) بما يعادل ٢ لتر يوميا والتقليل من استهلاك المأكولات الغنية بالدهون المشبعة (دهون من مصدر حيواني) والحرص على تجنب الدهون المهدرجة (الدهون المتحولة في بعض الاطعمة المصنعة) كذلك تناول الخضروات والفواكة بمعدل ٥-٨ حصص يوميا والتقليل من تناول المأكولات والمشروبات الغنية بالكربوهيدرات والاملاح .



السمنة :

قد ينظر الكثير إليها على أنها أمر بسيط، وقد ينظر البعض على أنها مجرد منظر غير مقبول أو تشويه لجمال أجسادنا، وقد يفتن التقليل منا قفط الى خطورتها انها السمنة او البدانة . ويمكن تعريفها على انها زيادة وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه، وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم .وتتمثل خطورتها في أنها تزيد من خطر الامراض والمشاكل لصحية مثل السكري وارتفاع ضغط الدم وامراض القلب وارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم ومشاكل المفاصل وهشاشة العظام وزيادة فرصة الإصابة بالسكتة الدماغية والحصوات المرارية وبعض انواع السرطانات مثل سرطان عنق الرحم والمبيض والثدي والمستقيم والقولون والبروستاتا كذلك حدوث الإنتهاجات الجلدية وضعف التئام الجروح كما من الممكن ان تؤدي السمنة الى ضيق في التنفس وتوقف التنفس اثناء النوم . ويأتي النمط الغذائي غير المتوازن للفرد في اولى مقدمات الإصابة بالسمنة مثل تناول الوجبات السريعة والمشروبات الغازية والميل الى تناول الاطعمة ذات السرعات الحرارية العالية والمشبعة بالدهون وعدم الإنتظام في تناول الوجبات الغذائية الاساسية ، بالإضافة الى الخمول وقلة الحركة وعدم ممارسة اي نوع من انواع النشاط البدني يتناسب مع كمية مدخول الجسم من الطعام من العوامل المساهمة في حدوث السمنة . وتلعب الاضطرابات النفسية التي تصاحبها شراهة في الاكل وتكرار الحمل والولادة بالنسبة للنساء دورا في الإصابة بالسمنة . كما قد تكون مسببات السمنة عوامل اخرى لا يمكن للإنسان السيطرة عليها مثل تناول بعض انواع الادوية مثل الادوية المضادة للإكتئاب وادوية السكري وحبوب منع الحمل او الإصابة ببعض المشاكل الصحية كوجود خلل في وظيفة الغدة الدرقية وبالتالي تغير في مستويات الهرمونات وزيادة وزن الجسم او الإصابة ببعض المشاكل الصحية التي تعيق حركة ونشاط الإنسان مثل إنتهاب المفاصل . وتجدر الإشارة هنا الى انه لا يمكن إعتتماد الوراثة كسبب للسمنة في حد ذاته ولكن بتظافر العوامل الاخرى من الممكن ان تزيد من نسبة الفرد بالسمنة مثل النظام الغذائي غير المتوازن وقلة حركة . ويتم حساب معدل الزيادة بالوزن عن طريق عملية حسابية تسمى مؤشر كتلة الجسم او ما يعرف اختصارا بـ (BMI) فاذا كان مؤشر كتلة الجسم ٣٠ أو أعلى تعتبر سمنة بسيطة واذا كان مؤشر كتلة الجسم من ٤٠ أو اكثر تسمى سمنة مفرطة أو بدانه مرضية وهي التي تؤدي الى مشاكل صحية خطيرة . وتحمل السمنة في طياتها الكثير من الآثار السلبية ليست الصحية فقط وانما النفسية مثل الاحساس بالإحباط وعدم الثقة بالنفس وعدم الإقتناع بالمظهر الشخصي وكذلك تسبب في العديد من المشاكل الاجتماعية مثل العزلة والانسحاب من بعض المناسبات والنشاطات الاجتماعية . ان الوقاية خير من العلاج وإتباعنا لأساليب التغذية الصحية وممارستها للنشاط البدني هي أحد الركائز الأساسية في الممارسات السليمة من اجل صحة جيدة ومن اجل الوقاية من خطر السمنة والكثير من المتاعب الصحية المترتبة عليها . وقاية خير من علاج ان سبل الوقاية من الامراض المزمنة في متناول الجميع ولا تحتاج منا الا تبني نهج حياة صحية اخذين فيها بأهم السلوكيات المعززة للصحة مثل :



النشاط البدني :

يعرف النشاط البدني بأنه حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف طاقة ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية كالقيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة وتقل وصعود الدرج، أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة أو المزرعة، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي ترويحي . ويعتبر النشاط البدني مفيد جدا للذكور والإناثو لكل مراحل العمر المختلفة بل إن كبار السن يكونون أكثر استفادة من النشاط البدني . يساعد النشاط البدني في العيش بنمط حياة صحي . حيث يعمل النشاط البدني على تنظيم مستوى السكر في الدم، ويجعل الأنسولين يعمل بفعالية، ويساعد في تنظيم الوزن، وتحسين مستوى الكوليسترول في الدم ويمكن أن ينظم ضغط الدم، وبشكل عام يعزز مقاومة للجسم للأمراض . كما يساعد ممارسة النشاط البدني على الراحة النفسية ويمكنك من تجاوز الضغوط النفسية والقلق . النشاط البدني سهل ومجاني و ممتع وفي متناول الجميع بلا استثناء . فالمشي السريع واستخدام السلالم بدلا من المصعد الكهربائي وتمارين شد الجسم وغيرها يمكن ممارستها في المنزل وفي العمل وفي المدرسة وفي المجتمع وتعتبر جميعا جزء من النشاط البدني . كذلك التعامل مع ضغوطات الحياة اليومية والتقليل من القلق والتوتر وممارسة النشاطات الأخرى الخفيفة للتوتر، كالتأمل، والتنفس العميق، التوقف عن الممارسات والسلوكيات الضارة بالصحة كالتدخين وتعاطي الكحوليات والمؤثرات العقلية .



المصابين لسنوات طويلة مؤثرا على جميع أجزاء الجسم تأثيرا مباشرا ، و يصل الأمر في بعض الحالات إلى مضاعفات خطيرة نتيجة للاكتشاف المتأخر للمرض أو عدم أخذ العلاج المناسب، ومن أهم هذه المضاعفات انخفاض الرؤية أو فقدان البصر نتيجة لتآكل عدسة العين و تلف شبكية العين والفشل الكلوي المزمن، والجلطة القلبية نتيجة لتسارع تصلب الشرايين والسكتة الدماغية وتلف الأعصاب واضطراب الدورة الدموية في الأرجل وضعف القدرة الجنسية عند الرجل وإن المصابين بالسكري السكري حالة مزمنة، فعليا ما يتم اكتشاف الفرد وهو في سن الثلاثين أو الأربعين . وبما أن معدل الحياة المتوقع للفرد في السلطنة هو حوالي ٧٢ سنة فإن المصاب بالسكري يعيش لسنوات عديدة وهو يعاني من هذا الحالة . وهو حالة مكلفة، حيث أن تشخيص وعلاج الشخص المصاب بالسكري يستمر لسنتين طويلة ويكلف الكثير من الجهد والمال سواء بالنسبة للفرد أو مؤسسة الرعاية الصحية التي توفر له العلاج .

الكوليسترول :

الكوليسترول عبارة عن مادة شبيهة بالشمع صفراء اللون تنتقل في الجسم على شكل مركب من الدم والبروتين يدعى ليوبروتين . ينتج الجسم معظم الكوليسترول الذي يحتاجه من اجل تصنيع جدران الخلايا والهرمونات الجنسية والاحماض الصفراوية في المرارة . هناك نوعان من البروتينات الشحمية الحاسوبية على الكوليسترول في الدم هي البروتينات الشحمية ذات الكثافة المنخفضة وكلما ارتفعت نسبة هذه الشحوم كلما زادت خطورة الذبحة الصدرية والجلطات القلبية . والبروتينات الشحمية ذات الكثافة العالية HDL وهي شحوم حميدة ذات فائدة كبيرة للجسم تساعد على التخلص من الشحوم الضارة وكلما قلت نسبتها في الجسم كانت خطورة الذبحة القلبية اعلى . وتزداد نسبة هذا النوع بممارسة الرياضة من اسباب ارتفاع نسبة الكوليسترول تناول الاغذية التي تحتوي على الكوليسترول من مصدر حيواني او مشتقاتها او وجود امراض الشحوم الوراثية المؤدية الى ارتفاع نسبة الكوليسترول



السكري :

يحدث السكري عندما لا يستطيع الجسم استخدام الجلوكوز (السكر) بشكل فعال نتيجة للنقص في إفراز هرمون الأنسولين من غدة البنكرياس وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة غير طبيعية في معدل الجلوكوز في الدم . وهناك نوعان شائعتان من السكري الدائم ونوع آخر مرتبط بمرحلة الحمل عند النساء . ويتم التشخيص بأخذ عينة من دم الشخص وهو في حالة الصوم من الليلة السابقة للفحص، ومن ثم قياس مستوى الجلوكوز فيها . غالبا ما يكون السكري في بدايته مصحوبا بأعراض بسيطة مما قد يؤدي لتشخيص الحالة . إلا ان اكتشاف أعراض السكري في مرحلة مبكرة يعني أيضا توفير العلاج في مرحلة متقدمة و بالتالي تقليل خطورة الإصابة بمضاعفات الخطيرة إذا التزم الشخص بالعلاج، ومن بين هذه الأعراض كثرة التبول وخصوصا بالليل والشعور بالعطش والتعب والخمول لأقل مجهود ، نقصان في الوزن بشكل سريع في فترة قصير مع الشعور بالجوع . تكمن خطورة السكري في عدة عوامل لعل من أهمها أنه حالة صامتة، حيث لا تظهر أعراض المرض على معظم الأشخاص

- تثقيف صحي
- إقتراحات
- إستفسارات
- بلاغات
- شكاوي

مركز الإتصال وزارة الصحة
CONTACT CENTER MINISTRY OF HEALTH

24441999



وذلك يوميا من الساعة ٧:٣٠ صباحاً حتى ٩:٣٠ مساءً

أيام الإجازات من ٩:٣٠ صباحاً حتى ٤:٣٠ مساءً

Everyday from 07:30 AM till 09:30 PM

Weekends & National Holidays

from 09:30 AM till 04:30 PM

العلاقات العامة والإعلام - وزارة الصحة