



تضاعفت السمنة في العالم بنحو ثلاثة أضعاف منذ 1975

الجمعية العراقية لارتفاع ضغط الدم، وهما نص الحوار.

متى تأسست الجمعية وأين يقع مقرها؟
تأسست الجمعية العراقية لارتفاع ضغط الدم في عام 2011 من قبل مجموعة الأطباء والاستاذة والباحثين، ومقرها في بغداد الرطبة، شارع فلسطين، ساحة بروت، في بناية العيادة الطبية

تعتبر «الجمعية العراقية لارتفاع ضغط الدم» واحدة من أهم الجمعيات الناشطة على مستوى العراق والوطن العربي، ولها دور بارز في توعية المواطنين ووقايتهم من مخاطر ارتفاع ضغط الدم، ولتعريف بشكل أكبر على الجمعية، وأهم إنجازاتها والتحديات التي تواجهها. أجري هذا الحوار مع **د. غازي فهدان حاجي، استشاري أمراض القلب ورئيس المجلس الاعلى للجمعيات**



أ.د. غازي فهدان حاجي استشاري أمراض القلب ورئيس المجلس الاعلى للجمعيات العلمية في العراق رئيس الجمعية العراقية لارتفاع ضغط الدم

في المقام الأول، تم الدهون في المقام الثاني تخفيض السعرات: طبعاً في تلك الحالة سيشتعر المريض بالجوع فما هو الحل؟

من المهم أن يعتمد في الأساس على الخضروات مثل الخس والفجل والجزر والبطيخ والبنطل والخيار والجزر والفلفل الأخضر، وهي مكونات تغل فيها السعرات الحرارية كثيراً، وبالتالي فإن اعتماد المريض عليها يساعد بشكل كبير على خفض وزنه؛ أيضاً من المهم أن يركز المريض على النشاط البدني وممارسة قدر من الرياضة مثل المشي، أو عمل تمارين رياضية في المنزل أو في صالة الألعاب، وهذا يساعد كثيراً مع تنفيذ الحمية الغذائية على التخفيف من مرض السمنة وعلاجها والحد من زيادة الوزن.

ما هي أهم أسباب السمنة؟
السبب الأساسي للسمنة هو تغير نمط حياة الناس، فالإنسان يعيش على الأرض من ملايين السنين، ويحلم بشيئين: يلحم الآ بجوع والآ يشقى، وفي حين أن المجتمعات قتلت المييزات من البشر في بداية البشرية، لكن تمت في منتصف القرن العشرين سيطرة الإنسان على وسائل إنتاج الطعام، وما زال حجم الأطنمة المتاحة في العالم الآن يفوق حاجة البشر.

أما المجتمعات التي تحت الآن فهي بسبب سوء التوزيع، والتوازن مع توفير الطعام للجميع أضرع الإنسان السيارة، والمصعد، والريموت كنترول، وبالتالي أصبحت الحياة إكدة مع قلة حركة، وفي نفس الوقت هناك طعام وفير سعارة مقبولة تسببا، وأصبح عدنا تكون في الحركة في حياتنا ننقل من الكرسي نجلس على الكنية ومنعها إلى السرير، نتحرك من السيارة إلى المكتب، وإذا أردنا أن نتخلص من السمنة علينا أن نعيد نمط الحياة إلى الخلف قليلاً.

هل تفضل اللجوء للجراحة في حالة عدم قدرة الشخص على اتباع نظام غذائي سليم بحد من زيادة وزنه؟
كما قلت سابقاً أهم عامل لعلاج السمنة تغير نمط الحياة، لم نتناول الأدوية لم الجراحة، أكثرهم موصية هو تغيير نمط الحياة؛ أما بالنسبة للأدوية فقد كان هناك في السابق أنواع لها تأثيرات جانبية خطيرة جداً وبعضها قاتل ولكنها لم سببها من السقوط؛ والآن يوجد أدوية متاحة آثارها الجانبية معقولة ولكن أسعارها مرتفعة، وإذا لم يكن هناك إمكانية لتخفيض الوزن عن طريق الأدوية أو الحمية الغذائية، فلا بد من اللجوء للجراحة، والجراحات في علاج السمنة فعالة للغاية ولكنها السبيل الآخر، لأن تكلفتها عالية، وفي بعض الأحيان، يحصل مضاعفات بعد أن يحد الله، وأما امطن اللجوء إلى الجراحة بعد أن يتأكد المعالج أنه لا بد آخر وأنها الطريقة الوحيدة لإقناذ المريض.

كما يوجد لها فروع في كافة محافظات العراق؛ وتضم الجمعية العراقية لارتفاع ضغط الدم ما يزيد عن 400 عضو من أطباء وأساتذة جامعيين وأطباء أسنان، وصيادلة، وذلك لأن مرض ارتفاع ضغط الدم يعاني به كل شخص.

ماهي أهم إنجازات الجمعية وما هي الأدوار التي تستخدمها الجمعية لتحقيق أهدافها؟

من أهم الانجازات الوصول إلى طبقة المرضى الذين هم دون مستوى المعيشة، ونشر الوعي التثقيفي للمرضى وتقنين الأطباء من المرضى نفع المريض بالأطباء، وتقنين الأطباء من المرضى خارج المستشفيات والعيادة الخاصة؛ وأهم من يساعدهم وتدعمونهم هم: الأطباء، والشركات الجامعة (حتى ولو كانت قليلة)، والأجهزة الطبية لعرض المرضى، ومخصص المرضى بالمجان.

بصفتك رئيس الجمعية العراقية لارتفاع ضغط الدم.. ما هي أبرز الموقفات التي واجهتكم خلال عملكم؟

أبرز الموقفات التي واجهت الجمعية هي كيفية الارتقاء بنشاطات الجمعية في النظم الأولى على مستوى الوطن، وكذلك المكاتب المادية المحدودة التي تحد الي درجة كبيرة من الكثير من الأعمال الخيرية التي تحظى لها الجمعية، إضافة إلى نشاطها العلمية.

كما تواجه الجمعية عدة صعوبات منها قلة الوعي لدى الناس بأهمية وفائدة تلك النشاطات التثقيفية؛ كما أن دعم الشركات ليس بالمستوي المطلوب لعلل هذه النشاطات التثقيفية، وعدم اهتمام الكثير من الأطباء لدعم هذه النشاطات التثقيفية.

وقد شكلت حاجة «كوفيد 19» عائقاً على التواصل والعمل مع ذلك كان التواصل عبر المنصة الإلكترونية ووسائل التواصل ففضل في استمرارية التواصل مع شريحة كبيرة من الأطباء، من خلال النشاطات العلمية والتدوات والمؤتمرات، كما استعانت الجمعية بمواقع مختلفة للتواصل مع الزملاء الأطباء في كافة اختصاصات، وكذلك في التعاون مع المؤسسات الأكاديمية والمهنية من مستشفيات ومراكز صحت وية.

تنتشر السمنة بشكل كبير في الوطن العربي.. فما هي أهم أسباب السمنة؟ ما تأثير السمنة على النظام الصحي للإنسان؟

السمنة هي فرط الوزن وتراكم غير طبيعي الدهون، ويعد منسب كتلة الجسم مؤشراً للوزن مقابل الطول، وهو المعيار المستخدم لتقييم فرط الوزن والسمنة لدى البالغين.

ويتبع بقياس وزن الشخص بالكيلوغرام مقسوماً على مربع الطول بالمتر؛ وحسب هذا المعيار فإن فرط الوزن هو منسب كتلة الجسم الذي يبلغ 25 أو أكثر؛ ووزن السمنة هي منسب كتلة الجسم الذي يبلغ 30 أو أكثر.

وقد تضاعفت السمنة في العالم بنحو ثلاثة أضعاف منذ عام 1975، ويتمثل السبب الأساسي في فرط الوزن والسمنة في اختلال توازن الطاقة بين السعرات الحرارية التي يستهلكها الإنسان وتلك التي يحرقها جسمه وذلك لأسباب منها: زيادة المدخول من الأغذية الغنية بالطاقة التي تحتوي على قدر كبير من الدهون والسكر؛ زيادة السعرات الحرارية المتناولة نتيجة التوسع الحضري، وذلك إضافة إلى العوامل الوراثية والبيئية والمستولجية، واختلالات النظام الغذائي والنشاط البدني وممارسة الرياضة.

وقد تؤدي السمنة إلى تدهور جودة الحياة بصفة عامة، فتجعل الإنسان عاجزاً عن أداء الأنشطة البدنية، مما يؤدي به إلى تجنب الشهور في الأماكن العامة، والابتعاد والاجامعة والشعور بالإحراج والخيب والعزلة الاجتماعية والتعاضد الإيجابي في العمل.

هل هناك ارتباط بين ارتفاع ضغط الدم وزيادة الوزن؟

هناك ارتباط بين ارتفاع ضغط الدم وزيادة الوزن؛ حيث يعد الارتفاع في الوزن العامل الرئيسي لارتفاع ضغط الدم؛ وأمراض القلب تتطلب الشرايين، القلب، الكلى، وععويبة التنفس، وبالتالي فإن علاج السمنة جزء أساسي مني علاج ضغط الدم ومضاعفاته.

لذا، يوصى الجميع بتغيير نمط الحياة بما يؤدي إلى تغيير الفحار وممارسة الرياضة، وتغيير السلوك الذي يؤدي إلى التضاض الوزن.

وهناك عدة أسباب مهمة أثبتت أن تغيير نمط الحياة يؤدي إلى انخفاض في علاج السمنة وضغط الدم وأمراض القلب، والسكتات الدماغية، وهناك علاج باستخدام الأدوية يساعد على التخلص من السمنة المفرطة، وهناك أيضا علاج جراحي يساعد أيضا في التخلص من السمنة المفرطة.

وأوصى من يعاني من السمنة بعدم الاستسلام إلى زيادة الوزن والسمنة، والالتزام بالأكل الصحي وممارسة الرياضة والابتعاد عن تناول الوجبات السريعة، والترويج للرياضة الجماعية مثل المشي على شكل مجاميع أو ممارسة أنواع خاضة من تمارين الياقة البدنية، ودالما علينا أن نتذكر أن «الوقاية خير من العلاج».



المعلومة المهمة التي يجب الانتباه إليها، هي أن معظم حالات الوفاة المبكرة والاعاقات والعجز، منشؤها سلوكيات غير صحية في مراحل الطفولة المبكرة، والمراهقة المبكرة، كان من الممكن تعديلها وتغييرها.

ومن هنا تم الاهتمام والاهتمام بالمدارس كبنية متشعبة وتدعمه بتأسيس مختارات وبرامج لفرس السلوكيات الصحية وتعزيز صحة الطلاب والمعلمين بالمدارس بالإضافة إلى كافة المجتمع من خلال أسر الطلاب والمجتمع الغربيين من المدرسة.

في المملكة العربية السعودية، ورغم نشوء الوحدات الصحية المدرسية منذ عقود، إلا أن مفهوم برنامج مشروع المدارس المعززة للصحة بالمدارس الصحية نشأ منذ عقدين من الزمان، وعلى مستوى منظمة الصحة العالمية، فقد نشأ هذا المفهوم منذ بدايات الثمانينات الميلادية وتم تفعيلها في العام 1995، وشملت مبادرة المدارس المعززة للصحة سياسات وأنظمة صحية وأنشطة تنفيذ صحي وبنية مدرسية صحية أمية مادية واجتماعية، وتنظيم مشاريع تعاون وتنسيق مع الهيئة المحيطة بالمدرسة وعائلان الطلبة، بالإضافة إلى توفير خدمات صحية مثل الفحوصات الطبية وتنسيق توفير الخدمات العلاجية لطلاب ومستويي المدرسة.

وتتم النظر إلى هذه الجهود على أنها نهج متكامل للمدرسة يكملها تعزيز الصحة، اعترافا بالنظرة الشاملة للعلاقة المتبادلة بين الصحة والتعليم.

من جهة، عُرِّفَت منظمة الصحة العالمية، المدارس المعززة للصحة بأنها: «المدارس التي تعمل باستمرار على تعزيز قدراتها لتكون بيئة صحية للتعلم والتعلم والعمل»؛ ومحاو المدارس المعززة للصحة هي نفسها مكونات الصحة المدرسية ولكن يتطلب تفعيلها بالشكل الصحيح بالمدرسة لتكون المدرسة «مدرسة صحية» أي «مدرسة للصحة» Health Promoting School.

أم القاد مجتمع؟! للصحة: عبء مدرسية المدارس المعززة

بقلم د. ماجد المنيف
مستشار التوعية الصحية والصحة المدرسية

وقد يرى البعض أن تطبيق هذا المشروع يتوحد ومكوناته وتفعيلها بالمدارس يمثل عبئا ثقيلا على المدارس وليس له الأثر والمخرجات ذات القيمة المضافة، إلا أن الدراسات العلمية أظهرت عكس ذلك تماما، ومن باب الأمانة على تلك التقارير الإيجابية عند تنفيذ مشروع المدارس المعززة للصحة.

أولا: تحسين البيئة الصحية للمدرسة، ثانيا: ارتفاع معدل الأنشطة البدنية للطلبة، ثالثا: أعداد الطلاب والطالبات المستهكلين للوجبات الغذائية الصحية والخضروات والفواكه.

رابعا: الاهتمام بتفصيل وتطبيق أنظمة وسياسات صحية بالمدارس كمنهج يتبع الأظمة غير الصحية بالموقف المدرسي، وتكثيف أحد كواد المدرسة بدور المرشد الصحي، وضروة تدريب واحد أو أكثر من مستويي المدرسة على الاستراتيجيات الأولية خاصة: تحسين معدلات كتلة الجسم للطلاب والطالبات حسب مؤشر BMI.

سادسا: انخفاض معدلات التدخين، سابعاً: انخفاض التمر بين الطلبة.

وفي العموم فإن تطبيق مشروع المدارس المعززة للصحة أظهر تأثيرا واضحا في تحسين مستوى الطلبة الصحية «العافية» Wellbeing للطلبة، وتلك المدارس المهمة أن يكون تطبيق هذا المشروع بالطريقة والألية العلمية الصحيحة.

