

الرياضة تحسن أسلوب حياة السعوديات

زيادة اللياقة البدنية تزيد من الدورة الدموية وتخلص الجسم من الدهون والوزن الزائد، وترفع معدلات الحرق. وشهدت المراكز الرياضية إقبالا ملحوظا على ممارسة الرياضة والمواظبة عليها، وجاء ذلك نتيجة للوعي المجتمعي بأهمية الرياضة، وتحقيقا لرؤية المملكة 2030 التي حرصت على تكريس مفهوم جودة الحياة والتمكين المجتمعي في مختلف الأنشطة والميادين.

ويعتبر مركز الملك سلمان الاجتماعي من أوائل المراكز التي دعمت رياضة المرأة لممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة، إلى جانب أنه يوفر بيئة حضارية نموذجية تمكن المرأة من أن تمارس فيه جميع الأنشطة الرياضية بآريحية وخصوصية تامة. وأوضحت سهام الهبي مشرفة النشاط الرياضي بمركز الملك سلمان الاجتماعي أن من أهم أنواع الممارسات الرياضية المناسبة للمرأة تمارين "الأيروبكس"، وتمرينات المقاومة والسباحة واليوغا والبيلاتيس.

وتابعت الهبي أن تلك التمارين لها أهمية بالغة في رفع اللياقة البدنية وتحسين الصحة العامة، مضيفة أن عدد ساعات التمرين يختلف باختلاف العمر والحالة الصحية، لذلك تنصح بـ30 دقيقة إلى ساعة واحدة في اليوم. ويرى عدد من المختصين أن الرياضة تلعب دورا مهما في زيادة ثقة المرأة بنفسها، كما تبعث فيها الشعور بالرضا والارتياح الذاتي الذي يتجلى من خلال علاقاتها بالآخرين.

الرياض - بدأت المرأة في المملكة العربية السعودية تعي أكثر من ذي قبل أهمية الرياضة في الارتقاء بصحتها والحفاظ على وزنها الطبيعي، مما جعلها أكثر اطلاعا على العادات الصحية التي تحسن أسلوب حياتها.

وأصبحت المرأة تدرك جيدا أن ممارسة الرياضة تعد منهجا وأسلوب حياة لا ينحصر فقط في تخليصها من الوزن الزائد أو الرشاقة، بل ويحقق لها توازن الهرمونات واتزان الحالة النفسية، ويساعدها على النوم والاسترخاء، ويقيها من الإصابة بمجموعة من الأمراض. ووفقا لوكالة الأنباء السعودية (واس) قالت أمل كنانة، أخصائية التغذية العلاجية والمحاضرة في جامعة الأمير سلطان، إن الرياضة النسائية في السعودية تشهد ازدهارا، وخاصة في الآونة الأخيرة، حيث ازدادت مشاركة المرأة في الأنشطة الرياضية خلال الأعوام الخمسة الماضية.

وترى كنانة أن هذا الإقبال الكبير يعزى إلى عوامل كثيرة منها، زيادة الوعي بفوائد تبني نمط حياة صحية، وارتفاع فرص المشاركة في الأنشطة الرياضية النسائية المختلفة، إضافة إلى وجود الكثير من الشخصيات المؤثرة والملهمة في هذا المجال، ولمواكبة تطلعات برنامج "جودة الحياة" أحد مستهدفات رؤية المملكة 2030.

وشددت أخصائية التغذية على ضرورة التزام المرأة ببرنامج رياضي غذائي يومي، لأن

الخمول يقتل الآلاف سنويا

جنيف - كشفت تقديرات صادرة عن منظمة الصحة العالمية ومنظمة العمل الدولية أن العمل لساعات طويلة يقتل مئات الآلاف من الأشخاص سنويا في اتجاه يزداد سوءا وقد يتسارع أكثر بسبب جائحة فيروس كورونا.

وتؤدى ساعات العمل الطويلة لاسيما المكتنبة إلى إصابة العامل بالخمول البدني بسبب قلة ممارسة الرياضة والنشاط، وهو ما يساهم في الإصابة بعدة مشاكل صحية خصوصا بالقلب.

وأظهرت ورقة بحثية نُشرت في دورية "البيئة الدولية" في أول دراسة عالمية عن الوفيات المرتبطة بالعمل لساعات طويلة، أن 745 ألف شخص ماتوا بسبب الإصابة بسكتة دماغية أو أمراض القلب المرتبطة بالعمل لساعات طويلة في 2016، وبلغت نسبة الزيادة قرابة 30 في المئة عن عام 2000.

وقالت ماريا نيرا مديرة إدارة البيئة وتغير المناخ والصحة في المنظمة "العمل لمدة 55 ساعة أو أكثر أسبوعيا يمثل خطرا شديدا على الصحة".

وأضافت نيرا "نرغب في استخدام هذه المعلومات في الترويج لمزيد من التحرك، المزيد من الحماية للعامل". وأوضحت الدراسة المشتركة التي أعدتها منظمة الصحة العالمية ومنظمة العمل الدولية أن معظم الضحايا نحو 72 في المئة كانوا رجالا وكانوا في منتصف العمر أو أكبر.

وأفادت الدراسة التي استندت إلى بيانات من 194 دولة أن العمل لمدة 55 ساعة أو أكثر أسبوعيا مرتبط بزيادة

خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 35 في المئة، وزيادة خطر الوفاة بسبب أمراض القلب بنسبة 17 في المئة بالمقارنة مع أولئك الذين يعملون ما بين 35 و40 ساعة أسبوعيا.

وحذرت من أن الاتجاه نحو ساعات عمل أطول للأشخاص يعرض المزيد منهم لخطر الإعاقة المرتبطة بالعمل والوفاة المبكرة.

وأشار القائمون على الدراسة إلى أن أرقامهم تأتي في وقت يسلب وباء كورونا الضوء على موضوع إدارة العمل خاصة وأنه يسرع من الاتجاه نحو زيادة وقت العمل بعد أن ألغت العديد من الشركات وجهات العمل الكثير من الوظائف وأصبحت أعداد كبيرة تعمل عن بعد ومضطرة إلى العمل لساعات طويلة.

وبحسب الدراسة فإن عدد الأشخاص الذين يعملون لساعات طويلة أخذ في الازدياد، وبلغ حاليا في المئة من إجمالي سكان العالم.

وقال تيدروس أدهانوم غيبريسوس المدير العام لمنظمة الصحة العالمية "لقد غيرت جائحة كورونا بشكل كبير الطريقة التي يعمل بها الكثير من الناس".

وتابع "أصبح العمل عن بعد هو القاعدة في العديد من الصناعات، وغالبا ما تلغى الحدود بين المنزل والعمل". وأكد غيبريسوس "لا توجد وظيفة تستحق مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية أو أمراض القلب. تحتاج الحكومات وأرباب العمل والعمال إلى العمل معا للاتفاق على حدود لحماية صحة العمال".



ساعات العمل الطويلة تزيد من مخاطر الوفاة



ممارسة الرياضة تساعد على المحافظة على مرونة عضلات الساقين

نمط الحياة الصحي يقي من دوالي الأوردة ويقلل من حدة آلامها

ممارسة الرياضة بانتظام تجنب المرضى دخول قاعات العمليات

إلا أن الكثير من الباحثين كشفوا أن هناك عددا من الإجراءات البسيطة يمكنها التقليل من حدة الآلام والتعاشيش بسلاسة مع هذا المرض المزمن دون تدخل جراحي. وبيّنت البحوث العلمية أن الرعاية الذاتية، مثل ممارسة التمارين الرياضية وتخفيض الوزن وتجنب ارتداء الملابس الضيقة ورفع الساقين وتجنب الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة تمنع تفاقم الدوالي.

وتساعد ممارسة التمارين باستمرار على المحافظة على مرونة عضلات الساقين وبالتالي تحسن من وظيفة المضخة العضلية وهي ضغط العضلات على جدران الأوردة لتعمل على صعود عمود الدم في الوريد إلى أعلى في اتجاه القلب ومنع تراكمه في الساقين مسببا الدوالي أو جعل حالتها أكثر سوءا.

ويوصي الأطباء بتحريك القدمين باستمرار، خاصة أثناء الجلوس الطويل أو الوقوف الطويل، فهذا يساعد على تحريك الدم في الساقين.

ويحثون على رفع الساق في وضع أفقي كلما أمكن ذلك أثناء اليوم واستبدال الوقوف بالمشي حتى لو كان المشي في نفس المكان.

كما ينصح بعض الأطباء مرضى الأوردة بركوب الدراجات الهوائية لمدة 20 إلى 30 دقيقة يوميا، مع ضرورة عدم تحريكها وترك الدراجة تتحرك، والحرص على التبريد برفق وبشكل منتظم.

ويجب أن يمارس مرضى الأوردة إلى جانب ركوب الدراجات الهوائية رياضات قوة التحمل الأخرى، مثل السباحة والمشي السريع والركض على أرضية ليثة والتدريب على جهاز كروس ترينز.

ولتجنب الإصابة بمرض دوالي الساقين، ينصح الأطباء بتناول الأطعمة التي تحتوي على الألياف مع شرب الكثير من المياه، وتقليل الدهون والملح والسكر لمنع زيادة الوزن التي تزيد من فرصة حدوث الدوالي، والحرص أيضا على عدم التعرض لحرارة الشمس وضروعة علاج أي مشاكل في باطن القدم سريعا.

الآلم، وعدم الراحة، وقُرح، بل وتزيد من خطر الإصابة بجلطات الدم. وتتوفر للمرضى خيارات علاجية متعددة منها تكنولوجيا ضغط الأوردة، بما يناسب كل حالة على حدة، والأدوية، وإجراء العمليات الجراحية بأقل درجة من درجات التدخل الجراحي، باستخدام مادة طبية لاصقة لإغلاق دوالي الأوردة بسرعة وفعالية.

وهذا الإجراء الطبي يُغني عن إجراء عملية جراحية لإزالة الوريد، ويُجنب تعريض المريض لدرجات الحرارة المرتفعة اللازمة في حالات العلاج بالليزر، ويسمح للمرضى بأن يعودوا إلى مزاولة أنشطتهم الطبيعية في اليوم التالي مباشرة.

وتعتبر العلاج لدوالي الأوردة أمرا سهلا في مراحلها المبكرة، غير أن بعض المضاعفات، التي تظهر في المرحلة المتأخرة، مثل تقرح الجلد المؤلم وآلام عضلات الساق، والشعور بالثقل في الساقين، ربما لا يُسهل علاجها.

ونتيجة لذلك، يخشى الأطباء من أن تؤدي تلك المضاعفات إلى تقييد همة المرضى عن ممارسة التمارين التي يحتاجونها لتساعدتهم في ضبط الوزن والحفاظ على صحة القلب. وأكد سيرينو "نحن، إذا أردنا أن نعالج السمنة، فمن المهم أن نجعل هذا الخيار سهلا على الجميع، إن يمكن علاج دوالي الأوردة بسهولة بالغة، لاسيما في مراحلها المبكرة، لكن المشكلة في بعض الأحيان هي أن الناس لا يدركون أن لديهم مشكلة صحية إلا بعد ظهور الأعراض التي تؤثر على حياتهم. يجب عليك أن تسرع وتستشير طبيبا متخصصا من اللحظة الأولى التي تلاحظ ظهور دوالي في أحد الأوردة، لكي تتجنب مشاكل أكثر خطورة في المستقبل".

وبالرغم من أن دوالي الأوردة لا تظهر عادة في مراحلها المبكرة مصحوبة بأعراض مرضية، إلا أنها إذا تُركت دون علاج، يمكن أن تسبب

يهمل الكثير من الناس علاج دوالي الأوردة أو يقللون من مخاطرها، حيث يُنظر إليها على أنها مشكلة تجميلية بالأساس، غير أن الأطباء يحثون على معالجتها أو الحرص على عدم ظهورها من خلال اتباع نمط حياة أكثر نشاطا يقوم بالأساس على الحفاظ على الحركة وعدم الخمول.

أبوظبي - يُنظر إلى دوالي الأوردة غالبا على أنها مشكلة تجميلية أو ثانوية، أو مشكلة صحية بسيطة، إلا أنها تؤثر تأثيرا كبيرا على نمط الحياة التي يعيشها المريض وفي مراحلها المتقدمة تحد من حركته.

ونظرا إلى أن دوالي الأوردة أكثر شيوعا بين الأشخاص الذين يعانون من السمنة، فإن قلة حركتهم هذه يمكن أن تجعل وضعهم أسوأ، وربما يكون لها أثر عميق على صحتهم بوجه عام. ومع ازدياد ارتفاع معدلات السمنة يتوقع الأطباء ازديادا مماثلا في عدد الأشخاص المصابين بدوالي الأوردة كذلك.

ويجسب الدراسة فإن عدد الأشخاص الذين يعملون لساعات طويلة أخذ في الازدياد، وبلغ حاليا في المئة من إجمالي سكان العالم.

وقال تيدروس أدهانوم غيبريسوس المدير العام لمنظمة الصحة العالمية "لقد غيرت جائحة كورونا بشكل كبير الطريقة التي يعمل بها الكثير من الناس".

وتابع "أصبح العمل عن بعد هو القاعدة في العديد من الصناعات، وغالبا ما تلغى الحدود بين المنزل والعمل". وأكد غيبريسوس "لا توجد وظيفة تستحق مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية أو أمراض القلب. تحتاج الحكومات وأرباب العمل والعمال إلى العمل معا للاتفاق على حدود لحماية صحة العمال".

ويحث الأطباء في مستشفى "كليفلاند كلينك أبوظبي" على البحث عن رعاية طبية متخصصة لعلاج دوالي الأوردة، سعيا إلى مستقبل أكثر صحة. ويقول فرانثيسكو سيرينو جراح الأوعية الدموية ومدير عيادة الأوردة في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، "بإمكاننا إجراء تغيير صحي في حياتنا في أي وقت، بتناول الأطعمة المناسبة وتحريك أجسامنا أكثر.. وبالعلاج دوالي الأوردة في وقت مبكر، نستطيع أن نجعل الناس يشعرون بأنهم قادرون على أن يغيروا صحتهم وحياتهم إلى الأفضل، وأن يحافظوا على حركتهم، وهو الأمر الأهم".

وأضاف أن "هذه المسألة ليست وصفة سحرية، فأي شيء يشجع الناس على أن يعيشوا حياة أكثر نشاطا في أي عمر كانوا يكون شريان حياة حقيقي لهم". وأوضح سيرينو "يرى الكثير من الناس أن الدوالي ببساطة منظر غير محبب إلى العين وأنها ليست إلا نتيجة



الأطباء يحثون على البحث عن رعاية طبية متخصصة لعلاج دوالي الأوردة، سعيا إلى مستقبل أكثر صحة

