



الأمراض غير المعدية تعتبر من الأسباب الرئيسية لحدوث الوفيات



الدكتورة هدى بنت خلفان السيابية
استشارية أولى صحة عامة
مديرة دائرة المبادرات المجتمعية الصحية



انطلقت مؤخرا بأبني الهدف من القيام بها لتعزيز النشاط البدني وتستهدف جميع السكان في مختلف محافظات ولايات السلطنة، وأنها تهدف لزيادة الوعي والمعرفة بأهمية النشاط البدني، وزيادة الوعي بالمرافق المتوفرة لممارسة النشاط البدني، ولزيادة عدد الممارسين للنشاط البدني في السلطنة، كما اشارت بأن الحملة تعتمد في أنشطتها على استخدام وسائل مبتكرة ورسائل محددة لأقناع وتشجيع وتحفيز أفراد المجتمع على ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم، واختتمت حديثها بأن الحملة سوف تستمر في تنفيذ أنشطتها على مدار العام القادم ٢٠١٧.

وأضافت ان هناك مجموعة من العوامل التي قد تؤثر على ما يتخذه الأفراد من خيارات سلوكية مرتبطة بنمط الحياة، وبدورها تؤثر على صحتهم في المقام الأول تحديدا والنماذج الاجتماعية البيئية تقدم إطارا شاملا لفهم محددات السلوك الصحي المتعددة والمتفاعلة. كما إن سلوك النشاط البدني له مستويات متعددة من التأثير، بما في ذلك المستوى الفردي ومستوى العلاقة بين افراد المجتمع (المستوى الاجتماعي، المستوى الثقافي)، ومستوى المنظمات والمستوى المجتمعي (بما في ذلك البيئة المادية (ومستوى السياسات العامة.

غير كافي، كونه بعد أحد عوامل الخطر الرئيسية الأربعة المسؤولة عن الزيادة المقلقة في حجم الأمراض غير المعدية، وأن التقديرات تشير إلى أن الخمول البدني هو السبب الرئيسي عالميا ، حيث ذكرت أنه ما يقارب من ٢٧٪ من حالات الإصابة بداء السكري، و ٣٠٪ من حالات الإصابة بأمراض القلب، وبنسبة من ٢١ إلى ٢٥٪ من حالات الإصابة بسرطان أمراض الثدي والقولون.

واضافت الدكتورة مديرة دائرة المبادرات المجتمعية الصحية بوزارة الصحة أن نسبة ٣١٪ تقريبا من السكان في العالم لا يمارسون نشاطا بدنيا كافيًا، ويقفهم من هذه المشكلات الصحية الخطيرة، وتحقق لهم بموجبه فوائد حماية الصحة التي يمكن أن تكفلها ممارسة نشاط معتدل جيد، وأنه وبحسب تقارير المنظمة تعتبر الولايات المتحدة الأمريكية ودول شرق المتوسط من أكثر المناطق التي تنتشر فيها عادة الخمول البدني بين النساء لتصل الي ما يقارب ٥٠ ٪ وما يقارب ٤٠ ٪ بين الرجال في أمريكا و ٣٦ ٪ بين الرجال في دول شرق المتوسط .

وتابعت حديثها أن نسبة الخمول البدني بين البالغين في السلطنة حوالي ٢٧٪، وذلك حسب إحصائيات المسح الصحي العالمي لعام ٢٠٠٨م (٩، ٢٢٪ بين الذكور و ٤١،٩٪ بين النساء). أما بالنسبة لطلبة الكليات فإن نسبة الخمول البدني بلغت ٤٣،٢٪ بين الذكور و ٥٧،٨٪ بين الإناث في نفس العام. كما بين المسح الصحي لطلاب المدارس عام ٢٠١٠ إن ٧٠،١٪ من الذكور و ٨٤،٦٪ من الإناث لا يمارسون نشاط بدني كاف .

ومن المعروف أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني لها فوائد عديدة، فإلى جانب دورها الحد من الوفيات والمرضاة الناجمة عن الأمراض غير المعدية، فإن زيادة مستويات النشاط البدني لدى السكان تتوافق مع مجموعة واسعة من الفوائد غير الصحية مثل الحد من الازدحام المروري والتلوث الضوضائي، وانبعاثات ثاني أكسيد الكربون كما أنها تساهم في توطيد العلاقات الاجتماعية، وفي الحد من السلوكيات الخطرة في المجتمع، وبالتالي فهي تساهم في زيادة الإنتاج وتحسين نوعية الحياة.

تشكيل اللجنة الوطنية

وللحد من خطورة انتشارها الأمراض غير المعدية والسيطرة عليها كشفت الدكتورة هدى السيابية أنه تم تشكيل اللجنة الوطنية العليا لمكافحة الأمراض المزمنة غير المعدية (على ضوء القرار الوزاري ٢٠١٢/١٢٤) والذي يضم في عضويته ممثلين من مختلف الجهات الحكومية والأهلية ذات الصلة، والتي أُنشئت منها ثمان فرق عمل أحدها هو فريق عمل قلة النشاط البدني المتعدد القطاعات، الذي تم تشكيله بموجب القرار الإداري رقم ٤٤ / ٢٠١٦.

خيارات سلوكية

تعد الأمراض غير المعدية مثل أمراض القلب وأمراض الأوعية الدموية والسكري وأمراض السرطان والأمراض التنفسية من الأسباب الرئيسية لحدوث الوفيات، حيث أنها تستحوذ على الحجم الأكبر من أسباب الوفيات على مستوى دول العالم حاليًا.

ونجد أن نسبة ٨٪ من هذه الوفيات تحدث في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، ومن المتوقع أن تستمر حدوث حالات الوفيات السنوية في الارتفاع بسبب الأمراض غير المعدية، وبالنسبة لإقليم شرق المتوسط، فإن الوفيات الناجمة عن الأمراض غير المعدية تشكل نسبة ٥٧٪ من جملة الوفيات (٢٢ مليون شخص). وأن نسبة كبيرة من هذه الوفيات هي تعد وفيات مبكرة، تحدث في الفترة الأكثر إنتاجية من حياة الأفراد، وتؤدي إلى معاناة بشرية هائلة ليس هذا فحسب، بل تعيق التنمية الاجتماعية والاقتصادية لاسيما في البلدان النامية.

ولتسليط الضوء أكثر على هذا الموضوع، كان لنا هذا اللقاء مع الدكتورة هدى بنت خلفان السيابية (مديرة دائرة المبادرات المجتمعية الصحية وثانية رئيس فريق عمل قلة ممارسة النشاط البدني) والتي بدورها تحدثت عن نسب الامراض الغير معدية، مشيرة إلى أن التزايد في العبء المرضي الناجم عن الأمراض غير المعدية في السلطنة، يشكل مصدر قلق كبير جدا، حيث ذكر أن أمراض القلب والأوعية الدموية يعدان السببين الرئيسيين لوفيات المستشفيات بالسلطنة، كما أنه قد زاد معدل انتشار السكري بين البالغين إلى أن وصل إلى نسبة ١٢،٣ ٪. وأضافت إلى أنه من الملاحظ حاليا أن مضاعفات مرض السكري مثل بتر الأطراف السفلية واعتلال الشبكية والشلل الكلوي في ازدياد، وأوضح أن معدلات انتشار السمنة وارتفاع ضغط الدم أخذت في الازدياد في الآونة الأخيرة، حيث أن أكثر من نصف البالغين العمانيين الآن يعانون من فرط الوزن أو السمنة (٥٢،٥ للرجال و ٥٤،١ للنساء)، إضافة إلى أن ٢ من كل خمسة بالغين عمانيين لديهم ارتفاع في ضغط الدم (٤٠،٣). تزيد السمنة من مخاطر الإصابة بأمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية والسكري النوع الثاني وبعض أنواع السرطان.

ساعة في المشي تغنيك الطبيب

- إذا الصُبحُ أضحى فهبوا سوياً
- فهذا الصباحُ نقيُّ الهواءِ
- فهل يا رفاقي نعيدُ النشاطَ
- نعيدُ الحياةَ لعقلِ وجسمِ
- وهذا شفاءً من اللهِ دوماً
- فنبضُ الحياةِ يقولُ سوياً
- فهذا الفطورُ غذاءُ الأميرِ
- لنتنعمُ بجِدِّ ونعلو القِممِ
- لنبني الأساسَ ونُعالي العَلمِ
- وكنْ ناصحاً بالغذاءِ السَّليمِ
- هناكَ الفحوصُ فكنْ راغباً
- ويسدي الطبيبُ بنصحِ مفيِدِ
- لنتنعمُ بعمرٍ مُعافىً هنيئاً
- فهذا قصيدي شموعُ اللَّيالي
- لنادي الرياضي نشدُ المسيرُ
- وهذا الشروقُ نسيَمُ العبيرُ
- نجددُ عمراً قتيماً نضيرُ
- فهذا دواءُ يعينُ الضريرُ
- رخاءً يعمُ الحياةَ كثيرُ
- علاجُ وقائي لجسمٍ مثيرُ
- يقوي العظامَ ويُحيي الجبيرُ
- شموخُ النَّجاحِ أساسُ متيرُ
- تجنَّبُ فالسُّكري داءَ خطيرُ
- وكنْ مُرشداً للدواءِ اليسيرُ
- بتجديدِ فحصِ يَكونُ البشيرُ
- غذاءً، دواءً، وروحٌ مثيرُ
- وتنعمُ ببشرٍ يُضيءُ المسيرُ
- وهذي حروفي بريدُ الأثيرُ

ونظراً لتعدد وتتنوع التأثيرات المرتبطة بالنشاط البدني فإنه من غير المرجح أن يكون أسلوب واحد مناسب لتعزيز ممارسة النشاط البدني اثبتت التجارب والخبرات أن هناك سبعة مجالات رئيسية للعمل كتيبة بتحقيق عائد من الاستثمارات في تعزيز النشاط البدني وهي قابلة للتطبيق في جميع أنحاء العالم.

وعن أهم الخطط والبرامج المقترحة ذكرت الدكتورة هدى السيابية أن هناك حاجة ماسة في السلطنة لوضع الخطط والبرامج، لتنفيذها على مستوى الصعيد الوطني في كل مجال من هذه المجالات التي من أهمها :-

القيام بتنفيذ مناهج شاملة لكل المدارس، لهدف تعزيز النشاط البدني فيها لدى الطلاب، إضافة إلى عمل سياسات ونظم الداعمة وتُعطي الأولوية لأنشطة المشي وركوب الدراجات ووسائل المواصلات العامة الأخرى، وتنفيذ لوائح التصميم العمراني والبنية الأساسية التي تكفل إتاحة عادلة وأمنة للنشاط البدني، والعمل على دمج النشاط البدني ضمن برامج الوقاية من الأمراض غير المعدية في نظم الرعاية الصحية الأولية، إضافة إلى العمل على تثقيف الجمهور بما في ذلك إطلاق حملات إعلامية لرفع مستوى معرفة المجتمعات ووعيها، وتغيير الأعراف الاجتماعية. وتقديم برامج خاصة بالنشاط البدني على نطاق المجتمع بأسره لتحشد الموارد المجتمعية، وتحقق التكامل فيما بينها في مواقع متعددة، وإبراز الأنظمة والبرامج الرياضية التي تروج لشعار الرياضة للجميع، وتُشجّع على مشاركة جميع أفراد المجتمع بمختلف الفئات العمرية طيلة حياتهم.

عمل خطة وطنية

في الأخير أوضحت الدكتورة هدى السيابية أن قلة ممارسة النشاط البدني عند الفرد، هدف يتمثل في خفض انتشار الخمول البدني بمعدل ١٠٪، إلى جانب أنه يأتي في إطار التعاون والتسيق القائم بين مختلف القطاعات ذات العلاقة بالموضوع، حيث قام الفريق بوضع خطة وطنية تهدف لمعالجة محددات النشاط البدني في كل مستوى من هذه المستويات، وان الحملة الإعلامية والتسويقية التي