

# الصحة

تسلط الضوء على الصحة في قطر

العدد رقم ٧، فبراير - أبريل ٢٠١٥

سبع فوائد  
صحية مذهلة  
لرياضة الجري

حقائق حول التدخين

رقائق حبوب  
الإفطار

بداية نهار صحية أم  
أطعمة خالية من القيمة  
الغذائية ومشبعة  
بالسكر؟

السكتة  
الدماعية

تعرف على الأعراض  
واختبار فاست



بالإضافة إلى الموضوعات التالية:

- آخر المستجدات الصحية في العالم
- أسأل الأخصائيين
- الصحة في أرقام
- فوائد الطعام



مؤسسة حمد الطبية  
Hamad Medical Corporation

صحة • تعليم • بحوث  
HEALTH • EDUCATION • RESEARCH

# الصحة



أهلاً بكم في العدد السابع من مجلة الضحة

يسعدني أن أقدم لكم هذا العدد الجديد الزاخر كالعادة بمجموعة واسعة من المقالات المتعلقة بالتغذية واللياقة البدنية ومختلف مواضيع الصحة العامة. وبكل فخر واعتزاز، يضطلع كل فرد من أسرة مؤسسة حمد الطبية بدوره في تعميم المعرفة الصحية في مختلف أنحاء قطر حيث تشكل مجلة الصحة عنصراً أساسياً في الجهود التي نبذلها في سبيل نشر التوعية بأهمية الحفاظ على الصحة واتباع نمط عيش سليم.

في هذا العدد، سنسلط الضوء على الفوائد العديدة التي تنطوي عليها رياضة الجري، وسنستعرض فوائد تحضير العصائر الطبيعية في المنزل، كما ستكون لنا محطة مع المحتوى الغذائي لرفاقات الفطور. هذا إلى جانب جولتنا المعتادة على الأخبار والمستجدات في قطاع الصحة من قطر والعالم.

والمعتاد، ندعوكم إلى إبداء آرائكم التي نتطلع دوماً إلى استلامها وقراءتها. وإذا كنتم ترغبون في أن نتطرق إلى موضوع محدد مستقبلاً، فلا تترددوا في مراسلتنا. فمجلة الصحة هي لكل فرد يعيش ويعمل في قطر ونحن نسعى دوماً إلى تحديث وتوسيع دائرة توزيعها ليمكن أكبر عدد من القراء من الوصول إليها. فإذا أردت توفير المجلة في موقع جديد، كأحد المكاتب أو النوادي الرياضية أو المدارس أو الفنادق، فلا تتردد في إرسال التفاصيل وستكفل باتخاذ الترتيبات اللازمة.

يمكن إرسال هذه المعلومات فضلاً عن اقتراحاتكم وتعليقاتكم حول مجلتنا إلى البريد الإلكتروني التالي [alseha@hmc.org.qa](mailto:alseha@hmc.org.qa)

تمنياتي وفريقي التحرير أن تستمتعوا بقراءة هذا العدد الجديد من مجلة الصحة.

علي عبدالله الخاطر

المدير التنفيذي - إدارة الاتصال المؤسسي

شاركنا رأيك في  
مجلة الصحة

رقم الهاتف: ٥٣١٤ ٤٤٣٩

البريد الإلكتروني: [alseha@hmc.org.qa](mailto:alseha@hmc.org.qa)  
[www.hamad.qa](http://www.hamad.qa)

# الصحة

مجلة الصحة صادرة عن إدارة الاتصال المؤسسي في مؤسسة حمد الطبية

إبراء: رغم الحرص الشديد على توشي الدقة في كافة المقالات الواردة في مجلة الصحة في تاريخ نشرها، إلا أنه على القراء أن يدركوا أن محتوى المجلة لا يشكل بديلاً عن الرعاية أو النصيحة الطبية، ولا ينبغي لهم استخدام المعلومات الواردة في المجلة لتشخيص أو معالجة أي مشكلة صحية. «استشر دائماً أخصائياً مؤهلاً في الرعاية الصحية».



[diabetes.hamad.qa](http://diabetes.hamad.qa)

إن الكشف المبكر عن الأعراض يساعد في  
العلاج المبكر للسكري.

نلتزم في مؤسسة حمد الطبية بالاهتمام والعناية بصحتك. عادةً ما يتطور النوع الأول من السكري بشكل مفاجئ بينما تكون الأعراض المبكرة للنوع الثاني من السكري خفيفة جداً لدرجة عدم ملاحظتها، إذا لاحظت خلال حياتك اليومية أنك تتردد على الحمام بشكل متكرر أو تعاني من عطش مستمر أو إرهاق شديد أو فقدان غير مبرر للوزن أو عدم وضوح في الرؤية، يجب عليك ألا تستبعد إصابتك بمرض السكري. استشر طبيبك بخصوص أي تغيرات صحية تحدث معك وافحص مستوى السكر في الدم اليوم.

أسلوب الحياة الصحي،  
طريقك إلى التعامل السليم مع السكري.

## منتجات البروبيوتيك تساعد على تخفيف مغص الأطفال حسب دراسة كندية



يمكن للمغص أن يدفع بالطفل الرضيع إلى الإفراط في البكاء دون أن يتمكن أحد من تهدئته غير أن دراسة كندية أجريت مؤخرا كشفت أنه من الممكن التخفيف من ضيق الطفل إذا أعطي مكملات البروبيوتك، ويتمثل مغص الرضع في نوبات من البكاء أو الهيجان أو تعكر في المزاج لدى الأطفال الذين يتمتعون عادة بصحة جيدة حيث إن 7٤% من الأطفال الرضع يكونون عرضة للمغص الذي يظهر عادة في الأسبوع السادس ويستمر لغاية الشهر الثالث أو الرابع.

وقليلة جداً هي العلاجات التي أثبتت فعاليتها في التخفيف من هذه الحالة التي تشكل مصدر قلق أساسي للأهل غير أن الباحثين في مستشفى سيك كيدز في مدينة تورنتو الكندية كشفوا أن مكملات البروبيوتك تساهم إلى حد بعيد في التخفيف من حدة المغص لدى الأطفال الكنديين الذين يرضعون حليب الأم.

كانت هذه الدراسة عبارة عن اختبار عشوائي، أجري بالمقارنة مع دواء وهمي أو "بلاسيبو"، وهو ما يعتبر المعيار الذهبي للأبحاث الطبية؛ إذ تم اختبار ٥٢ طفلاً من مدينة تورنتو بشكل عشوائي لتلقي إما

لدى المجموعة التي تلقت العلاج بالبروبيوتك بلغ ١٣١ دقيقة في اليوم مقابل ١٢٢ دقيقة للمجموعة الخاضعة للعلاج الوهمي، ومع بلوغ الدراسة نهايتها، أكد الباحثون أن فترة البكاء والتلطم في المجموعة التي تلقت العلاج بالبروبيوتك انخفضت بشكل لافت لتصل إلى ما متوسطه ٦٠ دقيقة مقارنة بـ ١٠٢ دقيقة في اليوم للمجموعة التي خضعت للعلاج الوهمي.

خمس قطرات من ضمائر البروبيوتك المعروفة باسم آل. روتيري دي.أس. أم ١٧٩٣٨ أو زيت دوار الشمس المستخدم كعلاج وهمي لمدة ٢١ يوماً، وتجدر الإشارة إلى أن البروبيوتك تحتوي على بكتيريا مفيدة يُعتقد أنها تعزز نمو النبيت الجرثومي المعوي المساعد على تعزيز الصحة.

في بداية الدراسة، كانت فترات البكاء والتلطم لدى مجموعتي الأطفال متطابقة حيث إن معدل البكاء

## الحفاظ على الصحة في مرحلة الشيخوخة يجب أن يكون أولوية عالمية

وذلك بفضل الاستراتيجيات الفعالة والمجدية التكلفة للحد من تعاطي التبغ وارتفاع ضغط الدم، إلى جانب تحسين مستوى التغطية والفاعلية للتدخلات الصحية.

ومع ذلك، لا تزال التحديات قائمة؛ لأنه على الرغم من أن الناس يعيشون لفترة أطول إلا أن ذلك لا يعني بالضرورة أنهم يتمتعون بصحة أفضل من ذي قبل، ويقع على الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن الستين ما يقارب ربع العبء الإجمالي الشامل الناتج عن الوفيات والأمراض، ويعزى القدر الأكبر من هذا العبء إلى الأمراض الطويلة الأمد كالأورام السرطانية، وأمراض الجهاز التنفسي المزمنة، وأمراض القلب والاضطرابات النفسية والعصبية، فعلى سبيل المثال، يتوقع أن يرتفع عدد الأشخاص المصابين بمرض السكري من ٤٤ مليون حالياً إلى ١٣٥ مليون بحلول عام ٢٠٥٠.

العالم، فمع زيادة أعمار الناس في مختلف أنحاء العالم، يمكن لارتفاع مستويات الأمراض المزمنة وتحدي مستويات العافية لدى الناس أن تطرح تحدياً كبيراً للصحة العامة على النطاق العالمي.

وعلى الصعيد العالمي، يستمر متوسط العمر المتوقع للمسنين بالارتفاع، فمع حلول العام ٢٠٢٠، سيقوم للمرة الأولى في تاريخ العالم، عدد البالغين من العمر ٦٠ عاماً وما فوق، وعدد الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ٥ سنوات، ومن المتوقع أن يرتفع عدد الأشخاص البالغ عمرهم ٦٠ عاماً وما فوق من ٨٤١ مليون نسمة اليوم إلى مليار نسمة، بحلول العام ٢٠٥٠، وسيكون ٧٨٪ منهم في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل.

ترتبط هذه الزيادة في طول الأعمار، ولاسيما في الدول المرتفعة الدخل، إلى حد بعيد بتدني نسبة الوفيات الناتجة عن أمراض القلب والأوعية الدموية خاصة السكتات الدماغية ومرض القلب الإقفاري،



تحذّر سلسلة جديدة وهامة من التقارير المتعلقة بالصحة والشيخوخة، نُشرت في مجلة "ذا لانسيت"، من تأثيرات العبء المتنامي للأمراض المزمنة على نوعية حياة المسنين إذا لم تجد النظم الصحية استراتيجيات فعالة لمعالجة المشاكل التي تواجهها بسبب شيخوخة سكان

## المحتويات

### محتويات الغلاف

سبع فوائد صحية مذهلة لرياضة الجري

رقائق حبوب الإفطار – بداية نهار صحية أم أطعمة خالية من القيمة الغذائية ومشبعة بالسكر؟

العصائر الطبيعية طريقك نحو صحة أفضل

حقائق حول التدخين

السكتة الدماغية – تعرف على الأعراض واختبار فاست

٨

١٠

١٤

٢٨

٣٢



### الصحة في قطر

اختيار الحمية الملائمة لك

دليل بناء العضلات

السرطان – أنواعه، عوامل الخطورة، علاجه

الحفاظ على سلامتك وسلامة أفراد عائلتك من مخاطر المياه

١٢

١٦

٢٢

٢٦



### الموضوعات العامة

آخر المستجدات الصحية في العالم

قطر تحت المجهر

اسأل الأخصائيين

الصحة في أرقام

كل ما تريد معرفته عن الموز

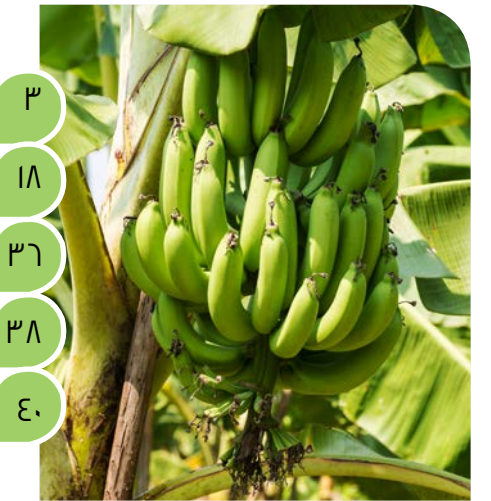
٣

١٨

٣٦

٣٨

٤٠



## تحديد هدفك المنشود من برنامج اللياقة البدنية هو مفتاح النجاح



إن معظم الناس، بمن فيهم نخبة الرياضيين والأشخاص الأكثر انضباطاً، يجاهدون أحياناً للبقاء متحفزين، ولكن من يضع نصب عينيه هدفاً أو حدثاً يصبو إليه، يكون على الأرجح، أكثر قدرة على الالتزام بممارسة تمارين اللياقة البدنية بشكل منتظم، وبدلاً من الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية والتعثر على آلة الركض، يمكنك أن تجرب خيارات بديلة لتعزيز برنامج اللياقة البدنية الذي تتبعه، بما في ذلك المشاركة في مسابقات الركض الترفيهية، والسباقات الثلاثية أو نصف الماراثون، وسباقات الدراجات المخصصة لأغراض خيرية، وسباقات السباحة في المحيط، والتجديف فضلاً عن تسلق الجبال أو المشاركة في رياضة المشي مع الأصدقاء لأغراض خيرية، فممارسة الرياضة بصحة الأصدقاء أو ضمن مجموعة تساهم جميعها في تعزيز فرص نجاحك.

يبحث ستيفن كراوس في كتابه "الأسس النفسية للنجاح"، الأسباب الثلاثة الكامنة وراء أهمية تحديد الأهداف في سبيل تعزيز الأداء:

**1- الاتجاه:** توفر الأهداف مساراً محدداً، كما أنها توجه الجهود ومحور التركيز حيث تعتبر الأهداف أدوات تشجيعية تساعدك على اتخاذ القرارات السليمة.

**2- الحافز:** يمكن للأهداف أن تتسع وأن تدفعك خارج منطقة الراحة التي تشعر معها بالارتياح والأمان، مساهمة في مضاعفة الجهد والمثابرة، وتحديد الهوة ما بين النقطة التي توجد فيها حالياً والنقطة التي ترغب في الوصول إليها، يولد في نفسك الحافز والرغبة في سد هذه الهوة.

**3- صقل الإستراتيجية:** بعد وضع هدف مليء بالتحديات، يحرص الناس على التفكير ملياً وبأسلوب خلاق في السبل والوسائل التي ستساعدهم على بلوغ هذا الهدف وقياس التقدم المحرز نحو تحقيق ذلك.

وبين جدول أعمالك الحافل بالنشاطات ومتطلبات الحياة اليومية، قد يصعب عليك أحياناً ممارسة الرياضة، ولكن حين تشارك مع آخرين في فعاليات محددة ذات رسالة وجبهة وأهداف نبيلة، يمكن أن يشكل ذلك خير حافز لك للمشاركة، وإذا حاولت أن تضفي بعداً هادفاً على برنامجك التدريبي، ستكون أكثر انضباطاً وتركيزاً إذا كنت تتمرّن في سبيل تحقيق هدف معين، ولا شك أن البهجة التي ستشعر بها عند بلوغ الهدف المنشود ستكون مجزية فعلاً، لاسيما إذا كان ينطوي على تحديات جمة.

## تمارين القوة باستخدام وزن الجسم: الاتجاه الأبرز المتوقع للعام ٢٠١٥ في عالم اللياقة البدنية

من المتوقع أن تشكل تمارين الضغط (البوش- أب)، والبلاك، والانديفاج (بلانج) والقرفصاء آخر صيحات عالم اللياقة البدنية في العام الجديد، واستناداً إلى تقرير أعدته الكلية الأمريكية للطب الرياضي، من المتوقع أن يحتل هذا النوع من التمرينات الذي يعتمد على وزن الجسم لبناء قدرته على المقاومة والتحمل، مركز الصدارة في اتجاهات اللياقة البدنية في السنة المقبلة.

استناداً إلى نتائج الاستفتاء الذي أجرته الكلية للعام التاسع على التوالي وخضع له أكثر من ٣٤٠٠ مدرب شخصي ومدرب لياقة بدنية وطبيب وخبير في التمرينات الرياضية من كافة أنحاء العالم، نذكر



إلى جانب هذا، حلت رياضة اليوغا التي بقيت مدرجة في قائمة المراتب العشرين الأولى منذ بدء الاستفتاء عام ٢٠٠٧، في المرتبة السابعة. أما تمارين الزومبا والبيلاتس وركوب الدراجات الثابتة واستخدام الكرات المطاطية فيبدو أنها أصبحت من الماضي حيث لم تدرج أي منها ضمن قائمة هذا العام رغم أنها احتلت أعلى المراتب في مطلع هذا العقد.

## "كوكا كولا" توافق على وضع إرشادات صحية بألوان إشارات المرور على المشروبات المباعة في المملكة المتحدة



وافقت شركة "كوكا كولا" على وضع نظام العلامات الغذائية بألوان أضواء إشارات المرور على عبواتها بهدف مساعدة المستهلكين على التعرف على المنتجات الصحية، وعلى غرار كافة الماركات العالمية الأخرى، كانت الشركة قد رفضت في بداية الأمر اعتماد هذا النظام لأنها لم تكن ترغب في وضع شعار أحمر تحذيري على العبوات والزجاجات.

وسيستخدم النظام الجديد علامات رمزية ملونة تشمل اللون الأحمر والبرتقالي والأخضر، كما سيتضمن معلومات حول الاستهلاك اليومي الموصى به من الدهون والسكر والملح وذلك حرصاً على تبيان ما إذا كان المنتج صحياً أو غير صحي.

وفي هذا السياق، أكد متحدث باسم شركة "كوكا كولا" أن اعتماد الشركة لهذا النظام الجديد يتوافق مع التزامها بشفافية المعلومات الغذائية التي توفرها للزبائن على الجهة الأمامية من عبوات منتجاتها، قائلاً: "أخبرنا زبائننا في المملكة المتحدة أنهم يفضلون اعتماد نظام واحد ومتناسق للبطاقات التعريفية الموضوعة على جميع المنتجات الغذائية والمشروبات لمساعدتهم على اتخاذ القرارات السليمة بالنسبة إليهم وأفراد أسرهم، وكان هذا سبب موافقتنا على اعتماد النظام الجديد على جميع منتجاتنا".

من جهتها، قالت جين أليسون، وزيرة الدولة لشؤون الصحة العامة، "يسعدني أن توافق شركة "كوكا كولا" في بريطانيا على اعتماد النظام الحكومي التطوعي لوضع البطاقات التعريفية على المنتجات، والذي من شأنه أن يساعد المستهلكين على اتخاذ قرارات مستنيرة تساهم في أسلوب حياة صحي، ونريد من كافة الشركات أن تمنح المواطنين معلومات واضحة ومتناسقة بشأن طعامهم وشرابهم، ويتوافق اعتماد نظام البطاقات التعريفية الجديد مع النظام الطوعي تحت شعار: (تحمل المسؤولية)".

وخلال السنوات الأخيرة، تمكنت شركة "كوكا كولا" من تعزيز مبيعاتها بفضل حملة التسويق التي أطلقتها مستخدمة زجاجات وعبوات شخصية، فمبيعات مشروب "الكوكا" ارتفعت بشكل ملحوظ منذ أن بدأت هذه العلامة التجارية للمشروبات الأكثر شهرة في العالم بطباعة أسماء الناس على بطاقات المنتج، مما أدى إلى اجتياح المستخدمين لموقع استغرام حيث نشرها صوراً لقوارير تحمل أسماء مختلفة من أليكس إلى زينة، وكانت فكرة الحملة التسويقية قد صممت بهدف حث المستهلك على شراء المشروبات له ولأصدقائه وأفراد عائلته وجاءت النتيجة مجزية وعلى قدر التوقعات؛ إذ أمادت صحيفة "وال ستريت" الأميركية أن هذه الحملة نجحت في عكس التأثير الذي خلّفته عشر سنوات من هبوط الاستهلاك في الولايات المتحدة.

## تدريب الدماغ على تفضيل الأطعمة الصحية



أظهرت دراسة علمية أجراها مؤخرًا علماء من جامعة "تافتس" الأميركية أنه من الممكن تدريب الدماغ لتفضيل الأطعمة الصحية على الأكل غير الصحي الذي يحتوي على كمية مرتفعة من السعرات الحرارية، وذلك باتباع نظام غذائي يمنح شعوراً بالشبع؛ إذ تبين من خلال الدراسة أنه من الممكن تغيير الإدمان على الطعام حتى بعد ترسخه في الدماغ، وشملت الدراسة مجموعة صغيرة من الرجال والنساء الذين خضعوا لفحص مركز الإدمان في الدماغ فأظهرت النتائج إقبالاً متتامياً على الأطعمة الصحية القليلة السعرات الحرارية، وفي هذا الإطار، أوضحت الدكتورة سوزان روبرتس، المؤلفة الرئيسية للدراسة وعالمة التغذية السلوكية في جامعة بوسطن، قائلة: "لا نبدأ حياتنا مثلاً باستهواء البطاطس المقليّة وكرة المعكرونة المصنوعة من القمح الكامل، فعملية التكيف هذه تحدث مع مرور الزمن كردة فعل على تناولنا المتكرر لكل ما هو متوفر في البيئة الغذائية السامة"، ويذكر العلماء أنه من الصعب عادة تغيير عادات الناس الغذائية وحثهم على إنقاص وزنهم بعد إدمانهم على تناول الأطعمة غير الصحية.

غير أن دراسة أخرى عمدت إلى فحص مركز المكافأة والإدمان في دماغ الإنسان لمجموعة مكونة من ١٣ رجل وامرأة يعانون من البدانة، كانوا قد شاركوا في برنامج مصمم خصيصاً لإنقاص الوزن وركز على تغيير الذوق الغذائي من خلال اتباع نظام غذائي غني بالألياف والبروتينات، ونسبة منخفضة من المشروبات أو الكربوهيدرات بالإضافة إلى هذا، لم يسمح هذا النظام للمجموعة بالوصول إلى حالة الجوع الشديد الذي يعد العامل الأبرز لظهور الرغبة الشديدة في تناول الطعام وجعل المأكولات غير الصحية أكثر جاذبية.

بعد فحص دماغ المشاركين باستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي في بداية ونهاية الدراسة التي استمرت ستة أشهر، أظهرت النتائج أن الذين اتبعوا البرنامج شهدوا تغييراً في مركز المكافأة في الدماغ، وعندما عُرض على المشاركين في البرنامج صوراً لأنواع مختلفة من الطعام، كان هناك إقبال على الأطعمة الصحية القليلة السعرات الحرارية، مما يشير إلى تنامي الشعور بالمكافأة والمتعة في الدماغ إزاء الأطعمة الصحية كما أظهر مركز المكافأة تراجعاً في الرغبة لتناول الأطعمة غير الصحية، المشبعة بالسعرات الحرارية.

## القيادات الطبية في المملكة المتحدة تطالب بإنشاء فريق عمل استثنائي لمكافحة البدانة

غذائي يرتكز على الأطعمة الخالية من أي قيمة غذائية والمشروبات المشبعة بالسكر حيث يعاني حاليًا في المملكة المتحدة، واحد من أصل ثلاثة أطفال ما دون سن الخامسة عشر من الوزن الزائد أو البدانة.

تتضمن الرسالة طلبًا ملكًا بإنشاء مجموعة عمل لمكافحة بدانة الأطفال، مؤلفة من أطباء وممرضين وممرضات وأخصائيي تغذية وأطباء أسنان ومسؤولين في المدارس كما ناشدت القيادات الطبية في هذه الرسالة تحسين التعاون بين الأجهزة المعنية بتوفير علاجات البدانة لتشجيع الأطفال على اختيار الأطعمة الصحية منذ نعومة أظافرهم.

وفي هذا الشأن، أشار الدكتور نايجل ماثيز، وهو طبيب عام وعضو في الكلية الملكية، قائلاً: "يصعب على الكثير من الأهل الاعتراف ببدانة أطفالهم؛ لأن العديد منهم يعانون من البدانة



دعا قادة قطاع الصحة في المملكة المتحدة إلى إنشاء فريق عمل طارئ لمعالجة بدانة الأطفال في إنجلترا، ففي رسالة مفتوحة موجهة إلى رئيس الخدمات الطبية في إنجلترا، صرحت الكلية الملكية لممارسة الطب العام مع 11 منظمة أخرى أن جيلًا بكامله يتعرض للدمار بفعل نظام

بدورهم". وشددت الرسالة أيضًا على أهمية إدراك الدور الذي تؤديه الأنماط الغذائية التي تأسس عليها الطفل في السنوات الأولى من طفولته في تحديد صحته على مدى الحياة، مع الإشارة إلى أن الوزن الزائد لدى الأطفال يمكن أن يسبب لهم الأمراض والمشاكل الصحية على مدى العمر.

كان لا بدّ من توجيه هذه الدعوة إلى العمل؛ لأن مراقبة وزن الطفل بشكل صحيح منذ ولادته هو أمر الزامي لاحتواء ظاهرة البدانة ومكافحتها، ويوضح الأطباء أنهم يتعاملون مع جيل من المرضى قد يكون متوسط عمرهم أقصر من ذويهم. وفي هذا السياق، قالت الدكتورة هيلين ستوكس- لامبارد من الكلية الملكية لممارسة الطب العام: "سينتقل هؤلاء الأطفال إلى أشخاص بالغين من ذوي الأحجام الضخمة، مما يجعلهم أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب الخطيرة والأمراض السرطانية والسكتات الدماغية مع تقدمهم في العمر".

## الجلوس خلال العمل مضرّ، ولكن هل الوقوف أفضل منه؟

مستيقظًا على كرسي خلف المكتب أو جالسًا على أريكة.

كشفت دراسة علمية خضع لها ما يقارب 17 ألف مواطن كندي بالغ أن خطر التعرض للموت، لأي سبب خلال 12 سنة، لدى الأشخاص الذين أفادوا أنهم يمضون الجزء الأكبر من وقتهم واقفين، هو أقل بنسبة 73%، مقارنة بالذين يمضون ساعات أقل واقفين، ولكن الأشخاص الذين مارسوا التمارين البدنية ساعتين على الأقل في الأسبوع - حتى وإن أمضوا الوقت المتبقي جالسين - يتمتعون بمنافع إطالة العمر نفسها التي ينعم بها الأشخاص الذين يقفون لوقت أطول.

ولوحظ أيضًا أن الفرق بين معدل السرعات الحرارية التي يتم حرقها عند الوقوف والجلوس ضئيل جدًا، ولا يمكن أن يحدث أي فرق على صعيد إنقاص الوزن غير أن بعض خبراء البدانة يرون أن الوقوف في محيط العمل يحثنا على مضاعفة حركتنا، لنحرق المزيد من السرعات الحرارية، ومن جهة أخرى أظهرت إحدى الدراسات أن الوقوف أثبتت فعاليته في تعزيز المزاج، ومضاعفة الطاقة وخفض الإحساس بالإرهاق.



يعتبر الجلوس لساعات طويلة المرادف الصحي الحديث للتدخين حيث إن كثيرًا من الأشخاص يمضون فترات أطول جالسين خلف مكائهم وأمام أجهزة الكمبيوتر في منازلهم، ولكن هل يكمن الحل بكل بساطة باستبدال الجلوس طوال النهار بالوقوف طوال النهار؟

تمكن صانعو المكاتب المخصصة للعمل وقوفًا من ترويج منتجهم لعدد كبير من المستهلكين والشركات، على اعتبار أنه قابل لإبطال التأثيرات السلبية المترتبة عن "مرض الجلوس" والمشاكل الصحية الناجمة عن إمضاء ما متوسطه تسع ساعات من أصل الـ 16 ساعة التي تكون فيها

## دعوة إلى إزالة عصائر الفاكهة من قائمة حصص الفواكه الخمس الموصى بها يوميًا

هاشم إلى أن الأهل لا يدركون في معظم الأحيان، الفرق ما بين عصير وشراب الفاكهة، فالعديد من الأهل لا يزالون يشتركون العصائر لأطفالهم معتقدين بأنهم اختاروا منتجات صحية، وأضافت أن العصير يجب أن يقدم في المناسبات لا أن يستخدم كشراب يومي، حيث يجب تقليل نسبة العصائر التي يشربها الأطفال إلى أقصى درجة ممكنة.

من جهتها، كررت مستشارة الحكومة والأستاذة في جامعة أكسفورد، سوزان جيب وجهات النظر هذه، مؤكدة أنها قلقة بشأن استعمال الأهل للعصائر كمصدر يومي لترطيب أطفالهم ومذمهم بالسوائل، في حين أن الماء هو المصدر الأفضل للحصول على السوائل التي نحتاج إليها في نظامنا الغذائي.

وتوافق توصيات مجموعة "العمل على السكر" مع تلك الصادرة مؤخرًا عن منظمة الصحة العالمية بخفض كمية السكر المستهلكة من 10% إلى 5% من إجمالي مدخول الطاقة في اليوم.

تعتبر عصائر الفاكهة حاليًا ضمن قائمة حصص الفاكهة والخضار الخمس الموصى بها يوميًا غير أن المناهضين في إنجلترا ينصحون بإزالة هذه العصائر لكونها تثير الارتباك لدى الأهل، فقد كشفت مجموعة "العمل على السكر" أن العديد من عصائر الفاكهة المخصصة للأطفال تحتوي على ما لا يقل عن ست ملاعق صغيرة من السكر (أكثر من مشروب الكوكا كولا) وأن عليها تأتي بأحجام أكبر من الموصى بها.

يمكن للعصائر الطبيعية المعدة من لب الفاكهة أو الخضار، أن يحتوي على أكثر من حصة من الحصص الخمس اليومية الموصى بها، ولكن ذلك يتوقف على كمية الخضار أو الفاكهة أو العصائر المستخدمة، فضلًا عن كيفية تحضير العصائر الطبيعية.

ترى مجموعة "العمل على السكر" أن الخطوط التوجيهية مريكة، فيما تدعي وزارة الصحة العامة في إنجلترا أن التوصيات الحالية سليمة، وفي هذا الإطار، أشارت أخصائية التغذية العلاجية كوثر



## هل نجح الدائمريون في التخلص من مشكلة السمينة في مرحلة الطفولة؟

على ثبات الوزن بعد خسارته لمدة 4 سنوات، ويفضل النجاح الذي حققه هذا البرنامج، تبنته ثمانية بلديات دائريكية أخرى، فيما شجّع الدكتور هولم الدول الأخرى على وضع برامج علاجية مماثلة.



وفي هذا السياق، صرح الدكتور جينز كريستيان هولم، مدير البرنامج الدائمريكي، قائلاً: "بصورة عامة، يكون الأطفال البدنيون مهملين، وغالبًا ما يشعرون بالوحدة ولا يشاركون في النشاطات مع الأصدقاء إلى جانب كونهم يفتقدون إلى الثقة بالنفس، فالبدانة عبارة عن مرض من الصعب جدًا على الأطفال مكافحته بمفردهم".

في بداية البرنامج، أدخل الأطفال إلى المستشفى لمدة 24 ساعة حيث خضعوا لفحوصات مكثفة، بما في ذلك صورة سكار للجسم وقياس نسبة الدهون في الجسم كما طلب من الأطفال الإجابة على استبيان مفصل حول عاداتهم الغذائية وأنماط سلوكهم، وفرض البرنامج على الأطفال إدخال تغييرات جذرية على نمط حياتهم لقمع مقاومة الجسم الطبيعية للتخلص من الدهون، ووضعت لكل طفل خطة علاج خاصة به تستهدف من 10 إلى 20 عادة يومية، وأظهرت الأبحاث أنه باتباع هذا البرنامج، تمكن 70% من المرضى من الحفاظ

مع تحوّل مشكلة السمينة في مرحلة الطفولة إلى وباء عالمي، يتعدّد على العديد من الدول إيجاد علاج ناجح لها، ولكن دولة الدائمريكي تبنت مؤخرًا خطة جديدة لمساعدة الأطفال على خسارة الوزن الزائد حيث طلبت منهم ومن أفراد أسرهم إدخال تغييرات عدة على نمط عيشهم.

ففي بلدة هوليك الدائمريكية، جرى تطبيق الخطة الجديدة لعلاج 1900 مريض حيث تمكن 70% منهم من الحفاظ على وزن طبيعي من خلال تغيير ما يقارب العشرين عنصرًا من أنماط حياتهم، وتناولت المنهجية الجديدة كافة مناحي حياة الأطفال وأسرتهم، خلافًا للمناهج التقليدية الأخرى المبنية حول "الخطوات الصغيرة" لإنقاص الوزن.

هدف البرنامج إلى تقليل الفترات الزمنية التي يمضيها الأطفال في اللعب على الكمبيوتر أو مشاهدة التلفزيون، وشدّد على الالتزام بأوقات محددة للخلود إلى الفراش كي ينعموا بنمط أفضل من النوم.

# سبع فوائد صحية مذهلة لرياضة الجري



تستعرض مجلة الصحة الفوائد الصحية للتمرين الرياضي الأكثر طبيعية على الإطلاق.

## ١- حرق السعرات الحرارية الزائدة

هو أحد الأسباب الأكثر شيوعاً التي تحفز المرء على ممارسة التمارين البدنية بهدف إنقاص الوزن، حيث تعتبر رياضة الجري الطريقة المثالية لحرق السعرات الحرارية الزائدة. فعدد السعرات الحرارية التي يتم حرقها خلال ممارسة الجري يفوق عدد تلك التي يتم حرقها خلال ممارسة الرياضات الأخرى، بمعدل يتراوح ما بين ٨٠ و ١٠٠ سعرة لكل كيلومتر من الجري. فالركض وفق وتيرة معتدلة يساعد على حرق سعرات أكثر من ممارسة رياضة ركوب الدراجات أو السباحة بالكثافة نفسها.

## ٢- التخفيف من وطأة الضغط النفسي

يعزز الجري إفراز هرمونات الأندروفين في الدماغ، فهذه الهرمونات، المعروفة أيضاً بهرمونات السعادة، تنتشر في الجسم بعد ممارسة هذه الرياضة موفرة إحساساً بالبهجة والفرح الطبيعي. بالإضافة إلى هذا، يمكن أن يساهم الجري في كبح إفراز وإطلاق هرمونات الضغط النفسي في الجسم، بما في ذلك الكورتيزول، مما يمنحك شعوراً بالهدوء والاسترخاء بعد الانتهاء من ممارسة هذا التمرين الرياضي.

## ٣- بناء الثقة في النفس

إلى جانب التخفيف من وطأة الضغط النفسي، يمكن أن يساعد الجري على توطيد احترامك لذاتك وتعزيز ثقتك بنفسك، فعند تحديد أهدافك المرجوة من التدريب وبلوغها، ستشعر بشيء من الاعتزاز بالنفس لتحقيقك مستويات جديدة من الصحة واللياقة البدنية. وغالباً ما يشجع الأطباء مرضاهم المصابين بالاكتئاب على ممارسة إحدى الرياضات البدنية المنتظمة. فرياضة الجري تمنح لمن يمارسها محور تركيز، وتساهم في تعزيز ثقة المرء بنفسه وبقدرته على مواجهة التحديات الأخرى في الحياة عند تحقيق أهداف اللياقة البدنية المنشودة.

## إنها رياضة طبيعية!

تعتبر رياضة الجري الرياضة الأكثر طبيعية على الإطلاق. فقد اعتاد أسلافنا منذ بدء الخليقة، على ممارسة رياضة الجري خلال صيد الطرائد لتوفير الغذاء. وفي ظل أنماط الحياة الحديثة التي تشجع على الخمول وقلة الحركة، قد تبدو رياضة الجري في بادئ الأمر رياضة بعيدة كل البعد عن طبيعتنا. ولكن يكفي أن تبدأ بزيادة المسافة والمدة الزمنية المخصصة للجري بصورة تدريجية لتكتشف أنها رياضة مستمدة من طبيعتنا بقدر ما كان أسلافنا يشعرون بذلك.

## ٦- تعزيز نظام المناعة

يعتبر نظام المناعة الذي يؤدي وظيفته على أحمل وجه أداة حيوية في مواجهة الأمراض ومحاربتها. إذ يحفز الجري نظام المناعة ويعزز جهاز الدورة الدموية، ما يؤدي إلى رفع نسبة الأوكسجين والمواد المغذية التي تحصل عليها الخلايا. يساهم تزايد تدفق الدم في تحسين عملية التخلص من المواد السامة من الخلايا كما يعزز إفراز الخلايا البيضاء، المساهمة في مكافحة الأمراض، في كافة أنحاء الجسم.

## ٧- ملك الملاءمة

جل ما تحتاج إليه للبدء بممارسة رياضة الجري هو حذاء رياضي من النوعية الجيدة. فأنت تستطيع ممارسة هذه الرياضة في أي مكان وزمان ومع من تشاء. وولاً للتمارين البدنية الأخرى، لا تتطلب رياضة الجري منك الانضمام إلى مركز للياقة البدنية أو شراء عدد كبير من المعدات الباهظة الثمن. كما أنها لا تتطلب منك الكثير من الوقت؛ يكفي أن تمارس رياضة الجري لمدة ٢٠ دقيقة، ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع، لتشعر بفوائدها.

## ٤- تحسين وظائف الدماغ

تطرق إحدى الدراسات التي أجرتها جامعة ايلينوي إلى القدرات العقلية ومستوى اليقظة لدى الأفراد قبل ممارستهم رياضة الجري وبعدها، ووضعت المشاركون في الدراسة لاختبار محوسب في أوقات الراحة ومباشرة بعد انتهائهم من ممارسة الجري على جهاز الركنز الثابت. فأظهرت النتائج أن المشاركين تمكنوا من الإجابة على عدد أكبر من الأسئلة إجابة صحيحة وضمن فترة زمنية أقصر، بعد ممارستهم رياضة الجري. ويعزى هذا التحسن في وظائف الدماغ إلى كون رياضة الجري تعزز جريان الدم وبالتالي نسبة الأوكسجين في الدماغ، مما يتيح لأنسجة الدماغ بتأدية وظائفها على أكمل وجه.

## ٥- تقوية العظام

يعتقد الكثيرون أن الجري يمكن أن يلحق الأذى بعظامك، غير أن هذا الاعتقاد غير صحيح لاسيما إذا كنت لا تعاني سابقاً من أي مشاكل صحية مرتبطة بالعظام. في الواقع، تساهم رياضة الجري في الحفاظ على العظام والحيلولة دون الإصابة بداء ترقق العظام. كما يحفز الجري الخلايا البانية للعظام التي تحمل الكالسيوم إلى العظام لتقويتها.



## هل تعلم؟

- حقق ستيفان إنجلز، الملقب برجل الماراثون، رقماً قياسياً لاجتيازه أكبر عدد من سباقات الماراثون (سباق ٢٦,٢ ميل) خلال سنة واحدة، ففي العام ٢٠١١، نجح هذا العداء البلجيكي في خوض ٣٦٥ سباق ماراثون على مدى ٣٦٥ يوماً متتالية، ليصبح بذلك مجموع المسافة التي اجتازها ٩,٥٦٩ ميلاً.
- حين تركض، تستخدم قدمك ٢٦ عظمة، و٣٣ مفصلاً، و١١٢ رباطاً، فضلاً عن شبكة من الأعصاب، والأوتار والأوعية الدموية.
- يعد حاليا الجامايكي يوسين بولت أسرع عداء في سباق المئة متر. إذ تمكن بولت من قطع تلك المسافة في غضون ٩,٥٦ ثانية، مسجلاً بذلك سرعة قياسية بلغت ٤٤,٧٢ كلم في الساعة.
- أكثر من مليار حذاء رياضي يباع سنوياً حول العالم.
- يعتبر سباق "التسامي الذاتي" Self-Transcendence الذي يقام في نيويورك أطول سباق جري رسمي في العالم، حيث ينبغي على العدائين أن يجتازوا مسافة ٤,٩٨٩ كلم في غضون ٥٢ يوماً.

# حبوب الإفطار بداية نهار صحية

## أم أطعمة خالية من القيمة الغذائية ومشبعة بالسكر؟

تعتبر وجبة الفطور من أهم وجبات النهار فهي توفر الوقود اللازم للجسم ليتمكن من ممارسة النشاط اليومي وتساهم في زيادة حركة الأيض. ولكن ما هي مكونات وجبة الفطور الصحية؟

تقليدياً، كانت رقائق حبوب الإفطار تعد الغذاء الرئيسي لما يعتبره معظم الناس فطوراً متوازناً وصحياً، ولكن خلال السنوات الأخيرة شكلت رقائق حبوب الإفطار موضوع جدل وتدقيق معمق، أما أسباب ذلك فهي في غاية الوضوح إذا ما أمعنا النظر في المحتويات الغذائية المتوفرة في العديد من الماركات الشائعة. ففي الولايات المتحدة، تعد حبوب الإفطار من ضمن المصادر الأساسية لأطعمة الأطفال المشبعة بالسكر حيث إنها تحتل المرتبة الخامسة بعد المشروبات المحلاة، والبسكويت،

والسكاكر والملحجات التي يتناولها الأطفال ما دون سن الثامنة.

تتكون معظم رقائق حبوب الإفطار من مجموعة أساسية من المكونات تشمل الشوفان، الأرز أو القمح والتي تعد كلها ضرورية للصحة. تخمن المشكلة الأولى في تقنيات تصنيع هذه المكونات التي تخسر الكثير من قيمتها الغذائية بعد طهيها، وتحميصها وتقطيعها لتصبح بالتالي منتجاً مجرداً من معظم عناصره الغذائية الطبيعية، يستخدم كمكون رئيسي تضاف إليه بعض المكونات الأخرى لتحضير رقائق حبوب الإفطار بشكلها النهائي. وغالباً ما يضاف الملح والسكر لإضفاء نكهة على المنتج، في حين تستبدل المواد الغذائية الطبيعية بالفيتامينات والمعادن الاصطناعية. وغالباً ما تقوم شركات التسويق بتسليط الضوء على الفيتامينات والمعادن المضافة التي تحتوي عليها رقائق الحبوب وتروج لها على العلبه، متجاهلة حقيقة احتواء المنتج ككل على مستويات عالية من السكر، والملح والدهون.



للأهل:

- خفض كمية السكر المستهلكة من كافة المصادر والبحث عن الأطعمة التي لا تحتوي على كميات مضافة من السكر.
- قراءة ملصقات المنتجات الغذائية بعناية واختيار رقائق الحبوب التي تحتوي على أدنى مستوى من السكر. ابحث عن رقائق حبوب الإفطار التي تتضمن نسبة متدنية من السكر، لا تزيد عن أربعة غرامات في كل حصة، أو تكون محلاة بصورة معتدلة أي أقل من ستة غرامات في كل حصة.
- تحضير وجبة الفطور في البيت كلما أمكن ذلك، وإضافة الفاكهة للتزود بالألياف، والبوتاسيوم وغيرها من الفيتامينات والمعادن الأساسية.

لغراءة المزيد عن دراسة منظمة الرقابة البيئية، يمكن زيارة الموقع الإلكتروني التالي:  
[www.ewg.org](http://www.ewg.org)



توصيات منظمة الرقابة البيئية

لصانعي السياسات:

- إدراج تفاصيل كاملة عن كمية السكر المضافة على ملصق المنتجات الغذائية.
- عدم السماح بوضع البطاقات الترويجية التي تستعرض ادعاءات غذائية أو تستخدم عبارة "صحي" إلا على المنتجات التي تحتوي على نسبة متدنية من السكر المضاف.
- تحديث أحجام الحصص المدرجة على ملصقات علب رقائق الحبوب لتعكس بشكل دقيق الكميات الكبيرة التي يتناولها فعلياً المستهلك.

شركات التصنيع:

- على الشركات خفض محتوى السكر في رقائق حبوب الإفطار التي تنتجها.
- على الشركات ألا تضع ادعاءات غذائية أو تستخدم عبارة "صحي" على المنتجات التي تحتوي على مستويات عالية من السكر المضاف.
- على الشركات ألا تسوق رقائق حبوب الإفطار المشبعة بالسكر والتي تحتوي على ٦ غرامات من السكر أو أكثر في كل حصة، للأطفال.

دققت دراسة أجرتها مؤخراً منظمة الرقابة البيئية في الولايات المتحدة الأميركية في أكثر من ١٥٠٠ نوع من رقائق حبوب الإفطار حيث تم ضبط مستويات عالية من السكر في معظمها، في حين تبين أن البعض منها يحتوي على كمية من السكر تفوق تلك المتوفرة في الماركات المعروفة للبسكويت. وختتمت المنظمة دراستها مشيرة إلى أن "معظم رقائق حبوب الإفطار مشبعة بالسكر إلى درجة أن من يتناول حصة متوسطة من رقائق الحبوب التقليدية المخصصة للأطفال يستهلك أكثر من ١٠ أرتال من السكر سنوياً من هذا المصدر وحده".

دققت أيضاً منظمة الرقابة البيئية مجدداً في ٨٤ من ماركات رقائق الحبوب المعروفة التي يتم تسويقها خصيصاً للأطفال. وإليك في ما يلي بعض الاستنتاجات المقلقة التي خلصت إليها الدراسة:

- ١- إن رقائق حبوب الإفطار المجهزة في علب تظهر عليها شخصيات كرتونية وتشير إلى أنها مسؤومة خصيصاً للأطفال، تكون مشبعة بكميات عالية من السكر.
- ٢- يبلغ متوسط الأسعار الحرارية المتوفرة في رقائق الحبوب المخصصة للأطفال والمتأثية من السكر ٣٤٪.
- ٣- تحتوي كافة أنواع رقائق الحبوب المخصصة للأطفال التي خضعت للدراسة على كمية مضافة من السكر.
- ٤- تحتوي رقائق الحبوب المخصصة للأطفال على كمية أكبر من السكر من رقائق الحبوب المخصصة للراشدين بنسبة ٤٠٪.

أنواع حبوب الإفطار التي تحتوي على أعلى نسبة من السكر وفق دراسة منظمة الرقابة البيئية

الماركة	نسبة السكر مقارنة بالوزن	عدد غرامات السكر في كل حصة	نسبة السكر التي يوصى باستهلاكها يومياً - بناءً على كمية السكر اليومية المستهلكة التي توازي ١٠٪ من العدد الإجمالي للسعرات الحرارية
كلوفر هني سماكس	٥٦٪	١٥	٥٠٪
مالت-أو-ميل جولدن بافس	٥٦٪	١٥	٥٠٪
بوست جولدن كريسب	٥٢٪	١٤	٥٢٪
غريس إنستانت غرين بانانا بوريدج	٥١٪	٢٨	٩٣٪
بلانشار أند بلانشار جرانولا	٥١٪	٢٩	٩٧٪

# اختيار الحمية الملائمة لك

يُخيل إلينا في بعض الأحيان أن العالم يشهد كل شهر ولادة حمية جديدة تدعي أنها أفضل من جميع سابقتها، ومع توفر هذا الكم من الحميات للاختيار من بينها، قد تجد صعوبة في إيجاد البرنامج الذي يناسبك لإنقاص الوزن. لكن في الواقع، من المهم فعلاً نوع الحمية التي تختارها؟

دقيق بمواعيد تناول الوجبات وتغادي الطويات المشبعة بالسرعات الحرارية.

وفي هذا السياق، قالت الدكتورة جيب: "تضمن المعضلة في التقيد بالحمية وفي مدى استعداد المرء للالتزام بها بشكل وثيق على المدى البعيد. ما يعني أنه ينبغي إيجاد الحمية الغذائية الملائمة لك، بدلاً من اعتبار حمية واحدة أفضل من سواها."

ونظراً لأن العديد من الحميات الغذائية التجارية تستبعد بشكل ملحوظ أو كلي بعض المجموعات الغذائية، يمكن أن ينتج عنها تأثيرات جانبية غير مستحبة، بما في ذلك رائحة الفم الكريهة، وارتفاع مستوى الكوليسترول، والإمساك، والصداع، وفقدان الحيوية. لذا من المهم أن تكون على دراية بهذه التأثيرات الجانبية، وأن نحرص على استشارة أخصائي قبل المباشرة بأي حمية غذائية طويلة الأمد.

تستهلكها خلال فترة زمنية طويلة. فالحميات الغذائية التجارية، وملها حمية أتكينز، وساوث بيتش، ودوكان، تسعى كلها إلى تحقيق مكسب معين (جني النقود) من خلال الترويج لخطتها على اعتبار أنها تمثل البرنامج الغذائي الأمثل لخسارة الوزن. غير أن هذه الخطط تحث متبعي الحميات على شراء الكتب والمنتجات الغذائية الخاصة بها أو على زيارة مواقعها الإلكترونية للحصول على جداول الوجبات والنصائح.

من جهتها، تؤمن البروفيسور سوزان جيب من جامعة أكسفورد في المملكة المتحدة والمستشارة الحكومية في شؤون البدانة، بأن الحميات الغذائية غالباً ما تكون متشابهة من حيث الجوهر، ومعظمها تدعو إلى خفض عدد السعرات الحرارية إلى 1500 سعرة يومياً، مع التقيد بشكل

استناداً إلى دراسة نُشرت مؤخراً في مجلة الجمعية الطبية الأميركية، تعتبر كافة الحميات ملائمة شرط الالتزام بها. حيث يقول الباحثون من جامعة ماك ماستر ومستشفى في سيبك كيدز الكندية إن معظم الحميات سواء أكانت تحد من استهلاك النشويات (الكاربوهيدرات) أو تقلل من كمية السعرات الحرارية، تفضي جميعها إلى النتائج نفسها وعلى الناس مجرد اختيار الحمية الأسهل لهم.

من خلال تحليل البيانات العائدة لما يقارب 50 اختباراً شملت أكثر من 7000 شخص، تبين أن الحميات الغذائية التي تتضمن كمية منخفضة من الكربوهيدرات أو الدهون أدت إلى نقصان الوزن بشكل ملحوظ. فبعد مرور 12 شهراً، تمكن الأشخاص الذين اتبعوا هذا النوع من الحميات الغذائية من خسارة ما يقارب 7,3 كيلوغرامات، ما دفع بالباحثين إلى الاستنتاج بأن الالتزام بالحمية يفوق من حيث الأهمية الحمية نفسها.

وأفضى التقرير في الختام إلى أن النتائج يجب أن تكون مطمئنة للأطباء السريريين والجمهور على حد سواء لأن مقاربة "الحمية الواحدة المناسبة للجميع" لم تعد ضرورية في ظل توفر خيارات متنوعة من الحميات التي تؤمن منافع كثيرة من حيث إنقاص الوزن. فالمهم هو إيجاد الحمية الغذائية الملائمة لك، بدلاً من الاعتقاد بأن حمية واحدة معينة هي في الواقع أفضل بكثير من سواها. فكل حمية إيجابياتها وسلبياتها ويستحسن بالنتيجة أن تحاول تكيف الحمية الغذائية مع نمط حياتك وميولك.

تتبع الحميات الغذائية التجارية اتجاهات الموضة فتكون تارة رائجة وطوراً كاسدة، متأثرة في غالب الأحيان بالشخصيات المشهورة والمرموقة التي تؤيد حمية معينة، وعلى الرغم من ذلك، تلقي الدراسة الضوء على أهمية إيجاد السبيل الأكثر سهولة لخفض مجموع السعرات الحرارية التي



في حالات الطوارئ، نقدر لك تجاوبك السريع لمساعدتنا؛ حين تتصل فوراً بـ 999، أو حين تحدد لنا بوضوح موقعك، أو حين تفسح الطريق لسيارات الإسعاف وتتبع الإرشادات - كل هذا يساعدنا على إنقاذ حياة إنسان.

لأنك أفسحت  
لنا الطريق،  
وصلنا إلى مكان  
الحادث سريعاً

خدمات الإسعاف  
Ambulance Service



لتعرف كيف تستطيع أن تساعدنا على إنقاذ حياة إنسان، يرجى زيارة موقعنا [as.hamad.qa](http://as.hamad.qa) اليوم.

ساعدنا نساعدك



# العصائر الطبيعية طريقك نحو صحة أفضل



خلال السنوات الأخيرة، شهدت مبيعات الخلاطات الكهربائية المنزلية وألات تحضير العصائر الطبيعية أو المشروبات الباردة المصنوعة من الفاكهة، ارتفاعاً ملحوظاً في ظل سعي المستهلك إلى إيجاد طريقة سهلة للتمكن من استهلاك الحصص اليومية الموصى بها من الفاكهة والخضراوات. توفر العصائر الطبيعية طريقة سهلة وملائمة لتعزيز الحصص المستهلكة من الفيتامينات والمواد المغذية، وبالتالي المواد المضادة للأكسدة، من خلال الأطعمة الطبيعية. وفي حين لا يمكن نكران منافع السموتشي، لا يجب أن تحل هذه المشروبات محل الأطعمة الكاملة، لا سيما وأنها تحتوي على السكر المستمد من العصير والذي يمكن أن يكون عالياً جداً. يستحسن تحضير السموتشي بنفسك؛ إنها الطريقة الأفضل للتأكد من المكونات التي يحتوي عليها والحصول على منتج طازج.

إليك في ما يلي بعض من المنافع المتنوعة المتأتية عن تحضير العصير الطبيعي بنفسك:

زيادة الحصص اليومية المستهلكة من الفاكهة والخضار. يتعذر على الكثير من الأشخاص استهلاك كمية كافية من الخضار والفاكهة يومياً. تعتبر مشروبات السموتشي مثالية لشهد أكبر عدد من حصص الفاكهة والخضار في شراب واحد.

**سريع وسهل.** لا يحتاج تحضير مشروبات العصائر الطبيعية إلى الطهي أو إلى الكثير من الاستعدادات. كما يمكن تحضيرها مسبقاً وشرها عند الحاجة.

الأطفال يحبون العصائر الطبيعية. قد تجدون صعوبة في إقناع طفلكم بتناول الخضار. ولكن من السهل إضافة قطعة أو قطعتين من الخضار إلى العصائر الطبيعية المصنوعة من الفاكهة من دون أن يدرك الطفل ذلك.

**تعزيز نظام المناعة.** تتميز الخضار والفاكهة بغناها بالمواد المضادة للأكسدة، أو العناصر الطبيعية التي تساعد على مكافحة الأمراض واعتلال الصحة؛ وعند زيادة الكمية التي تستهلكها، تساهم في تعزيز الدفاعات الطبيعية في الجسم.

## نصائح مفيدة لتحضير العصائر الطبيعية

- اختر السائل الملائم للعصائر الطبيعية. الماء: خيار صحي بسيط لا يترك أي تأثير على مذاق المكونات.
- الحليب: يمكنك استعمال حليب البقر العادي، أو أي نوع آخر مفضل لديك، كحليب اللوز، الصويا، الماعز أو جوز الهند. إذا كنت شديد الحرص على نسبة السعرات الحرارية، اختر الحليب المنزوع الدسم بشكل جزئي أو القليل الدسم.
- عصير الفاكهة: اختر العصير الطبيعي الخالي من السكر.

- أضف قليلاً من البروتين. أضف المكسرات والبذور أو زبدة الفستق لزيادة نسبة البروتين في السموتشي، وتحقيق التوازن الغذائي ما يمنحك إحساساً بالشبع لفترة أطول. نظراً لتكثُر البروتين ببطء في الجسم بعكس الكربوهيدرات.

- امزج الفاكهة بالخضار. يجب أن تشمل الحصص اليومية الخمس على الفاكهة والخضار. من السهل التغاضي عن الخضار عند تحضير العصائر الطبيعية، ولكن السبانخ، واللفت والخيار تعتبر من المكونات المثالية لتحضير العصائر الطبيعية.

- أضف الأعشاب والتوابل لنكهة مميزة. تضفي الأعشاب كالبقدونس، والحبق والنعناع نكهة خاصة على السموتشي كما تزيد من نسبة المواد المغذية فيه، في حين تمنح التوابل كالزنجبيل، والقرفة والفانيلا مذاقاً حاداً.

هل تحتاج لبعض الأفكار كي تبدأ؟ جرّب هذه الوصفات الثلاث الرائعة.

### الوصفة الأولى

- موزة
- نصف كوب من خليط التوت والفواكه البرية
- ٢٥٠ ملم من الحليب
- ملعقة كبيرة من زبدة الفستق

### المنافع الصحية

يؤمن الموز مزيجاً نادراً من الطاقة العالية، والعناصر المساعدة على بناء الأنسجة، والبروتين، والفيتامينات والمعادن.

تعتبر ثمار الفواكه البرية مصدراً غنياً بالفيتامين C الذي يساهم في تعزيز نظام المناعة.

يحتوي الحليب وزبدة الفستق على البروتين اللازم لتقوية العضلات، في حين يؤمن الفستق الدهون المفيدة للصحة.

### الوصفة الثانية

- حفنة من الفراولة
- نصف ثمرة أفوكادو
- ٥٠ غ من السبانخ
- ملعقتان كبيرتان من بذرة الكتان
- ماء حسب المذاق

### المنافع الصحية

توفر الفراولة كمية كبيرة من الفيتامين C فضلاً عن مواد أخرى مضادة للأكسدة.

يتميز الأفوكادو بغناه بالألياف، والعديد من الفيتامينات كما يوفر الدهون الأحادية غير المشبعة المفيدة للصحة.

تساهم السبانخ، الغنية بالحديد في دعم وظيفة خلايا الدم الحمراء التي تنقل الأوكسجين إلى كافة أنحاء الجسم.

تعد بذور الكتان مصدراً مهماً للألياف، ودهون أوميغا ٣، والمواد المضادة للأكسدة والفيتامين B.

تساهم الماء في إبقاء الجسم رطباً وتزوده بالطاقة.

### الوصفة الثالثة

- حفنة من التوت الأزرق
- حفنة من التوت البري الأحمر المثلج
- نصف حبة من الفلفل الأحمر الحار المنزوعة البذور والمفرومة فرماً ناعماً
- ١٠٠ مليلتر من اللبن الزبادي الطبيعي
- ٣٠٠ مليلتر من حليب جوز الهند
- حفنة من خضار الكالي

### المنافع الصحية

يحتوي التوت الأزرق والتوت البري الأحمر على الفيتامينات K و C، والألياف وغيرها من المواد المضادة للأكسدة المعززة لنظام المناعة.



يحتوي الفلفل الحار على الكابسيسين الذي يزيد من حركة الأيض ومستويات الطاقة.

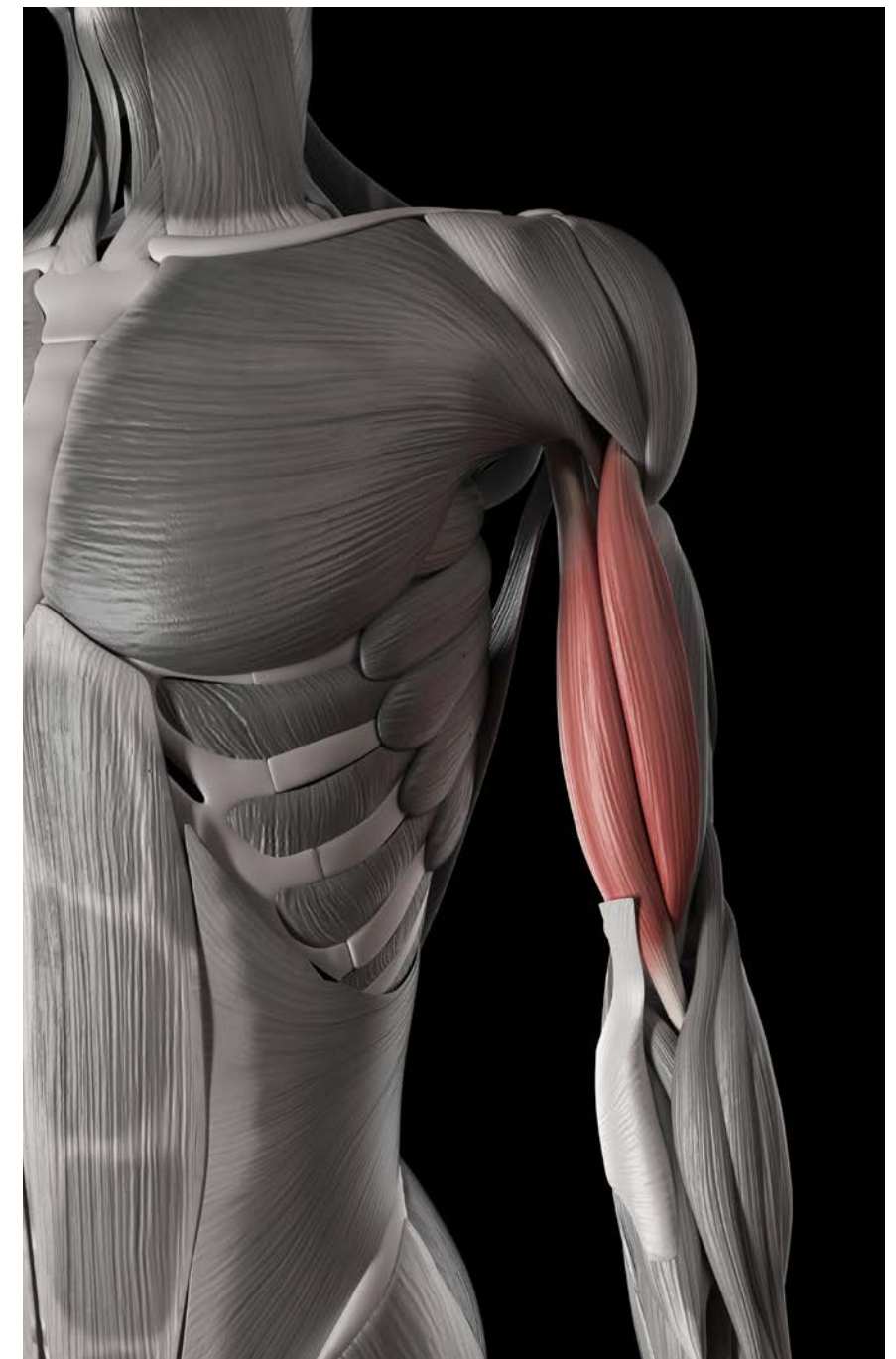
يتميز اللبن الزبادي الطبيعي بغناه بالبروتين الذي يساهم في الحفاظ على كتلة العضلات.

يحتوي حليب جوز الهند على الفيتامين C، E، وأنواع مختلفة من الفيتامين B، هذا إلى جانب المعادن كالحديد، والسيلينيوم، والصوديوم، والكالسيوم، والمغنيسيوم والفوسفور. وخلافاً لحليب البقر، يتميز حليب جوز الهند بكونه خالٍ من اللاكتوز.

الكالي مصدر مهم للكالسيوم، والفيتامينات A و C و K والغولات، والذي هو عبارة عن فيتامين B مفيد بصورة أساسية لنمو الدماغ.

## دليل بناء العضلات

يتجاهل كثيرون منافع رفع الأوزان عند المباشرة بنظام جديد للياقة البدنية غالبًا، مكتفين بممارسة التمارين البدنية المنشطة للقلب والأوعية الدموية كالركض والسباحة وركوب الدراجات مع أن تمارين المقاومة تعتبر جزءًا رئيسيًا من برامج اللياقة البدنية المتوازنة.



تكثر المنافع التي تنطوي عليها تنمية عضلات الجسم من خلال تمارين رفع الأثقال، ومنها على سبيل المثال لا الحصر، زيادة كثافة العظام، حرق الدهون الزائدة وتقوية المفاصل والأنسجة الضامة، ومن خلال هذه المقالة، تشرح مجلة الصحة أساسيات بناء العضلات.

### نوع التمارين التي تمارسها

إذا كنت مبتدئًا في مجال رفع الأثقال، فمن المحتمل أن تتمكن من بناء العضلات واكتساب قوة بدنية إلى حد ما مهما كان نوع البرنامج التدريبي الذي تتبعه، وتظهر المشكلة عندما يعتاد جسمك على برنامج تدريبي معين فتبلغ مرحلة من الاستقرار النسبي حيث يصبح التقدم بطيئًا أو حتى منعدمًا كليًا، ولتفادي بلوغ هذه المرحلة، عليك أن تتنوع جلساتك التدريبية بانتظام، ويمكنك أن تفعل ذلك من خلال تغيير نوع التمارين البدنية التي تمارسها أو نواتج التدرجات وكثافتها.

### اشرب كمية كبيرة من الماء

تتألف عضلات الجسم بالدرجة الأولى من الماء، شأنها في ذلك شأن كافة أعضاء الجسم البشري، لذلك من الضروري أن تستهلك يوميًا كمية كافية من الماء، فأي جفاف في الجسم وإن كان بمعدل واحد بالمئة فحسب، يمكن أن يؤثر سلبًا على وظيفة العضلات.

### النوم والراحة

إن العضلات لا تنمو أثناء وجودك في صالة الألعاب الرياضية، إنما خلال فترات الراحة والنفاهة التي تلي التمرينات البدنية، فإذا كنت لا تحظى بقدر كافٍ من الراحة والنوم، فاعلم أنك لا تمنح عضلاتك الفرصة الكافية لتسترد عافيتها وتنمو.

### تناول وجبة كبيرة لبناء عضلات قوية

لتمكين جسمك من بناء العضلات، يجب أن تفوق كمية السعرات الحرارية التي تستهلكها يوميًا كمية السعرات الحرارية التي تحرقها، فالجسم يستخدم هذا الفائض من السعرات الحرارية لترميم أنسجة العضلات بعد تدريب رفع الأثقال، وإذا شعر الجسم بوجود نقص في السعرات الحرارية، فلن يساهم في تنمية المزيد من العضلات، ولكن هذا لا يعني بالطبع أنه بإمكانك تناول ما يخلو لك، لذلك من المهم أن تتناول



النوعية الصحيحة من السعرات الحرارية، من خلال اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يحتوي على كافة المجموعات الغذائية الأساسية.

### احرص على تخطيط كل جلسة

إن عملية بناء العضلات ليست سهلة، ولا يسعك تحقيق أهدافك من دون منهجية موجهة لكافة جلساتك، إذ لا جدوى من التسكع في النادي الرياضي وممارسة التمارين التي تروق لك في يوم معين، واستخدم دفترًا لرصد وتسجيل جلساتك، لتتمكن بالتالي من مراقبة تقدمك بشكل دقيق وتقييم ما إذا كانت الوسائل التدريبية التي تتبعها ملائمة لك.

### المقاومة التدريجية

للحصول على عضلات بارزة، عليك أن تضاعف كثافة التدريب بانتظام، فعندما ترفع وزنًا ثقيلًا وتضغط على عضلاتك إلى أقصى حد ممكن، يتسبب الضغط الذي تمارسه على العضلات إلى تجزئة الألياف الصغيرة في داخلها، وخلال مرحلة التعافي، ترمم الألياف العضلات نفسها وتصبح أكثر قوة، ولبناء الكتلة العضلية، تحتاج إلى تكرار هذه العملية بصورة متواصلة، من خلال زيادة الأثقال التي ترفعها أو عدد المرات المكررة، لتمكين ألياف

العضلات من التجزء خلال كل جلسة تدريبية، وترميم نفسها واكتساب المزيد من القوة خلال مرحلة الانتعاش.

### استهلك كمية كافية من البروتينات

تحتاج عضلاتك إلى البروتينات لتتمكن من النمو غير أن تناول البروتينات وحده لا يكفي؛ لأن التمارين البدنية التي تعقبها مرحلة من التعافي تساهم بدورها في نمو العضلات، وعلى الرغم من أن هذا الموضوع يثير الكثير من الجدل، ينصح بتناول حصة يومية من البروتينات تتراوح ما بين ١,٣ و١,٥ غرام لكل باوند من وزن جسمك، ويمكن أن تستمد البروتين اللازم مباشرة من الأطعمة التي تتناولها، ولكن إذا شعرت بأن نظامك الغذائي يفتقر إلى مصادر جيدة للبروتين أو تحتاج إلى خيارات أكثر ملائمة، ويمكنك إضافة مخفوق البروتين إلى نظامك الغذائي، ولكن تذكر دائمًا أن استهلاك كميات كبيرة من البروتين لا يكفي وحده لبناء العضلات!

### استخدم التمارين المركبة

تتمثل الطريقة الفضلى لتحقيق النمو المثالي للعضلات في استخدام التمارين المركبة الأساسية،

وهذا يعني استخدام التمارين التي تتطلب تحريك الكتل العضلية الكبرى بدلاً من صقل العضلات الأصغر حجمًا، وتعدّ تمارين الضغط على المقعد، وتمرين القرفصاء والرفعة المميّنة والغقلة من أفضل التمارين المركبة التي يمكن ممارستها؛ لأنها تساهم في تمارين عدة مجموعات عضلية في آن معًا، فعلى سبيل المثال، يساهم تمرين الضغط على المقعد بشكل أساسي في تقوية عضلات الصدر، إلا أنه يساهم أيضًا في تمارين عضلات الكتفين والعضلات الثلاثية الرؤوس ضمن إطار الحركة نفسها.

### استخدم الأوزان الحرة حيث أمكن

تعتبر الأوزان الحرة الخيار المفضل لبناء العضلات، فاستخدام الأوزان الحرة يفرض على الرياضي تحقيق توازن الحركة وضبطها أكثر من الآلات الثابتة كما أن هذا التركيز الإضافي يحفز المزيد من ألياف العضلات خلال الحركة، ويمكن إضافة التمارين على الآلات الثابتة إلى برنامجك التدريبي، إلا أنه يستحسن أن تستخدم الأوزان الحرة بصورة رئيسية خلال جلساتك.

## إطلاق مبادرة الأكل الصحي في مؤسسة قطر

صحية للأطفال خلال استراحة الغداء.



تهدف هذه المبادرة إلى غرس مفاهيم الأطعمة الصحية في سن مبكرة، بما يساهم في الارتقاء بصحة جيل بكامله والحد من انتشار السمنة ومرض السكري وأمراض القلب وغيرها، وانطلاقاً من رؤية حملة "صحتك أولاً" قطر، أطلقت مبادرة جديدة في جميع المدارس التابعة لمؤسسة قطر حرصاً على تشجيع العادات الغذائية الصحية بين طلابها حيث تقدم وجبات

التي يتناولونها إلى جانب هذا، زود طلاب المدارس الثانوية بمعلومات حول كيفية حساب مؤشر الجسم.

وفي هذا السياق، أكد الدكتور جاويد شيخ عميد كلية طب وايل كورنيل في قطر أن هذه المبادرة ستترك أثراً كبيراً على صحة الأطفال قائلًا: "حين نشجع الأطفال والنشء على الإقلاع عن العادات غير الصحية، نستطيع حتمًا إعداد جيل يتمتع بالصحة والعافية قادر بدوره على المساهمة في تحقيق رؤية قطر وأهدافها الطموحة نحو اقتصاد مبني على المعرفة".

ولتشجيع الأطفال على تناول الأطعمة الصحية، وضعت المبادرة برنامج مكافآت يحصل بموجبه الطفل على ختم في كتيب خاص كلما اختار وجبة صحية، وعند اكتمال تلك الأختام، يحصل الطفل على شارة التميز.

في إطار الجهود المبذولة ضمن حملة "صحتك أولاً" التي أطلقتها كلية طب وايل كورنيل في قطر، أطلقت مبادرة جديدة في جميع المدارس التابعة لمؤسسة قطر حرصاً على تشجيع العادات الغذائية الصحية بين طلابها حيث تقدم وجبات

## اركب دراجتك مع "سيكل في أسباير"



مع انخفاض درجات الحرارة نسبيًا واعتدال الطقس، بدأت خدمة "سيكل في أسباير" لاستئجار الدراجات الهوائية بجذب كل من الأطفال والراشدين الراغبين في الاستمتاع بنزهة على الدراجة الهوائية في مسار أسباير البالغ طوله خمسة كيلومترات.

وقد ازدادت شعبية ركوب الدراجات الهوائية في قطر خلال السنوات الأخيرة، على الرغم من تدمير راكبي الدراجات من النقص في المواقع الصديقة للبيئة غير أن خدمة أسباير الجديدة أتاحت للكبار والصغار فرصة التنزه في الهواء الطلق وممارسة النشاطات البدنية.

ويمكن للراغبين في ممارسة هذه الرياضة استخدام دراجاتهم الخاصة أو استئجارها من موقع تأجير الدراجات الهوائية، وفي إطار مبادرة "سيكل في أسباير" تتوفر ١٢٠ دراجة هوائية للإيجار مقابل ٢٠ ريال قطري لكل ساعة و٥ ريالات لكل ساعة إضافية إلى جانب برنامج تعليم تقنيات ركوب الدراجات بشكل آمن للأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٦ و١٢ سنة، ويشهد المدربون

على أهمية الحفاظ على السلامة من خلال جعل استعمال الخوذة إلزاميًا عند ركوب الدراجة في طلبة أسباير حيث الإنارة جيدة وفريق الخدمات المساندة والمسعفون في حالة من التأهب الدائم.

تهدف مبادرة أسباير إلى تشجيع نمط الحياة الصحي النشط وتعزيز ممارسة النشاطات البدنية في بيئة ملائمة، وتتوفر خدمة تأجير الدراجات الهوائية من يوم الأحد إلى الخميس من الساعة الرابعة عصرًا وحتى الثامنة مساءً، ويومي الجمعة والسبت من الساعة الثانية عشرة ظهرًا إلى الثامنة مساءً، ويجب إيراد البطاقة الشخصية القطرية عند استئجار الدراجة الهوائية، إلا أننا نرحب بأصحاب الدراجات الهوائية وندعوهم لاستعمال منشأتنا.

## مؤسسة حمد تحيي ذكرى ضحايا الحوادث المرورية



أقامت مؤسسة حمد الطبية فعالية خاصة في شهر نوفمبر إحياء لذكرى ضحايا إصابات حوادث المرور في إطار نشر الوعي حول منع الإصابات الناتجة عن الحوادث المرورية في دولة قطر.

ويأتي الاحتفال باليوم العالمي لضحايا الحوادث المرورية ٢٠١٤ والذي أقيم تحت شعار "السرعة قاتلة، دعونا نتحكم بالسرعة"، ضمن إطار البرنامج العشري (٢٠١١-٢٠٢٠) لاحتياطات السلامة على الطرق، الذي تنظمه منظمة الصحة العالمية.

يحتفل العالم بهذه المناسبة في يوم الأحد الثالث من شهر نوفمبر من كل عام، إحياء لذكرى الملايين من الضحايا الذي قضوا أو أصيبوا في حوادث مرورية في مختلف أنحاء العالم، ويمثل هذا اليوم فرصة للناجين من حوادث المرور ليوصلوا رسالة أمل ومواساة لهؤلاء الضحايا وأفراد أسرهم.

وفي تعليق له عن الحوادث المرورية كمسبب رئيسي للوفيات في دولة قطر، قال الدكتور حسن آل ثاني، رئيس قسم جراحة الحوادث والإصابات في مستشفى حمد العام، "بالإضافة إلى تقديم رعاية صحية متميزة لضحايا حوادث المرور في مركز الإصابات والحوادث في الطابق الأول بمؤسسة حمد الطبية، يركز فريق الجراحين والكوادر التمريضية وأخصائيي الخدمات الطبية المساندة في المركز جهودهم بالدرجة الأولى على تنفيذ برنامج منع وقوع الإصابات والإصابات الناتجة عن الحوادث المرورية في المؤسسة، باعتباره الشبكة التواصلية والتوعوية لقسم جراحة الحوادث والإصابات مع المجتمع المحلي، وهو يعمل جنباً إلى جنب مع اللجنة الوطنية للسلامة المرورية التابعة لوزارة الداخلية من خلال حملة (ثانية واحدة) وذلك في إطار برنامج السلامة المرورية في دولة قطر".

من جهته، اعتبر الدكتور رافائيل كونسونجي، مدير برنامج منع الحوادث والإصابات في مؤسسة حمد الطبية، أن السرعة هي العنصر الأساسي المسبب لحوادث الاصطدام التي تتج عنها إصابات خطيرة ووفيات، بديل أن أكثر من نصف حالات الوفيات الناتجة عن الحوادث المرورية في قطر تحدث في موقع حادث الاصطدام أو قبل وصول الضحية إلى المستشفى.

وأوضح الدكتور كونسونجي قائلًا: "يتسبب اصطدام المركبة أثناء سيرها بسرعة عالية إلى

تعرض ركبها إلى إصابات بليغة وقاتلة، فقد أثبتت التجارب العلمية أن استخدام حزام الأمان للبالغين والأطفال على حد سواء، والالتزام بالسرعة القصوى المحددة في المدن، من شأنه التقليل من نسبة الإصابات والوفيات الناتجة عن حوادث الاصطدام بفعل السرعة العالية، فمن خلال تطبيق هذه الإجراءات وتنفيذها نكون قد قطعنا شوطًا كبيرًا نحو تأمين سلامة جميع مستخدمي الطرق".

وهناك دراسة إحصائية أجريت على المصابين الذين أدخلوا مستشفى حمد العام إثر إصابتهم بكسور ناتجة عن حوادث مرورية تشير إلى أن ٣٦ ٪ فقط من هؤلاء المصابين كانوا يرتدون حزام الأمان ساعة وقوع الحادث، وأن معظم المصابين الذين لم يكونوا يرتدون حزام الأمان ساعة وقوع الحادث هم من الشباب الذين يبلغ متوسط أعمارهم ٣٢ عامًا وينتمون إلى دول شرق أوسطية ويقودون سيارات رباعية الدفع وأنهم تعرضوا لحادث مروري على طريق رئيسي.

وقد أوصى الدكتور طلال إبراهيم، استشاري أول جراحة عظام في مستشفى حمد العام والباحث الرئيسي في هذه الدراسة، وزملائه المشاركين في الدراسة بضرورة إطلاق حملة وطنية لتعزيز استخدام حزام الأمان من قبل هذه الفئة من السائقين الشباب.

## حملة "كلنا" تعزز الوعي بالسلامة المائية

جانب تعليم الأولاد السباحة تساهم جميعها في الحد من نسبة الإصابات أو الوفيات الناجمة عن الحوادث.

للمزيد من المعلومات حول حملة "كلنا"، يمكنك زيارة الموقع التالي: [www.kulluna.qa](http://www.kulluna.qa)



تذكير الناس بأن التدابير الوقائية البسيطة يمكن أن تساهم في تفادي الآسي المحتمل حدوثها، خصوصاً بين الأطفال. وتسنّى لزوار المعرض تعلّم كيفية الحفاظ على سلامة الطفل أثناء وجوده في الماء أو بالقرب منه، وتفاجأ كثيرون عند اكتشافهم أن أعراض المنزل التي تستعمل بشكل يومي من دلاء ومرابض ومغاطس وحتى أحواض الأسماك يمكن أن تكون خطيرة جدًا على الأطفال، وكيف يمكن لإجراءات السلامة البسيطة أن تحول دون تعرض أحبائهم للإصابات أو الإعاقات أو حتى الموت بسبب حوادث الغرق.

وقدّم خبراء الصحة والسلامة في منصة حملة "كلنا" النصائح حول كيفية تأمين سلامة أحواض السباحة وإبقاء الأطفال بمنأى عن أي خطر أثناء اللعب في الماء أو فربه، للإجراءات البسيطة المتمثلة في بناء سياج حول حوض السباحة وتزويده ببوابة ذاتية القفل، والإشراف على الأطفال أثناء اللعب، واختيار شخص راشد لمراقبة الأطفال، إلى

بالتنسيق مع مركز قطر الدولي للتدريب وبدعم من مؤسسة حمد الطبية وشركة "كونوكو فيليبس" قطر، شاركت مؤخرًا حملة "كلنا" التي تهدف إلى نشر التوعية بمواضيع الصحة والسلامة في فعاليات معرض قطر الدولي للمراكب واليخوت لرفع الوعي بالقضايا المرتبطة بالسلامة المائية.

وقد تبنت الحملة شعار "كلنا" إيمانًا منها بأن كل فرد يعيش في دولة قطر قادر على اتخاذ المبادرة للارتقاء بمستوى الصحة والرفاه والسلامة له، ولعائلته، والمجتمع عموماً.

تسعى الحملة إلى توعية كافة أفراد المجتمع وإشراكهم في مسيرة نشر التوعية بالصحة والسلامة، وهل من فرصة أفضل للتركيز على السلامة المائية من معرض قطر الدولي للمراكب واليخوت؟ فالمياه جزء أساسي نستخدمه على نطاق واسع في حياتنا اليومية، ولكن قليلين هم الذين يدركون مدى خطورتها، ومن هذا المنطلق، حرصت حملة "كلنا" على

# هل تحب أطفالك؟

تأكد من ربطهم  
بأحرمة الأمان

الوزن المثالي  
Smart Weight  
مبادرة من النظام الصحي الأكاديمي  
An Academic Health System Initiative



## مؤسسة حمد الطبية تطلق برنامج الوزن المثالي

أطلقت مؤسسة حمد الطبية مؤخراً برنامج الوزن المثالي، وهو عبارة عن برنامج جديد مدعوم بالكامل يهدف إلى مساعدة أبناء المجتمع على إنقاص الوزن الزائد والاستفادة من الدعم المهني والنصائح التخصصية التي تقدم لهم، ويهدف برنامج الوزن المثالي إلى زيادة الوعي بالأمور المتعلقة بالتغذية وإحداث تغييرات في السلوك ونمط الحياة للحد من معدل انتشار البدانة وغيرها من الأمراض المزمنة المرتبطة بها في دولة قطر.

وفي هذا الإطار، قال الدكتور يوسف المسلماني، المدير الطبي في مستشفى حمد العام الذي يقود فريق الوزن المثالي: "يسعدنا أن نطلق برنامج الوزن المثالي المخصص للأشخاص الذين يرغبون ويحتاجون إلى إنقاص وزنههم ولكنهم يفتقرون إلى الدعم أو التوجيه المهني المتخصص للقيام بذلك، وإذا كنت تعاني من الوزن الزائد أو البدانة، فقد تكون عرضة للإصابة بأمراض صحية أكثر خطورة مثل أمراض

القلب أو السكري، ومن المهم جداً أن تتبع نظاماً غذائياً صحياً وتمارس التمارين البدنية بانتظام، ولكن ذلك قد يكون صعباً في بادئ الأمر، ومن هذا المنطلق، كان لا بد من طرح هذا البرنامج لتوفير الدعم اللازم للمشاركين في كل خطوة من خطوات هذه المسيرة، فالهدف المنشود هو تمكين المشاركين، عن طريق الدعم والإرشاد، من إنقاص 10٪ من وزنههم على الأقل، خلال فترة الستة أشهر".

وسيضع المشاركون للمراقبة بصورة منتظمة طيلة مدة البرنامج لتقييم التقدم المحرز، وذلك وفق ما صرحت به السيدة ريم السعدي، مديرة إدارة التغذية والتغذية العلاجية، التي أوضحت قائلة: "سنتعاون مع المشاركين عن كثب من خلال المتابعة المنتظمة والدعم، لذلك اخترنا هذه المرة ٥٠٠ مشارك لتمكين من توفير مستوى الدعم اللازم لكل واحد منهم، ولكننا نأمل أن يتمكن مستقبلاً من تنظيم برنامج آخر يمتد لستة أشهر، وسنراقب التقدم المحرز بشكل فعال ونقيس النتائج الإجمالية ونقيّم البرنامج وننشر بعدها ورقة بحث مبنية على النتائج التي توصلنا إليها".

لكل من يرغب في إنقاص وزنه، أنشأت مؤسسة حمد الطبية موقعاً إلكترونيًا يتضمن نصائح مفيدة لتوفير الدعم اللازم: [www.hamad.qa/smartweight](http://www.hamad.qa/smartweight)

مستشفى حمد العام الذي يقود فريق الوزن المثالي: "يسعدنا أن نطلق برنامج الوزن المثالي المخصص للأشخاص الذين يرغبون ويحتاجون إلى إنقاص وزنههم ولكنهم يفتقرون إلى الدعم أو التوجيه المهني المتخصص للقيام بذلك، وإذا كنت تعاني من الوزن الزائد أو البدانة، فقد تكون عرضة للإصابة بأمراض صحية أكثر خطورة مثل أمراض



## تنظيم مؤتمر لإلقاء الضوء على قضايا سكري الأطفال

وأضاف الدكتور العوا أن عدد الأطفال والشباب البالغين المصابين بالنوع الثاني من مرض السكري يشهد تنامياً، لاسيما مع ارتفاع معدلات السمنة والتغذية غير الصحية، ولكن بالإمكان الوقاية منه من خلال اتباع استراتيجيات خفض الوزن والتحكم في النظام الغذائي.

وخلال المؤتمر، أتيحت للعاملين في حقل الرعاية الصحية الفرصة لتناول مواضيع أخرى مثل أنواع سكري الأطفال وكيفية تشخيصه، والمضاعفات الحادة التي قد تحدث بسبب مرض السكري، وأنظمة العلاج بالأنسولين والعلاج بمضخة الأنسولين، ومراقبة مضاعفات السكري الطويلة الأمد، وأنواع التغذية التي يتعين على الأطفال المصابين بالسكري تناولها.

الصماء والتمثيل الغذائي انتشاراً بين الأطفال على نطاق العالم.

وأضاف قائلاً: "إن أكثر أنواع السكري انتشاراً بين الأطفال هو النوع الأول، والذي يعاني منه 79٠ من الأطفال المصابين بالسكري، وهؤلاء الأطفال يحتاجون إلى العلاج بالأنسولين بشكل دائم".

وأوضح الدكتور العوا أن مسببات النوع الأول من السكري لا تزال غير معروفة، ولكن تكثر النظريات التي تؤكد أنه يحدث نتيجة خلل في المناعة الذاتية يؤدي إلى فقدان "خلايا بيتا" المسؤولة عن إفراز الأنسولين في البنكرياس، منوهاً إلى أن الإصابة بالنوع الأول من السكري لا علاقة لها بصلة القرى أو بالتاريخ العائلي أو العادات الغذائية أو الأدوية والعقاقير الطبية.

استضافت مؤسسة حمد الطبية مؤخراً المؤتمر الأول من نوعه لإلقاء الضوء ومناقشة انتشار سكري الأطفال في دولة قطر، بالإضافة إلى بحث آخر المستجدات في مجال تشخيص وعلاج هذا المرض.

حضر المؤتمر، الذي شهد تقديم محاضرات علمية وإقامة جلسات نقاش جماعي، أكثر من ٣٠٠ من العاملين في حقل الرعاية الصحية بمن فيهم كبار الأطباء، وأخصائيي الغدد الصماء، وكوادر التمريض والمهن الصحية المساعدة، وشكل هذا المؤتمر فرصة لممارسي الرعاية الصحية لتعزيز معارفهم ومهاراتهم باتجاه تقديم رعاية أفضل لمرضاهم.

وأكد الدكتور أحمد العوا، استشاري الغدد الصماء والسكري لدى الأطفال في مستشفى حمد العام، أن مرض السكري هو أكثر أنواع اضطرابات الغدد

## السرطان- أنواعه، عوامل الخطورة، علاجه



السرطان مرض يمكن أن يصيب كافة الأشخاص بصرف النظر عن سنهم أو جنسهم أو عرقهم أو مركزهم الاجتماعي، ومع أن مرض السرطان هو أحد الأسباب الرئيسية للوفيات في العالم، ولاسيما في البلدان النامية، إلا أن السبل المتوفرة للوقاية منه وتعزيز فرص الشفاء كثيرة.

### ما هو مرض السرطان؟

يتألف جسم الإنسان من أنواع كثيرة من الخلايا التي تنمو وتنقسم بطريقة منظمة لإنتاج المزيد من الخلايا والحفاظ على سلامة الجسم، ومع تقدم الخلايا في العمر أو تعرضها للتلف، تموت وتُستبدل بخلايا جديدة غير أن هذه العملية المنتظمة يمكن أن تتعرض في بعض الأحيان للخلل، حيث تتعرض المادة الجينية (الحمض النووي ديوكسي ريبونوكلييك) داخل الخلية للضرر أو التشويه، مسببة تغيرات تؤثر على النمو الطبيعي للخلايا وانقسامها، وعند حصول ذلك،

” قدرة الخلايا السرطانية على الانتشار هي ما يجعل هذا المرض خبيثاً، مما يعني أن الكشف المبكر مهم للغاية.“

لا تموت الخلايا الهرمة عندما يحين موعد موتها فيما تنمو خلايا جديدة لا يحتاج إليها الجسم ويمكن للخلايا الزائدة أن تشكل كتلة نسيجية تسمى ورمًا، وقد تكون هذه الأورام حميدة أو خبيثة؛ والفرق بينهما هو أن الأورام الخبيثة تكون سرطانية فيما الأورام الحميدة لا تكون كذلك.

### الأورام الحميدة:

- يكون عادة نموها بطيئًا.
- لا تغزو المناطق الأخرى من الجسم.
- تعلوها عمومًا طبقة مكونة من خلايا طبيعية.

تتكون الأورام الحميدة من خلايا شبيهة بالخلايا الطبيعية، ولا يمكن أن تسبب مشكلة إلا في بعض الحالات الخاصة

- إذا ما تضخم حجمها بشكل فائق.
- أصبحت مزعجة وقبيحة الشكل.

- سببت ضغطًا على الأعضاء الأخرى.
- احتلت مساحة داخل الجمجمة (مثل ورم الدماغ).
- أطلقت هرمونات تؤثر على وظائف الجسم.

تتكون الأورام الخبيثة من خلايا سرطانية، ويكون سلوكها مختلفًا عن الأورام الحميدة:

- تتكاثر بشكل أسرع من الأورام الحميدة.
- تغزو الأنسجة المجاورة وتدمرها.
- تنتقل إلى المناطق الأخرى من الجسم.

تنتشر خلايا السرطان من خلال غزوها الأنسجة القريبة منها وانتقالها إلى الأجزاء الأخرى من الجسم أو نقلها عبر مجرى الدم والجهاز الليمفي في الجسم، فقدرة الخلايا السرطانية على الانتشار هي ما يجعل هذا المرض خبيثًا، مما يعني أن الكشف المبكر مهم للغاية.

### أنواع السرطان

تصنف أنواع السرطان التي يفوق عددها المئة نوع ويمكن أن تصيب كافة أجزاء الجسم، بحسب نوع الخلية التي أصيبت أولاً بالمرض. أما الموقع الشاهد على نشوء مرض السرطان فيعرف بالسرطان الأولي، ويكون عادة الاسم الذي يطلق على نوع السرطان، فإذا ما كانت نشأته مثلًا في الثدي، فهو يعرف بسرطان الثدي.

أما السرطان الثانوي فهو التعبير الذي يطلق على مرض السرطان بعد انتقاله إلى موقع آخر؛ لأن بعض الخلايا السرطانية تكون قد انقسمت بعيدًا عن موقعها الأصلي، وجرى نقلها إلى منطقة أخرى من الجسم عبر الدم أو النظام الليمفي، وتُعرف هذه العملية أيضًا بالنقيلة.

### أعراض السرطان

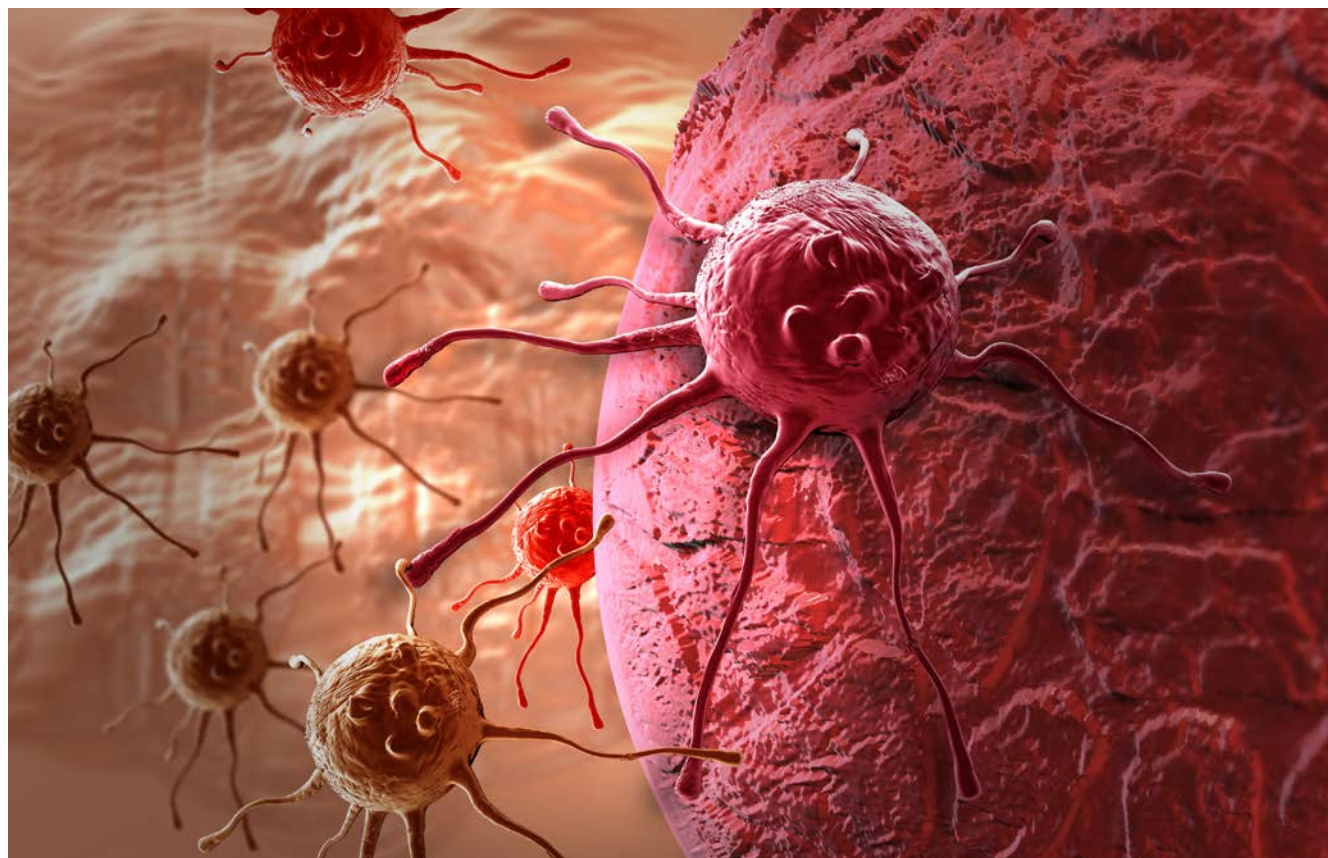
تختلف أعراض السرطان باختلاف موقعه وتكون مرتبطة به إلى حد بعيد، ومن المهم أن تكون على دراية بما هو طبيعي لجسمك وفي حال لاحظت أي تغيرات هامة، عليك أن تحدد موعدًا مع طبيبك في أقرب فرصة ممكنة.

” الرسالة في غاية الوضوح - إذا لاحظت أي شيء غريب في جسمك أو ظهرت عليك أي إشارات تحذيرية أو أعراض مقلقة، من الضروري مراجعة طبيبك في أقرب فرصة ممكنة.“

تشمل الأعراض الشائعة لمرض السرطان ما يلي:

- ظهور كتلة غريبة أو تورم في أي مكان من الجسم.
- تغير في حجم أو شكل أو لون رص.
- ظهور قرحة جلدية لا تلتئم إلا بعد مرور وقت طويل.
- تقرّح في الفم أو اللسان يستمر لأكثر من ثلاثة أسابيع.
- صعوبة دائمة في بلع الطعام أو هضمه.
- مشاكل في التبول.
- ظهور دم في البول أو في البراز.
- تغير في حركة التغوط يستمر لأكثر من شهر حيث تصبح أكثر تواترًا.
- ظهور دم عند السعال.

إن هذه الأعراض الناتجة عن مرض السرطان هي أيضًا أعراض ناتجة عن أمراض وحالات صحية أخرى أكثر شيوعًا، ولكن بغض النظر عن السبب، من المهم جدًا أن تستشير طبيبك ليزودك بتشخيص معتمد للحالة المرضية.



# مؤسسة حمد الطبية الآن على فيسبوك وتويتر



/hamadmedicalcorporation



@HMC\_Qatar



@HMC\_Qatar



مؤسسة حمد الطبية  
Hamad Medical Corporation

صحة • تعليم • بحوث HEALTH • EDUCATION • RESEARCH

تتوفر حالياً أنواع متعددة من علاجات مرض السرطان، بما في ذلك الجراحة، والعلاج الإشعاعي، والعلاج الكيميائي، والعلاج الهرموني، والعلاجات البيولوجية، والعلاجات "بالبايفوسفونيت" إلى جانب زرع النخاع العظمي والخلايا الجذعية والعلاجات المكملة والبديلة، ويعتمد اختيار العلاج على كل حالة فردية، ويكون وفقاً لوضع المرض، والحالات المرضية الأخرى المواقفة له وحالة الأداء العام لكل فرد.

## عوامل الخطورة

لا يوجد سبب واحد فقط مسبب للسرطان، بل عوامل متعددة تساهم في ظهوره. تشمل هذه العوامل:

- السن- يصبح نمو السرطان أكثر شيوعاً مع تقدم الأشخاص في السن.
- نمط الحياة غير الصحي- التدخين، الوزن الزائد، عادات التغذية السيئة وعدم ممارسة أي نشاط بدني.

• استناداً إلى منظمة الصحة العالمية، يمثل تعاطي التبغ أكبر مسببات السرطان التي يمكن تفاديها بشكل واسع على النطاق العالمي، حيث يتسبب بـ 22% من وفيات السرطان في العالم.

• الاستعداد الوراثي- يولد بعض الأشخاص بتشوه أو خلل في الخلايا، مما يعزز حسب الإحصاءات، إمكانية نمو مرض السرطان.

• نظام المناعة يمكن أن تنمو بعض أنواع أمراض السرطان بشكل أسرع لدى الأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة، بما في ذلك الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعي البشري أو مرض الإيدز.

• البيئة اليومية- التعرض للشمس، والإسبيستوس، إلى ما هنالك.

## الوقاية

تشير تقديرات منظمة الصحة العالمية إلى أن 30% من حالات السرطان في البلدان المتقدمة يمكن الوقاية منها بمجرد اتباع أنماط عيش صحية: الامتناع عن التدخين، والالتزام بنظام غذائي سليم، وممارسة النشاط البدني وشرب الكحول باعتدال.

إن اتباع نمط حياة صحي ومتوازن يمكن أن يساعد بشكل ملحوظ في خفض إمكانية الإصابة بمرض السرطان وغيره من الأمراض الأخرى الخطيرة، فتغادي تعاطي التبغ، والحفاظ على نظام غذائي غني بالمواد المغذية والمشاركة بصورة دورية في النشاطات البدنية تساهم كلها في خفض خطر الإصابة بالسرطان كما أن عدم التعرض لأشعة الشمس يؤثر سلباً على مستويات الفيتامين (د) في الجسم، وباختصار اعتماد الاعتدال في كل شيء.

إذ إن اتباع نمط حياة صحي ومتوازن يمكن أن يساعد بشكل ملحوظ في خفض إمكانية الإصابة بمرض السرطان وغيره من الأمراض الأخرى الخطيرة، فتغادي تعاطي التبغ، والحفاظ على نظام غذائي غني بالمواد المغذية والمشاركة بصورة دورية في النشاطات البدنية تساهم كلها في خفض خطر الإصابة بالسرطان كما أن عدم التعرض لأشعة الشمس يؤثر سلباً على مستويات الفيتامين (د) في الجسم، وباختصار اعتماد الاعتدال في كل شيء.

إذ إن اتباع نمط حياة صحي ومتوازن يمكن أن يساعد بشكل ملحوظ في خفض إمكانية الإصابة بمرض السرطان وغيره من الأمراض الأخرى الخطيرة، فتغادي تعاطي التبغ، والحفاظ على نظام غذائي غني بالمواد المغذية والمشاركة بصورة دورية في النشاطات البدنية تساهم كلها في خفض خطر الإصابة بالسرطان كما أن عدم التعرض لأشعة الشمس يؤثر سلباً على مستويات الفيتامين (د) في الجسم، وباختصار اعتماد الاعتدال في كل شيء.

## علاج السرطان

## الكشف المبكر عن السرطان

يمكن تغادي العديد من الوفيات الناتجة عن مرض السرطان، ومن المهم أن نشير إلى أن الآلاف من الأشخاص يتمكنون من النجاة سنوياً من هذا المرض، وفرص الشفاء الناجح من مرض السرطان تكون مرتفعة بشكل ملحوظ عند تشخيص المرض في مراحله الأولى حيث يكون العلاج أكثر فعالية، فالكشف المبكر يمكن أن يحدث فرقاً فعلياً في حياة المصاب بهذا المرض.

قد يؤجل الناس في بعض الأحيان زيارة الطبيب لأنهم يخشون مما سيكتشفه، أو اعتقاداً منهم بأن الأمر ليس مهماً غير أن التقدم الذي طرأ في طرق تشخيص السرطان وعلاجه أدى إلى تحسينات هامة خلال السنوات الأخيرة، واستناداً إلى مركز الأبحاث السرطانية في المملكة المتحدة:

• شهد العدد الإجمالي للأشخاص الذين يقضون نتيجة إصابتهم بمرض السرطان تراجعاً عاماً.

• نصف عدد الأشخاص المصابين حالياً بمرض السرطان سيتمكنون من البقاء على قيد الحياة لخمس سنوات إضافية، وأكثر من 40% منهم سيقون على قيد الحياة لمدة عشر سنوات، وقد تضاعف متوسط معدل النجاة من مرض السرطان والبالغ 10 سنوات، خلال السنوات الثلاثين الماضية.

• شهد عدد الأشخاص الذين تمكنوا من النجاة تحسناً بارزاً فيما يتعلق بأنواع كثيرة من مرض السرطان، بما في ذلك سرطان البروستات والميلانوما (سرطان الجلد).

• أكثر من تسعة رجال من أصل عشرة مصابين بسرطان الخصية يشفون حالياً من هذا المرض.

• أكثر من ثلاثة أرباع الأطفال يتعافون من مرض السرطان، مقارنة بربع فقط في الستينات.

• فرص البقاء على قيد الحياة أفضل إذا ما تم تشخيص المرض في مراحله الأولى بالنسبة لأنواع السرطان التي تكون نسبة الشفاء منها ضئيلة جداً.

الرسالة في غاية الوضوح - إذا لاحظت أي شيء غريب في جسمك أو ظهرت عليك أي إشارات تحذيرية أو أعراض مقلقة، من الضروري مراجعة طبيبك في أقرب فرصة ممكنة.

” فرص الشفاء الناجح من مرض السرطان تكون مرتفعة بشكل ملحوظ عند تشخيص المرض في مراحله الأولى حيث يكون العلاج أكثر فعالية، فالكشف المبكر يمكن أن يحدث فرقاً فعلياً في حياة المصاب بهذا المرض.“

## الحفاظ على سلامتك وسلامة أفراد عائلتك من مخاطر المياه

يستطيع المرء أن يغرق في شبر ماء، لا بل يمكنه أن يغرق حتى في الصحراء. قد يبدو من الصعب جدًا أن تجتمع عبارتا غرق وصحراء في جملة واحدة، غير أن احتمال حدوث ذلك أكبر بكثير مما تتصور. وعلى الرغم من المناخ الجاف السائد في دولة قطر، شهد الدكتور خالد السعدي اليافعي، استشاري أول بطوارئ الأطفال في مؤسسة حمد الطبية، عواقب حوادث غرق أودت أو كادت تؤدي بحياة أطفال نتيجة الدلاء المستخدمة لجمع المياه المتقطرة من أجهزة التكييف في مخيمات الصحراء. وفي ظل حالات الغرق هذه وغيرها من الحوادث المماثلة، أصبح من الضروري أن نستعرض القواعد الأساسية للحفاظ على السلامة، ولاسيما سلامة الأطفال، في الماء وبالقرب منها في دولة قطر.



استخرجت هذه البيانات المدرجة في ما يلي من حوادث الغرق التي تراوح عددها ما بين ٢٥ و٣٠ حادثًا في دولة قطر وأودت أو كادت تؤدي بحياة الغريق التي استدعت حالته رعاية خاصة من مركز طوارئ الأطفال في مؤسسة حمد الطبية.

لطب الأطفال، ومنظمة سيف كيدز العالمية وفريق العمل الدولي المعني بالوقاية من الغرق في المياه المفتوحة. ما بين عام ٢٠٠٨ و٢٠١١، بلغ عدد الوفيات الناجمة عن الغرق في قطر ٨٧ حالة وفاة، أي ما يعادل ٢٢ حادث غرق مميت في السنة.

وحرصًا على تقديم بعض الوقائع الأساسية حول سبل الحفاظ على سلامتك وسلامة أفراد عائلتك في الماء وبالقرب منها، استندنا إلى البيانات المحلية المستمدة من الدراسات التي أجراها الدكتور خالد والبيانات الصادرة عن جهاز الإحصاء في قطر، إلى جانب التوصيات التي نشرتها الأكاديمية الأميركية

المائية (ولاسيما الدراجات المائية) بالحصول على رخص ودورات تدريبية.

هي المواصفات التي يُفترض توافرها لدى حارس الإنقاذ. لذا، يجب على العائلات أن تستفسر ما إذا كان الإشراف الملائم متوفرًا أم لا عند اختيارها النشاطات الترفيهية في الماء أو بالقرب منها.

**اقفل** - يجب أن تحاط كافة أحواض السباحة أو المواقع المائية غير الخاضعة للمراقبة بسياج لا يقل ارتفاعه عن أربعة أقدام، مزود ببوابة وقفل. ويستحسن اعتماد المبدأ نفسه فيما يتعلق بالمغاطس، وأحواض الجاكوزي، وحمامات المياه المعدنية (السبا)، ودلاء المياه وحتى المراحيض في حال وجود أطفال صغار في المنزل. من الضروري ضبط منافذ المواقع المائية غير الخاضعة للمراقبة والتي قد تنطوي على مخاطر حفاظًا على سلامة الأطفال قرب الماء. وتطبيق المبادئ نفسها فيما يتعلق بأحواض السباحة القابلة للنفخ التي يتوجب إفراغها من الماء والهواء وطبها أو توضيها عند الانتهاء من استعمالها (فهي قد تتسبب في اختناق الأطفال عند إفراغها من الهواء).

**أدوات الإنقاذ** - أو سترات النجاة، والمعروفة أيضًا بوسائل الطفو الشخصية، والتي تعتبر أساسية خلال الرحلات البحرية أو عند الجلوس لفترة طويلة عند حافة المياه، لاسيما بالنسبة للأطفال الصغار الذين لا يجيدون السباحة. لا يُنصح باستعمال عوامات الذراع القابلة للنفخ لأن الهواء يمكن أن يتحرر منها فجأة كما أنها مصممة لإبقاء ذراعي الطفل لا رأسه خارج الماء. ويجب أن تكون كافة وسائل الطفو الشخصية ملائمة من حيث الوزن والحجم، مع الإشارة إلى أن هذه المواصفات تكون محددة بشكل واضح على تلك المرخص لها أو المصادق على استخدامها من قبل الأطفال. إلا أن حتى وسائل الطفو الشخصية الباهظة الثمن لا تعد بديلًا ملائمًا للمراقبة المستمرة من قبل شخص راشد.

**تعلم** - من المهم تعلم السباحة والإلمام بمهارات الإنقاذ وتدابير السلامة قرب الماء فهي تساهم في إنقاذ حياة الضحايا وتمكّن الأشخاص الموجودين بالقرب منهم من إنقاذهم في حال حدوث أي طارئ. عند تعلم تقنية الإنعاش القلبي والرئوي، يمكن إحداث فرق كبير من حيث قدرتك على إنقاذ حياة إحدى ضحايا الغرق.

**القوانين** - لا بدّ من سن قوانين تفرض تشييد السياجات حول أحواض السباحة واستخدام حراس الإنقاذ في كافة المسابح سواء في المجمعات أو الأماكن العامة، وتوفير وسائل الطفو الشخصية لكافة ركاب السفن والزوارق، وإدراج دروس السباحة وأو السلامة قرب الماء في المدارس الابتدائية، فضلًا عن إلزام مشغلي كافة أنواع المركبات

• ٧٩٠ من هؤلاء الأطفال لم يتجاوزوا سن العاشرة.

• ٧٨٠ من الحوادث وقعت بينما كان الأطفال من دون إشراف شخص بالغ.

• ٧٧٠ من الحوادث وقعت في غياب إجراءات السلامة المعترف بها - بما في ذلك حراس الإنقاذ، وأحزمة أو سترات النجاة أو سياجات أحواض السباحة.

• ٦١٠ من الحوادث وقعت في المنزل أو بالقرب منه (في المجمعات السكنية).

• ٥٥٠ من الأطفال الذين تعرضوا للحوادث تتراوح أعمارهم ما بين سنة وأربع سنوات.

• ٤٤٠ منهم خضعوا للإنعاش القلبي والرئوي في مكان الحادث.

• ٤٤٠ منهم كانوا من الإناث.

• ٢٢٠ من الحوادث وقعت في البحر أو بالقرب منه.

• ٧١٠ من الضحايا لم يتمكنوا من النجاة.

ولتفادي وقوع المزيد من حوادث الغرق، نستعرض فيما يلي إرشادات وقائية أساسية يتوجب على كل ولي أمر، وعائلة، وسباح أن يلتزم بها.

**أعلم** - خلافًا للاعتقادات الشعبية وما تصوره الأفلام السينمائية، لا يحدث الطفل ضجيجًا أثناء غرقه. إذ ينزل الرأس تحت الماء من دون سابق إنذار ليلاحظ بعدها الناس جثة هامدة على سطح الماء. وللحفاظ على سلامة الطفل في الماء، يجدر وضعه بشكل دائم ووثيق تحت إشراف شخص راشد ومؤهل، ويكون قريبًا منه بما يكفي للمسح ولاسيما الأطفال الصغار أثناء وجودهم في سونمترات من الماء لبضع دقائق كي يتعرضوا للموت أو لإصابة في الدماغ لا يمكن الشفاء منها. ويمكن أن ينتج عن أي تأخير في عملية الإنقاذ عواقب وخيمة. والملاحظ أن معظم الحوادث تقع خلال اللحظات التي يتم فيها الإغفال عن مراقبة الطفل، بما في ذلك أثناء الانتقال من حوض سباحة أو شاطئ إلى آخر، أو خلال إجراء اتصال هاتفي، أو تناول وجبة خفيفة أو طعام الغداء. لذا، يجب على الشخص المكلف بمراقبة الطفل ألا يدعه يغيب عن نظره لحظة واحدة. فمهمة مراقبة أطفال عدة في حوض سباحة أو في أي موقع مائي آخر تتطلب استخدام شخص راشد يتمتع بصفاء الذهن، وقوة التركيز والقدرة على الإنقاذ. كما عليه أن يكون من السباحين المتمرسين وأن يتقن تقنيات الإغاثة، والإنعاش القلبي والرئوي والاتصال بالإسعاف. هذه

### تشمل النصائح الأخرى ما يلي:

- احرص دائمًا على السباحة برفقة الآخرين
- أنزل رجليك أولاً في الماء الضحلة أو غير المألوفة
- لا تنزل إلى الماء بعد شرب الكحول
- التزم بكافة إرشادات السلامة والأعلام التحذيرية
- اطلع على حالة الطقس والماء قبل النزول إلى الماء
- اسبح في الأماكن التي يوجد فيها حراس إنقاذ

#### المصادر المتوفرة مباشرة على الإنترنت:

- بيان عن سياسة الأكاديمية الأميركية لطب الأطفال - الوقاية من الغرق <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2010/05/24/peds.2010-1264.full.pdf+html>
- منظمة سيف كيدز العالمية، العاصمة واشنطن <http://www.safekids.org/watersafety>
- فريق العمل الدولي المعني بالوقاية من الغرق في المياه المفتوحة <http://www.ilsf.org/content/international-open-water-drowning-prevention-guidelines>

## حقائق حول التدخين

تصف منظمة الصحة العالمية وباء التبغ العالمي على أنه أحد أكبر المخاطر الصحية العامة التي شهدتها العالم على مر التاريخ. فتدخين التبغ يلحق ضرارًا بعدد كبير من أعضاء الجسم كما أنه مسؤول عن ظهور عدد من الحالات الصحية، بما في ذلك الأمراض السرطانية، وأمراض القلب التاجية، والسكتات الدماغية، والالتهاب الشعبي، هذا إلى جانب النفاخ والالتهاب الرئوي.



- الكاديوم – متوفر في البطاريات والألوان الزيتية
- الأسيتون – المكون الرئيسي في مزيل طلاء الأظافر
- الأمونيا – منظف منزلي شائع

### الحقائق

أن يساهم في خفض نسب النيكوتين في الدم. ما قد يؤدي إلى ظهور بعض الأعراض كالقلق، والتلملل، والصداع، وسرعة الانفعال، والجوع الشديد، وصعوبة في التركيز. وكل هذه تعد من أعراض الانقطاع بالنسبة لمن يقلع عن التدخين

### القطران

يؤدي التدخين إلى تراكم ترسبات القطران في الرئتين، والأوعية الدموية وأجزاء أخرى من الجسم.

### المواد الكيميائية

يحتوي دخان التبغ على أكثر من 4000 مادة كيميائية، من بينها ما لا يقل عن 250 مادة معروفة على أنها مضرّة وأكثر من 50 مادة معروفة على أنها مسببة للأمراض السرطانية.

### أول أكسيد الكربون

تساهم هذه المادة الكيميائية في تقليص قدرة الدم على حمل الأوكسجين. وإذا ما استمرت المرأة في التدخين أثناء حملها، يحول أول أكسيد الكربون دون حصول الجنين على كمية الأوكسجين التي يحتاج إليها، ما قد يؤدي إلى مشاكل في نمو الطفل.

تحتوي السجائر أيضًا على:

- الزرنيخ – المستخدم في سم الفئران
- البنزين – مذيب صناعي، مكرر من النفط الخام

يبلغ حاليًا عدد المدخنين في العالم 1,1 مليار مدخن. ومن المتوقع أن يرتفع هذا العدد ليصل إلى 1,6 مليار مدخن مع حلول العام 2025 إذا ما بقيت النزعة الحالية سائدة. والجدير بالذكر أن حوالي نصف الأشخاص المدمنين حاليًا على التدخين سيهلكون في نهاية المطاف، من جراء إصابتهم بأمراض مرتبطة بالتدخين. أما إذا كنت مدمنًا على التدخين منذ أمد طويل، فاعلم أن متوسط عمرك المتوقع سيكون أقل بعشر سنوات تقريبًا من شخص غير مدخن. وعلى الصعيد العالمي، يبلغ عدد السجائر التي يتم شراؤها في الدقيقة الواحدة 10 ملايين سيجارة، أي أن 15 مليار سيجارة تباع يوميًا، وأكثر من 5 تريليون سيجارة يتم تصنيعها في السنة. ويقضي شخص واحد نحبه كل ست ثواني في العالم من جراء تعاطي التبغ، ما يمثل ست مليون حالة وفاة سنويًا.

### ما هي مكونات السيجارة؟

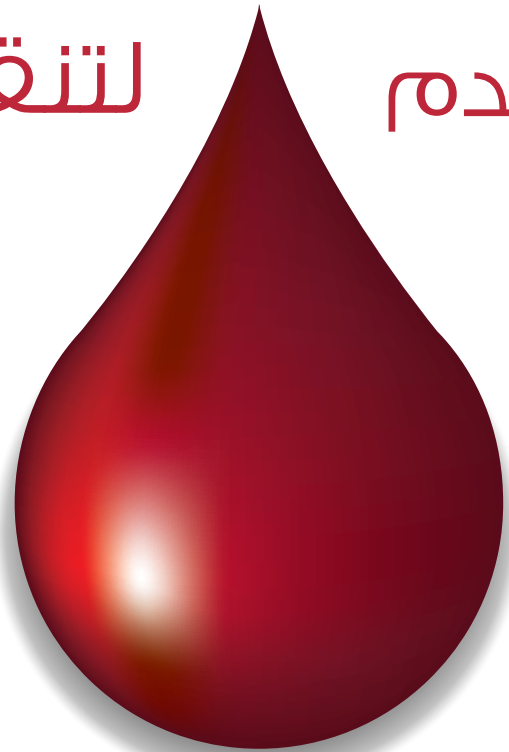
#### النيكوتين

هو عبارة عن مادة سامة تحفز الدماغ وتتسبب بالإدمان على السجائر. فالمدخن تملكه بين الحين والآخر رغبة جامحة بالتدخين في حين أن الامتناع عن تدخين السجائر لفترة من الزمن يمكن

يحتوي دخان  
التبغ على أكثر من  
4000 مادة كيميائية،  
من بينها ما لا  
يقل عن 250 مادة  
معروفة على أنها  
مضرّة وأكثر من 50  
مادة معروفة على  
أنها مسببة للأمراض  
السرطانية. 6



## تبرع بالدم لتتقذ حياة



مؤسسة حمد الطبية في حاجة إلى المزيد من المتبرعين بالدم.  
تبرعك بالدم يحدث فرقاً...

مركز المتبرعين بالدم  
هاتف ٤٤٣٩ ١٠٨١ / ٤٤٣٩ ١٠٨٢



قد تبدو عادة  
تدخين النرجيلة عادة  
سليمة ومساعدة  
على الاسترخاء، غير  
أن الحقيقة هي أن  
تدخين النرجيلة لا  
يقل ضرراً عن تدخين  
السجائر، لا بل قد  
يفوق ضرره تدخين  
السجائر.

### هل تدخين الشيشة أو النرجيلة ينطوي على المخاطر الصحية نفسها التي ينطوي عليها تدخين السجائر؟

يخطر الظن من يعتقد أن تدخين النرجيلة أقل ضرراً على الجسم من المنتجات التبغية الأخرى، كالسجائر مثلاً. ولعل هذا الاعتقاد الخاطئ مرتبط بالتبغ المنكح وطريقة مروره عبر الماء في الأنبوب. قد تبدو عادة تدخين النرجيلة عادة سليمة ومساعدة على الاسترخاء، غير أن الحقيقة هي أن تدخين النرجيلة لا يقل ضرراً عن تدخين السجائر، لا بل قد يفوق ضرره تدخين السجائر. فالمواد المسرطنة والنيكوتين المتوفرة في النرجيلة مطابقة لتلك المتوفرة في السجائر. ما يعني أن من يدخن النرجيلة بشكل منتظم يكون عرضة للمضاعفات الصحية نفسها التي يواجهها مدخن السجائر، سواء على مستوى الجهاز التنفسي، أمراض القلب أو الأمراض السرطانية.

تقدّر منظمة الصحة العالمية أن حجم الدخان الذي يستنشقه الفرد خلال جلسة تدخين نرجيلة تستمر لمدة ساعة يوازي تدخين أكثر من ١٠٠ سيجارة. وأشارت الأبحاث التي أجرتها منظمة الصحة العالمية أيضاً إلى أن كمية دخان التبغ الذي يستنشقه المدخن مع كل نفس نرجيلة يمكن أن تكون ضعف الكمية التي يستنشقه عند تدخينه

سيجارة بكاملها. ونظراً لأن تدخين النرجيلة يتطلب وقتاً أطول من تدخين السيجارة، يقوم المدخن باستنشاق الدخان لمدة أطول، وأخذ نفس أعمق، ما يؤدي إلى مضاعفة كمية الدخان والسموم المستنشقة. ومع تدخين كل نرجيلة، يستنشق المدخن ما يقارب الـ ٨٠٠ ملغرام من القطران مقابل ٢٢،٣ ملغرام في السيجارة.

ومن الحقائق المهمة الأخرى هي أن أضرار النرجيلة لا تقتصر على التبغ والنيكوتين فحسب؛ فالفحم وأوراق الأومينوم المستخدمة لحرق التبغ تساهم في إنتاج مستويات عالية من أول أكسيد الكربون والمعادن الثقيلة التي تعتبر أيضاً مضرّة للجسم.

### ماذا يحدث عند إقلاعك عن التدخين؟

لحسن الحظ أن معظم الأضرار الناجمة عن تدخين التبغ قابلة للانعكاس. يسلط الجدول الزمني التالي الضوء على مراحل الشفاء التي يجتازها الجسم عقب الإقلاع عن التدخين.

**بعد مرور ٢٠ دقيقة** - يستعيد كل من ضغط الدم، والنبض، وحرارة اليدين والقدمين معدلاته الطبيعية.

**بعد مرور ١٢ ساعة** - يرتفع مستوى الأوكسجين في الدم ليصل إلى معدله الطبيعي وتنخفض مستويات أول أكسيد الكربون لتعود إلى معدلاتها الطبيعية.

**بعد مرور ٧٢ ساعة** - يصبح الجسم خالياً من النيكوتين بعد طرح أكثر من ٩٠٪ من مستقبلات النيكوتين عبر البول. خلال هذه الفترة، تشتد حدة أعراض تلاشي آثار المواد الكيميائية وتبلغ ذروتها. كما تبدأ شعبتنا القصبية الهوائية بالاسترخاء ليصبح بالتالي التنفس أكثر سلاسة وتتعزز كفاءة الرئتين.

**بعد مرور أسبوعين إلى ٨ أسابيع** - تتحسن الدورة الدموية وتزيد قدرة الإنسان على المشي والركض.

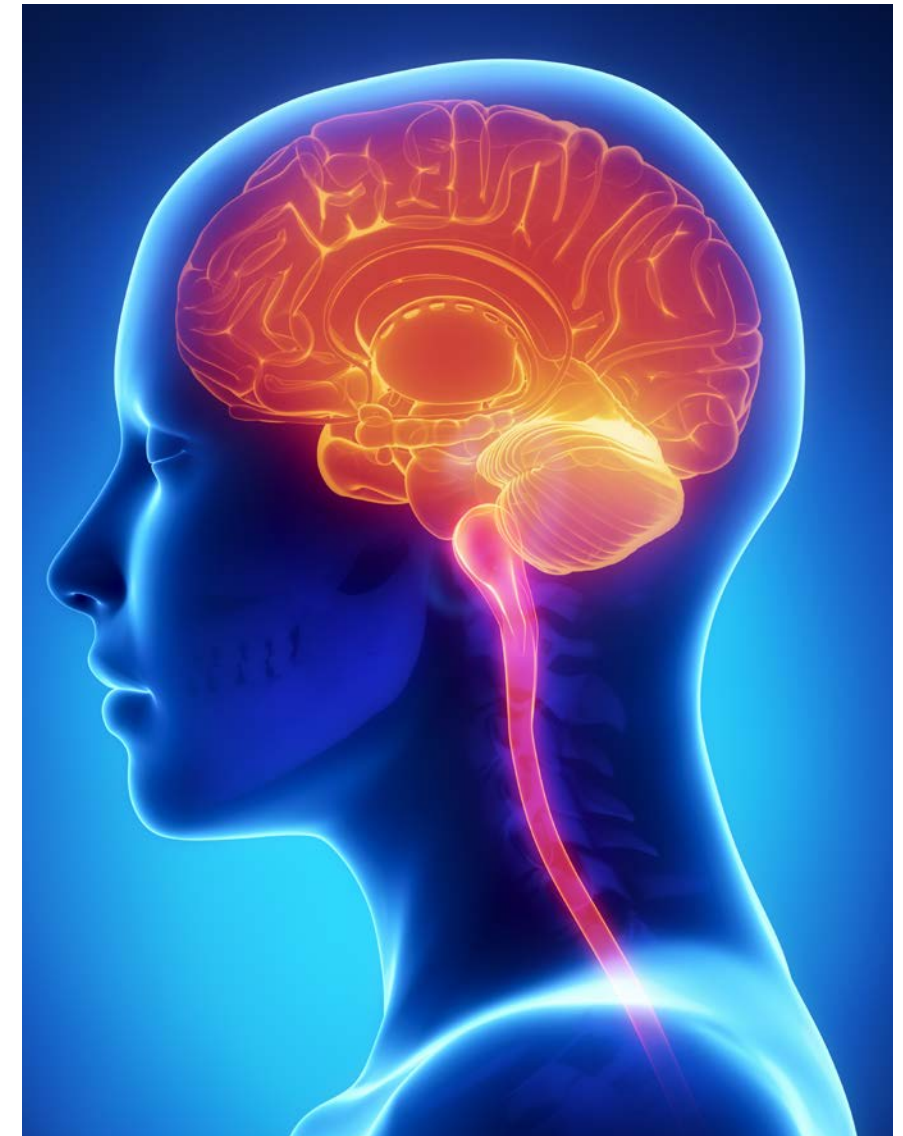
**بعد مرور ٣ إلى ٦ أشهر** - تتضاءل مشاكل السعال، والصفير والتنفس مع ارتفاع قدرة الرئتين على استيعاب المزيد من الأوكسجين بنسبة ١٠٪. تقل مخاطر التعرض للأزمات القلبية وتتحسن وظيفة الرئتين.

**بعد مرور ١٠ سنوات** - ينخفض خطر الموت الناجم عن سرطان الرئة إلى النصف تقريباً، كما تتدنى إمكانية إصابتك بسرطان الفم، والحنجرة والمريء.

**بعد مرور ١٥ سنة** - يصبح احتمال الإصابة بأمراض القلب التاجية مشابه لشخص لم يدخن أبداً في حياته.

## تعرف على الأعراض وتحرك بسرعة مع ظهور العلامات الأولى للإصابة (اختبار فاست)

تعتبر السكتة الدماغية من الأسباب الرئيسية المؤدية للوفيات والسبب الرئيسي للإعاقة المزمنة في العالم. استنادًا إلى وزارة الصحة العالمية، يبلغ عدد الأشخاص الذين يلقون مصرعهم نتيجة تعرضهم لسكتة دماغية، ٦,٢ مليون شخص أي ما يعادل حالة وفاة واحدة كل ١٠ ثوانٍ. ونظرًا لتفشي العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية على نطاق واسع بين سكان دولة قطر، ومنها مرض السكري والبدانة وارتفاع مستويات الكوليسترول وارتفاع معدلات ضغط الدم والحمول البدني، تكون معدلات حدوث السكتة الدماغية مرتفعة.



### ماهي السكتة الدماغية؟

يحتاج الدماغ إلى التروية المستدامة بالدم لتأدية وظيفته وتأمين الأوكسجين والعناصر المغذية الحيوية لخلايا الدماغ. لذا، تحدث السكتة الدماغية عند ضعف ضخ الدم أو توقفه.

سببان رئيسيان للسكتة الدماغية، يتمثل السبب الأكثر شيوعًا في انسداد أحد الأوعية الدموية (السكتة الإقفارية) ويكون ناتجًا عن عدد من العوامل:

- خثرة دموية في أحد الشرايين الرئيسية في الدماغ (تعرف أحيانًا بالخثار المخي)
- انسداد ناجم عادة عن خثرة دموية تُنقل من القلب إلى أحد الشرايين التي تغذي الدماغ عبر مجرى الدم (يُعرف بالانصمام الدماغي)
- انسداد في الأوعية الدموية الصغيرة الموجودة في عمق الدماغ (يُعرف بالسكتة الجيوبية)

أما السبب الآخر المؤدي إلى السكتة الدماغية فهو النزيف الذي يمكن أن يحصل في الدماغ أو من حوله. يُعرف هذا النوع من السكتات الدماغية بالسكتة الدماغية النزفية والتي تنجم عن سببين رئيسيين:

- انفجار في أحد الأوعية الدموية داخل الدماغ (نزف دماغي).
- انفجار في أحد الأوعية الدموية على سطح الدماغ يتسبب في حدوث نزيف في التجويف ما بين الدماغ والجمجمة (يُعرف بالنزف تحت العنكبوتية).

### كيف تؤثر السكتة الدماغية على الجسم؟

تؤدي السكتة الدماغية إلى تضرر خلايا الدماغ وتوقفها عن العمل على النحو السليم. ونتيجة ذلك، تتأثر مناطق الجسم التي يتحكم بها الدماغ بطريقة مباشرة. فالدماغ الذي يتألف من نصف كرة مخية اليمنى ونصف كرة مخية يسرى، هو أشبه بجهاز حاسوب يبعث الرسائل إلى كافة أعضاء الجسم لتمكينها من تأدية وظائفها.

### الوقت هو الدماغ

أشار الدكتور «نفيد أخطار» مدير جناح السكتة الدماغية في مستشفى حمد العام، إلى أن السرعة هي سر نجاح علاج مرضى السكتة الدماغية. ثم شرح قائلاً: «يعتبر التدخل الطبي المتخصص والسريع المفتاح الأساسي لنجاح العلاج الذي يخضع له المصاب بسكتة دماغية. فكلما أسرنا في توفير العلاج للمريض، كلما زادت فرص حماية خلايا الدماغ. ويعدّ علاج إذابة الجلطة أو الخثرة الدموية من العلاجات الأكثر فعالية التي تعزز فرص تعافي المريض بشكل كامل.

شروط إجرائه خلال أول ٤ أو ٥ ساعات من ظهور أعراض السكتة. لهذا السبب، من المهم جدًا أن يكون الناس على إلمام بأعراض السكتة الدماغية ليتمكنوا من التعرف عليها فور حدوثها والاتصال بالإسعاف دون أي تأخير.»

اعتمدت حملات التوعية بالسكتة الدماغية في مختلف أنحاء العالم على رسالة «فاست FAST» التي تسلط الضوء على أهمية تحديد أعراض السكتة وطلب المساعدة الطبية بأسرع وقت ممكن.

### هل تشبه في إصابة شخص ما بسكتة دماغية؟ تحرك بسرعة «فاست FAST» يمكنك التعرف على علامات السكتة الدماغية من خلال اختبار «فاست» البسيط.

<p><b>F</b></p> <p><b>ضعف في عضلات الوجه</b></p> <p>هل يمكن للشخص المصاب أن يبتسم؟ هل حصل ارتخاء في عضلات وجهه أو عينه؟</p>	
<p><b>A</b></p> <p><b>ضعف في الذراعين</b></p> <p>هل يمكن للشخص المصاب أن يرفع كلتي ذراعيه؟</p>	
<p><b>S</b></p> <p><b>مشاكل في النطق</b></p> <p>هل يمكن للشخص المصاب أن يتحدث بشكل واضح وأن يفهم ما تقوله؟</p>	
<p><b>T</b></p> <p><b>حان الوقت لتتصل بالإسعاف على الفور</b></p>	

**لا يجب** تجاهل الأعراض حتى عند زوالها بسرعة، فقد تكون بمثابة إشارات تحذيرية.

**تذكر** – الوقت هو الدماغ! ضرورة الاتصال بالإسعاف على الفور عند الاشتباه بإصابتك أو بإصابة أي شخص قريب منك بسكتة دماغية، وذلك ليتمكن فريق الرعاية من الاستجابة وتوفير العلاج بأقصى سرعة ممكنة.

**لا تتأخر في الاتصال.**

### تحدث السكتة

الدماغية بشكل فجائي من دون سابق إنذار وتترك تأثير فوراً على الجسم. فقد تسبب خدرًا، ضعفًا أو شللًا في جهة من الجسم.

ولكل جزء من الدماغ وظيفة خاصة به. فنصف الكرة المخية اليمنى يتحكم عمومًا بالجانب الأيسر من جسمك والعكس بالعكس. وعلى سبيل المثال، إذا تعرضت لسكتة دماغية وشعرت بوهن في ذراعك ورجلك اليمنى، فذلك يدل على أن السكتة قد ألحقت ضررًا بالجهة المحركة الكائنة في الجانب الأيسر من دماغك. وتقوم مناطق معينة في دماغك بالتحكم أيضًا بقدرتك على الحركة، والكلام، والكتابة، فيما تتحكم مناطق أخرى بالذاكرة، والانفعالات والرؤية.

بصورة عامة، تعتمد تأثيرات السكتة الدماغية على المسائل التالية:

- الجزء المصاب في الدماغ
- حجم المنطقة المتضررة في الدماغ
- حالتك الصحية عمومًا عند وقوع السكتة الدماغية

### الأعراض

تحدث السكتة الدماغية بشكل فجائي من دون سابق إنذار وتترك تأثيرًا فوراً على الجسم. فقد تسبب خدرًا، ضعفًا أو شللًا في جهة من الجسم، أو تؤدي إلى التفوه بكلام غير مفهوم وصعوبة في إيجاد الكلمات أو عدم فهم الحديث. وقد يفقد البعض بصره أو يعاني من ضعف في الرؤية، فيما يشعر الآخرون بالاضطراب والارتباك. تختلف أعراض السكتة الدماغية الإقفارية باختلاف الأوعية الدموية المصابة في الدماغ.

## عوامل الخطورة

يمكن أن تساهم بعض الظروف والعادات في زيادة خطر الإصابة بسكتة دماغية. وكلما تضاعفت عوامل الخطورة لدى المرء، كلما أصبح أكثر عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية. يمكن التحكم ببعض عوامل الخطورة، كارتفاع ضغط الدم والتدخين، إلا أنه يتعذر التحكم بالعوامل الأخرى مثل العمر والجنس التي من المهم مراعاتها وأخذها في الاعتبار.

تشمل العوامل الرئيسية التي تزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية ما يلي:

• **ارتفاع ضغط الدم** - إنه عامل الخطورة الأول المسبب للسكتة الدماغية. يعتبر ضغط الدم عاليًا إذا بلغ أو زاد معدله عن ٩٠/١٤٠ مم زئبق بشكل مستمر.

• **التدخين** - يلحق ضررًا بالأوعية الدموية، ويؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وزيادة لزوجة الدم ما يجعله أكثر عرضة للتخثر. ويمكن أن يعيق التدخين أيضًا وصول الأوكسجين إلى أنسجة الجسم، علمًا أن التعرض للتدخين بصورة غير مباشرة يضر أيضًا بالأوعية الدموية.

• **داء السكري** - يتسبب مرض السكري في حال عدم ضبطه في ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم، مما يضر بالشرايين ويجعلها أكثر تصلبًا وضيقة. ويمكن لمرض السكري أن يؤدي أيضًا إلى تراكم الرواسب الدهنية في الشرايين، مضاعفًا بالتالي خطر انسدادها. فإذا كنت مصابًا بداء السكري ومن المدخنين، فاعلم أنك ستتعرض حتمًا لسكتة قلبية أو دماغية وأن المسألة مسألة وقت فحسب.

• **أمراض القلب** - يمكن أن ينتج عن أمراض الشرايين التاجية، واعتلال عضلة القلب، والرجفان الأذيني جلطات دموية تؤدي إلى سكتة دماغية.

• **ارتفاع مستويات الكوليسترول** - نحتاج جميعًا إلى الكوليسترول ولكن عندما تصبح معدلاته مفرطة، يتم ضخ الفائض في مجرى الدم مما قد يتسبب بانسداد الشرايين.

• **العمر والجنس** - يزداد خطر الإصابة بالسكتة الدماغية مع التقدم في العمر. ولكن السكتة الدماغية ليست حالة صحية تصيب الأشخاص المتقدمين في السن فحسب، بل يمكن أن تصيب الشباب أيضًا حيث أن معدل العمر للأشخاص الذين تعرضوا لسكتة دماغية في قطر هو ٥٤ سنة. في الفئات العمرية الشابة، يكون الرجال أكثر عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية من النساء. ولكن احتمال موت المرأة نتيجة إصابتها بسكتة دماغية يكون أكبر من الرجل.

• **التاريخ الشخصي أو العائلي للإصابة بسكتة دماغية** في سن مبكرة. إذا سبق لك أن تعرضت لسكتة دماغية، يكون خطر تعرضك لسكتة أخرى أكبر. بالإضافة إلى هذا، يرتفع خطر تعرضك مجددًا لسكتة دماغية ثانية بعد الإصابة بها مباشرة.

تشمل العوامل الأخرى التي تزيد من خطر الإصابة بسكتة دماغية، والتي يمكن التحكم بمعظمها ما يلي:

• شرب الكحول وتعاطي المخدرات بما في ذلك الكوكايين والأمفيتامين وسواهما.

• قلة النشاط البدني

• الأنظمة الغذائية غير الصحية

• البدانة

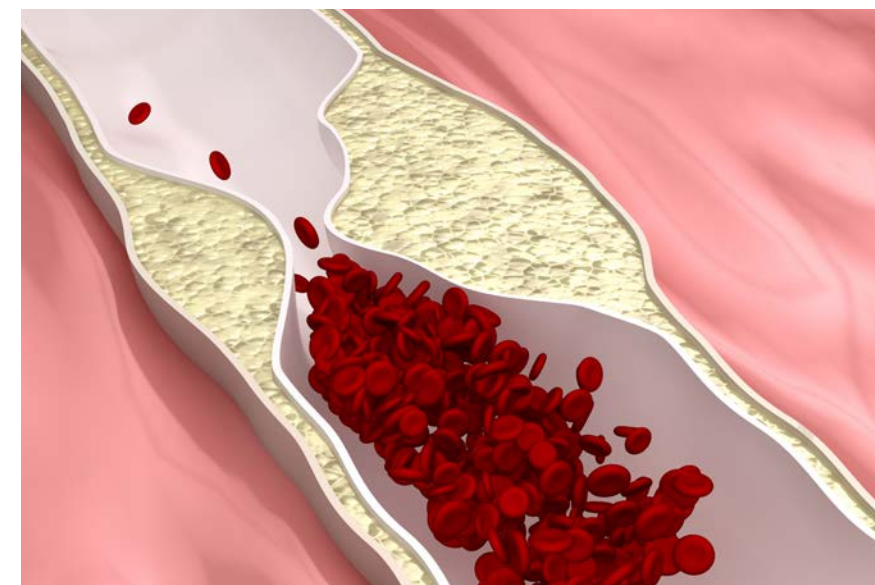
• الضغط النفسي والاختئاب

قد يحتاج الأشخاص المعرضون لمجموعة متنوعة من عوامل الخطورة إلى تناول الأدوية للحد من احتمال إصابتهم بسكتة دماغية. من المهم جدًا تناول هذه الأدوية سابقًا لتعليمات الطبيب، لاسيما وأن العديد منها يجب أن يؤخذ على مدى الحياة لأن التوقف عن تناولها يمكن أن يضعف خطر الإصابة بالسكتة.

وفي هذا السياق، صرح الدكتور نفيذ قائلًا: «لا يمكننا التشديد كفاية على رسالتين أساسيتين. أولاً، ضرورة إلمام الناس بعلامات السكتة الدماغية وأعراضها، وإلا سيكون من الصعب معرفة ما إذا كان الشخص مصابًا بسكتة أم لا. ثانيًا، ضرورة الاتصال بالإسعاف على الفور عند الاشتباه بإصابتك

” ضرورة الاتصال بالإسعاف على الفور عند الاشتباه بإصابتك أو بإصابة أي شخص قريب منك بسكتة دماغية، وذلك ليتمكن فريق الرعاية من الاستجابة وتوفير العلاج بأقصى سرعة ممكنة.“

أو إصابة أي شخص قريب منك بسكتة دماغية، وذلك ليتمكن فريق الرعاية من الاستجابة وتوفير العلاج بأقصى سرعة ممكنة. لا يجب تجاهل الأعراض حتى عند زوالها بسرعة، فقد تكون بمثابة إشارات تحذيرية.



## يقتل التبغ (٥,٤) مليون

شخص كل عام - أي بمعدل

شخص واحد كل ست ثوان

ويتسبب في (١) من أصل (١٠) وفيات

بين الراشدين في العالم

يقتل التبغ

ما يقارب نصف مستخدميهم

هو أحد عوامل الخطورة

لستة من بين ثمانية

أمراض تعد من المسببات

الرئيسية للوفاة في العالم

يقتل التبغ (٥,٤) مليون

يحتوي دخان التبغ على أكثر من (٤٠٠٠)

مادة كيميائية، ومن المعروف أن حوالي

(٢٥٠) منها مضرّة بالصحة وأكثر من (٥٠)

منها مسببة للسرطان.

اتصل بعيادة الإقلاع عن التدخين التابعة  
لمؤسسة حمد الطبية للتعرف على  
طرق الإقلاع عن التدخين  
هاتف: ٢٧٧٨ ٤٤٣٩

## هل يجدر بي الإمام بحالات صحية معينة يمكن أن تضعف بصري؟

المبكرة وتتسبب بضعف في الرؤية في عين واحدة؛ الحول (وهو عيب بصري يتميز بعدم توازن حركة العينين حيث تتجه كل عين باتجاه مختلف)، خطأ الانكسار (وهي حالة تظهر بسبب عدم قدرة العين على التركيز بشكل جيد بسبب شكلها).

فيما يتعلق بالأشخاص البالغين الذين تجاوزوا الأربعين من العمر، يمكن أن ينتج فقدان البصر عن حالات مختلفة ومنها الساد أو الماء الأبيض (فقدان عدسة العين لشفافيتها مما يؤدي إلى تعتميم الرؤية)؛ الزرق (وهي حالة تظهر عند تعرّض عصب العين للتلف ما ينتج عنه ارتفاع في ضغط العين)؛ اعتلال الشبكية السكري (وهي حالة ناتجة عن تضرر الأوعية الدموية في العين نتيجة مضاعفات مرض السكري)؛ التنكس البقعي المرتبط بالسن (تظهر هذه الحالة عند تضرر البقعة، وهي المنطقة المركزية في الشبكية، وتتسبب في ضعف في البصر).

ومن المهم أيضاً أن تكون ملماً بتاريخ عائلتك الطبي؛ لأن بعض أمراض العين وراثية وتتطلب منك زيادة وتيرة خضوعك للفحوصات الدورية، وأنصحك بالخضوع لفحص دقيق للعين كل سنتين، وإذا كانت لديك أي مخاوف بشأن عينيك، يجب أن تحجز موعداً لاستشارة أخصائي العيون في أقرب فرصة ممكنة.

الدكتورة دلال الماس، استشارية عيون في مؤسسة حمد الطبية



من المهم جداً الاعتناء بالعين على النحو السليم وإخضاعها لفحوصات دورية تفادياً لأي ضعف في النظر، فإهمال العين أو رعايتها بطريقة غير صحيحة يمكن أن يؤدي إلى فقدان جزئي للبصر، مما قد يسبب العمى بشكل تدريجي، ولكن استناداً إلى منظمة الصحة العالمية، يمكن تجنب 80٪ من حالات فقدان البصر في العالم من خلال الوقاية والعلاج.

تتمثل أولى خطوات الوقاية في التعرّف على أنواع الأمراض التي يمكن أن تصيب العين وتؤدي إلى ضعف النظر أو فقدان البصر، فالأطفال ولاسيما من منهم دون سن المدرسة، قد يكونون عرضة لحالات مرضية مثل العمى أو العين الخسولة (وهي حالة تظهر لدى الأطفال الرضع أو في مرحلة الطفولة

## أنا حالياً في منتصف العقد السادس وأعاني منذ عدة سنوات من الضيق والانزعاج بسبب مرض التهاب المفاصل. هل تتوفر أي علاجات يمكن أن تساعدني على التخفيف من حدة الأعراض؟

مهّمًا من عملية الوقاية من التهاب المفاصل وعلاجه، هذا إلى جانب الخطوات التالية:

(1) اشرب كمية كافية من الماء، لأنها تشكل 70٪ من الغضروف الذي يحمي مفاصلك.

(2) احرص على زيادة كمية الكالسيوم التي تستهلكها من خلال اتباع نظام غذائي غني بمشتقات الحليب، أو أضف إلى نظامك الغذائي أطعمة غنية بالكالسيوم، غير اللبن ومشتقاته، كالبروكولي، وسمك السلمون، والسبانخ، والفاصوليا السوداء، والفول السوداني، واللوز، والتوفو، والسردين وبذور السمسم.

(3) أضف أيضاً إلى نظامك الغذائي الأطعمة الغنية بالفيتامينات (C و D) للحفاظ على صحة المفاصل وسلامتها، فالفيتامين (D) يحفز عملية امتصاص الجسم والعظام للكالسيوم من الأطعمة، ويمكن أن يمنع ظهور التهاب المفاصل.

(4) مارس الرياضة بانتظام وشجّع الأشخاص الأكبر منك سناً على أن يحذوا حذوك، فالتمارين البدنية هي خير علاج وقائي للبدانة كما أنها تعزز صحة العظام والمفاصل وتحافظ عليها، وتزيد من رفاهيتك وعافيتك بشكل عام.

وفي حال كنت تعاني من التهاب المفاصل وترغب في طرح أسئلة معينة حول هذا المرض، يمكن لطبيبك المعالج وأخصائي العلاج الطبيعي أن يصف لك برنامجاً مصمماً خصيصاً بما يتوافق مع احتياجاتك الفردية.

الدكتور محمد حمودة، استشاري الأمراض الباطنية والروماتيزم في مؤسسة حمد الطبية



إن التهاب المفاصل هو عبارة عن خلل مفصلي ينتج عنه التهاب في مفصل أو أكثر كما أنه العامل الرئيسي في إعاقة الأشخاص المتقدمين في السن، ولاسيما النساء المسنات، ويعتبر الفصال العظمي في الركبتين أحد الأشكال الأكثر شيوعاً



من التهابات المفاصل حيث يصيب المرضى في منتصف العمر والأكبر سناً. وخلافاً للمفاهيم الشائعة، يمكن للعلاجات وغيرها من طرق الدعم أن تساهم في الحدّ من مضاعفات التهاب المفاصل وتحسين نوعية حياتك، فالبرنامج العلاجي الذي قد يتضمن العلاج الجسدي والعلاج الوظيفي، ويمكن أن يساعدك على تخطي القيود التي يفرضها التهاب المفاصل وتحدّ من قدرتك على المشاركة في النشاطات الأساسية سواء في حياتك اليومية أو في العمل أو في اللقاءات العائلية وغيرها من النشاطات الاجتماعية.

إلى جانب الأدوية والتمارين البدنية، توفر العلاجات الفيزيائية حركات مصممة خصيصاً للحفاظ على قوة المفاصل واستخدامها. أما العلاجات الوظيفية، فتعلم المرضى كيفية التخفيف من إجهاد المفاصل خلال النشاطات اليومية، مما يساعد على التخفيف من حدة الألم وتحسين قدرة المريض على التحرك بارتياح أكبر.

تشكل العادات الغذائية السليمة وممارسة التمارين البدنية بانتظام جزءاً

## إن النظام الغذائي الذي اتبعه صحي ومتنوع. هل يفترض بي مع ذلك تناول مكملات غذائية؟

لذا، إذا كنت تتناول المكملات الغذائية بشكل منتظم، احرص على استهلاك مجموعة متنوعة من الأطعمة أيضاً والتزم بنظام غذائي صحي، فالنظام الغذائي السليم والمتوازن والغني بالفاكهة والخضار يؤدي دوراً رئيسياً في الحفاظ على صحة جيدة، كما أنه يزودك بكمية كافية من المواد المغذية، بما في ذلك الفيتامينات والمعادن، التي تساعدك على الإحساس بأنك في أفضل حالاتك.

إليك بعض النصائح المفيدة لمساعدتك إذا كنت تفكر في تناول المكملات الغذائية:

– احترس من الادعاءات الخاطئة مثل:

- علاج فعال وسريع لكافة الأمراض
- قادر على معالجة أو شفاء الأمراض
- آمن كلياً أو ليس لديه أي تأثيرات جانبية

– انتبه من عبارة "طبيعي" التي لا تعني دائماً أنه "آمن".

3- تذكر دائماً أن المكملات الغذائية ليست بديلاً عن الأطعمة الطبيعية.

قبل أن تتخذ أي قرار بشأن تناول المكملات الغذائية، استشر أخصائي تغذية مؤهلاً، فهو يستطيع مساعدتك على تحقيق التوازن ما بين الأطعمة الطبيعية والمكملات بما يتوافق مع احتياجاتك الشخصية.

رغدة كمال فياض، أخصائية تغذية



تشمل المكملات الغذائية الفيتامينات والمعادن وغيرها من المواد الأقل شيوعاً كالاعشاب والنباتات والأحماض الأمينية والأنزيمات. وتأتي هذه المكملات بأشكال مختلفة بما في ذلك الأقراص، والكبسولات، والأقراص الهلامية الطرية، والكبسولات الهلامية.

وخلافاً للأدوية، لا تكون الغاية المتوخاة من المكملات الغذائية، علاج الأمراض أو تشخيصها أو الوقاية منها أو مداواتها، مما يعني أنه لا ينبغي على مصنعي المكملات الغذائية الادعاء مثلاً بأنها "تحقق من وجع التهاب المفاصل" أو "تعالج أمراض القلب".

يمكن تناول بعض المكملات كالألياف الغذائية وأحماض أوميغا الدهنية 3 والفيتامينات والمعادن، حرصاً على توفير الكمية الغذائية الملائمة من العناصر الغذائية الأساسية غير أنه لا يجب أن تحل المكملات الغذائية محلّ المجموعة المتنوعة من الأطعمة الكاملة التي تستهلكها وتشكل جزءاً مهّمًا من النظام الغذائي الصحي.

## بدأ وزن ابني البالغ من العمر 12 سنة بالازدياد تدريجياً. ماذا أستطيع أن أفعل لمساعدته على ضبط وزنه؟



تشمل النصائح الأخرى المفيدة للحد من بدانة الأطفال ما يلي:

(1) الحد من عدد المرات التي تتناول فيها الأسرة الطعام خارج المنزل، ولاسيما مطاعم الوجبات السريعة حيث الأطعمة مشبعة بالدهون والسعرات الحرارية.

(2) تجنب الأطعمة الجاهزة، كالوجبات الجاهزة والبسكويت ورقاقات البطاطس.

(3) الحد من الوقت الذي يمضيه الأطفال في مشاهدة التلفزيون، واستخدام ألعاب الفيديو أو الأجهزة الإلكترونية كالأجهزة اللوحية أو الكمبيوتر المحمول لكونها تعزز الخمول وقلة الحركة.

(4) تشجيع الحركة من خلال ممارسة النشاطات البدنية.

(5) احترام شعور الطفل بالشبع وعدم إرغامه على الأكل إذا لم يعد جائعاً.

البروفيسور عبد البديع أبو سمرة،

استشاري أول أمراض الغدد ورئيس إدارة الطب الباطني في مؤسسة حمد الطبية



## منحني متبرع بالأعضاء فرصة للحياة بعد وفاته. جعلها الله في ميزان حسناته.

ظن عبدالله أنه لن ينجو عندما كان على قائمة الانتظار للحصول على كبد متبرع. ولكن الله كتب له النجاة بفضل رجل كان يرغب في التبرع بأعضائه بعد وفاته.

وبذلك لم ينفذ المتبرع حياة عبدالله فقط، بل أسعد عائلته بأكملها.

لتقدّم هبة تدوم مدى الحياة، سجل اسمك لتكون متبرعاً لدى مركز قطر للتبرع بالأعضاء (هبة) في مؤسسة حمد الطبية.

هبة تدوم مدى الحياة.



organdonation.hamad.qa  
+974 6618 9586

**٤٢ مليون**  
هو عدد الأطفال في العالم ما دون الخامسة من العمر، الذين يعانون من الوزن الزائد أو البدانة (٢٠١٣)  
www.who.int

يطرف الشخص الطبيعي عينه مرة  
**كل ١٠ ثوانٍ تقريبًا.**  
www.healthtap.com

**كل ٦٧ ثانية**  
يصاب شخص في الولايات المتحدة بمرض الزهايمر. حين تكون المرأة في العقد السادس من عمرها، يقدر خطر إصابتها بمرض الزهايمر على مدى حياتها بمعدل ٦ مرات وبمرض سرطان الثدي وبمعدل أعلى ١١ مرة.  
www.alz.org

**٢٠..**  
هي النسبة التقديرية لعدد الأطفال والمراهقين في العالم الذين يعانون من اضطرابات أو مشاكل نفسية.  
www.who.int

**من ٦ إلى ٨..** هو عدد الساعات المطلوبة لمرور الطعام عبر المعدة والأمعاء الدقيقة.  
**٤٠..** هو متوسط عدد الساعات المطلوبة لإتمام عملية الهضم عبر الأمعاء الغليظة (القولون).  
www.mayoclinic.org

**٢ مليون..**  
هو عدد الوفيات السنوية الناتجة عن المياه غير الآمنة، وضعف الصرف الصحي والنظافة.  
يمكن تجنب  
**٤ بالمئة**  
من أعباء الوفيات العالمية بمجرد تحسين موارد المياه والصرف الصحي والنظافة.  
www.who.int

**٩٥ بالمئة** من الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات في الأكل تتراوح أعمارهم ما بين ١٢ و ٢٥ سنة.  
حوالي **٥٠ بالمئة** من الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات في الأكل تنطبق عليهم المعايير الطبية للاكتئاب.  
www.anad.org

# كل ما تريد معرفته عن الموز!

## ماذا يقول الخبراء؟

يتميز الموز بقيمته الغذائية المرتفعة، فهو يزود الجسم بمزيج نادر من الطاقة العالية، والعناصر المعززة لبناء الأنسجة، والبروتينات، والفيتامينات والمعادن. ويعتبر الموز مصدرًا جيدًا للسعرات الحرارية نظرًا لغنى مخزونه من المواد الصلبة وتحتوي نسبة الماء فيه مقارنة بالثمار الأخرى. ما يجعل منه مصدرًا جيدًا للطاقة السريعة كما يمثل خير طريقة لمكافحة الإجهاد. إن استعمال الموز مفيد جدًا في علاج بعض الحالات الطبية ومنها اضطرابات الأمعاء، والإمساك، وفقر الدم، وقلة الشهية وهبوط سكر الدم.

وهذه الثمرة الاستوائية الفريدة من نوعها غنية جدًا بالبوتاسيوم، ولا تحتوي إلا على كمية ضئيلة من الملح، مما يجعلها الخيار المثالي لإدارة ضغط الدم، لاسيما بعد أن أظهرت إحدى الأبحاث بأن النظام الغذائي الذي يركز على نسبة عالية من البوتاسيوم مع نسب متدنية من الملح يساهم في الحفاظ على ضغط الدم ضمن المستويات الطبيعية. ويمكن للبوتاسيوم المتوفر في الموز أن يساعد على حماية العظام، لاسيما وأنه يحد من تزايد فقدان الكالسيوم عبر البول نتيجة اتباع أنظمة غذائية تحتوي على كمية عالية من الملح، ما يحول دون ترقق العظام بشكل سريع.

تمنح ثمرة الموز شحنة هامة من الطاقة المستخدمة التي يحتاجها الجسم، مما يجعل منها الخيار المفضل لدى راكبي الدراجات، ولاعبى كرة القدم وغيرهم من الرياضيين الذين يبحثون عن مصدر سريع للكربوهيدرات. ومع نضوج الثمرة، تتسارع عملية هضمها وتحولها إلى وقود للعضلات.

### لينا ربحي إبراهيم نصار

أخصائية تغذية في مؤسسة حمد الطبية



- يعتبر الموز من أبرز المصادر الغذائية الطبيعية الصحية في العالم، فهو يتميز بغناه بالألياف، والبوتاسيوم وفيتامين B6، هذا إلى جانب عدم احتوائه على نسبة عالية من الدهون والسعرات الحرارية.

- يساهم الموز بغضل غناه بالبكتين، في تسهيل عملية الهضم وطرح المواد السامة والمعادن الثقيلة من الجسم.

- يساعد تناول الموز على وقاية العين من التنكس البقعي ويعزز عملية بناء العظام من خلال زيادة امتصاص الكالسيوم.

- يساهم الموز في خفض درجة حرارة الجسم وتلطيفها عند إصابتك بالحمى أو خلال الحر الشديد.

- يبلغ عدد أنواع الموز المتوفرة في العالم ما يقارب الـ 100 نوع.

- يُعرف الموز المتوافر بكثرة في المتاجر الكبرى بموز كافنديش بعد أن كان موز "غرو ميشيل" الصنف المفضل قبل أن ينقرض عام 1960 بعد إصابته بنوع من الفطريات تسمى بـ "مرض باناما".

- إن الاسم العلمي للموز هو *musa sapientum*، ومعناه "ثمرة الرجال الحكماء".

- أكثر من 100 مليار موزة تستهلك سنويًا في العالم، ما يجعله في المركز الرابع بين المنتجات الزراعية الأكثر شعبية في العالم بعد القمح والأرز والذرة.

- لا ينمو الموز على الشجر، بل يتكاثر على بنية جذرية تتكون منها ساق تعلو فوق سطح التربة، والموز هو عبارة عن عشبة من الفصيلة نفسها التي تنتمي إليها الزنابق والسحالب والنخيل.

- يساهم تناول الموز في تحسين مزاجك! فهو يحتوي على الحمض الأميني، والتريبتوفان وفيتامين B6 التي تساهم كلها في تحفيز الجسم على إنتاج السيروتونين.

