

# تغير نمط الحياة في المجتمعات العربية ساهم في تزايد مشاكل العقم لدى الأزواج

## الخمور والتدخين والسمنة وعدم ممارسة الرياضة أدت إلى تراجع مستويات الخصوبة



أدى تغير نمط الحياة في المجتمعات العربية المرتبط بالتدخين والخمور والابتعاد عن ممارسة الرياضة والإقبال على الأكلات الجاهزة المسببة للسمنة إلى تراجع نسبة الخصوبة لدى الأزواج ما تسبب في تأخر الإنجاب لديهم، ويتوقع الخبراء أن الأزواج سيكونون مستقبلا في حاجة إلى المساعدة الطبية للحمل، حيث يؤدي تأخر الإنجاب إلى حدوث المشاكل الزوجية.

تونس - توقع الخبراء أن معظم الأزواج سيحتاجون إلى مساعدة طبية للحمل بحلول عام 2045، حيث تدمر المواد الكيميائية الصحة.

وأفادت دراسة طبية أن ما بين 6 إلى 7 ملايين زوج في دول مجلس التعاون الخليجي يعانون من العقم نتيجة تغير أسلوب الحياة وعوامل أخرى. وأوضحت الدراسة التي نشرتها عيادة "أي.في.أي. ميدل إيست" للخصوبة في العاصمة العمانية مسقط نقلا عن مراكز طبية عالمية، أن العدد قد يكون أكبر من ذلك لأن الكثير من الأزواج من السكان المواطنين يختارون تأخير إنجاب أطفال لأسباب عديدة.

وقال الدكتور فرانسيسكو رويز المدير الطبي للعيادة إن ما يقرب من 15 - 20 في المئة من الأزواج في المنطقة يواجهون صعوبات في الحمل بشكل طبيعي.. وبالنسبة إلى العديد من الأزواج يعد زواج الأقارب وتقصير فيتامين (د) والعوامل الوراثية والاجتماعية والبيئية من العوامل المسببة للعقم. وأضاف أن نمط الحياة المستقرة يسهم أيضا في ارتفاع عدد حالات العقم.



وأشارت دراسة لمعهد "كوليرز الدولي" في كندا إلى أن معدل الخصوبة أو الولادة لكل امرأة في سلطنة عمان انخفض إلى 2.7 في عام 2016 من 7.2 في عام 1960 فيما تراجع المعدل في الإمارات العربية المتحدة إلى 1.7 من 4.5 في نفس الفترة.

وفي منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا بلغ مستوى العقم حوالي 15 في المئة مقارنة بالمعدل العالمي البالغ 10 في المئة وفقا للدراسة التي أوضحت أن حوالي 50 مليوناً من الأزواج في العالم يعانون من أشكال مختلفة من مشاكل العقم.

وأكد الدكتور كريم المصري رئيس قسم التوليد وأمراض النساء في مجموعة مستشفيات النور، أن الدراسات تشير إلى أن العقم أصبح يمثل مشكلة صحية شائعة على نحو متزايد في دولة الإمارات العربية المتحدة، وبحسب النتائج الصادرة عن هيئة الصحة دبي، تعاني نسبة تقدر بـ 50 في المئة من النساء في الإمارات من مشاكل تتعلق بالخصوبة. كما تظهر الإحصائيات إمكانية تضاعف عدد حالات النساء المصابات بالعقم والباحثات عن تلقي العلاج في دبي وحدها من 5.975 حالة في عام 2015 إلى 9.139 حالة بحلول عام 2030.

وقال المصري "يمكن أن تعزى العوامل الرئيسية لارتفاع معدل حالات العقم في الدولة إلى البدانة الناجمة عن نمط الحياة الخامل، والزواج المتأخر الذي يقود إلى تأخر سن الحمل الأول. إضافة إلى ذلك، تلعب عوامل مثل انتشار مرض السكري والتدخين دورا في هذه المسألة أيضا، ويعاني واحد من كل خمسة أزواج في الإمارات العربية المتحدة من مشاكل تتعلق بالخصوبة، وهي تعتبر نسبة مرتفعة عالميا. ويُعد تحديد سبب العقم المفتاح الأساسي لمساعدة الأزواج في سعيهم لبناء عائلة، يليه إيجاد الحل الملائم للمشكلة، والذي يمكن تحقيقه".

وكشف بشير الزواوي رئيس الجمعية التونسية لطب أمراض النساء والتوليد أن تزايد مشاكل تأخر الإنجاب لدى النساء والرجال سببه تغير نمط الحياة المرتبط بالتدخين واستهلاك الخمر وعدم ممارسة الرياضة والسمنة.

وقال الزواوي إن 15 في المئة من الأزواج التونسيين يعانون من مشاكل الخصوبة وتعطل الإنجاب، مؤكدا أن قلة منهم يعرفون أسباب اضطرابات الخصوبة ولا يعلمون متى يتجهون للاستشارة والمعالجة الطبية. وأضاف، في تصريح لوكالة تونس أفريقيا للأنباء، أن أبرز الأسباب الرئيسية لضعف خصوبة الرجال بنسبة 30 في المئة تتمثل في تغير نمط الحياة لديهم وإدمانهم على التدخين واستهلاك الخمر وقلة ممارستهم للرياضة وانتشار السمنة، ما يؤدي إلى ضعف الحيوانات المنوية، إضافة إلى بعض الأمراض الجرثومية، ووفق منظمة الصحة العالمية، يصاب واحد من كل أربعة أزواج باضطرابات الخصوبة وتعرفها المنظمة بأنها مشكلة صحية عامة تتسبب لا فقط في تأثيرات صحية وطبية وإنما أيضا في مشاكل نفسية لدى الأزواج.

وقال الدكتور رويز "على الرغم من أن حالات العقم تستمر في الارتفاع في الشرق الأوسط وبقية أنحاء العالم، إلا أن

مجال الطب الإنجابي يتقدم بشكل سريع في نفس الوقت.. وهذا يوفر للأزواج الأمل في أنهم مازالوا قادرين على تحقيق حلمهم في إنجاب طفل رغم التحديات الموجودة".

ويتوقع خبير هرمونات أمريكي أن معظم الأزواج سيضطرون إلى اللجوء إلى التلقيح الاصطناعي أو الأنوية للمساعدة في الحمل، بدعوى أنهم لاحظوا زيادة في العقم في جيل الشباب.

وقضت شانا سنوان أستاذة الطب البيئي والصحة العامة في كلية ماونت سيناي للطب في مدينة نيويورك سنوات في دراسة أنماط التأثيرات الكيميائية على الجسم.

وقالت سنوان في تصريح صحافي "أنا أتحدث مباشرة عن هذه المشكلة الخفية التي لا يجب الناس التحدث عنها، وهي ضعف الخصوبة أو مشاكل الإنجاب، وكيف يرتبط ذلك بالبيئة. يدرك الناس أننا نعاني أزمة في الصحة الإنجابية، لكنهم يقولون إن السبب هو تأخر الإنجاب أو الاختيار أو نمط الحياة، لا يمكن أن تكون أزمة كيميائية".

وأضافت "أريد أن يدرك الناس أنه يمكن أن تكون أزمة كيميائية. أنا لا أقول إن العوامل الأخرى ليست متطورة، ولكني أقول إن العوامل الكيميائية تلعب دورا سببيا رئيسيا. ومن الصعب استخدام

# التركيز عند تناول الطعام يمد الجسم بالقدرة على فهم إيقاع الجهاز الهضمي

ربما حاجتك للأكل عاطفية أو هو ببساطة حين أو شوق لنوع معين من الطعام؟ ويشير الخبراء إلى أن الأمر سوف يستغرق نحو أسبوع لتعود على تناول الطعام بوعي. ويؤكدون على أن عملية المضغ غالبا هي الأسهل والأكثر تأثيرا لتحسين عادة الأكل بوعي. ولأخذ الوقت الكافي للإحساس بالشبع. كما أن وضع الشوكة أو المعلقة من اليد بين اللقم تعتبر خطة ممتازة للأكل ببطء، فهي تزيد التركيز على عملية المضغ وتبطئ سرعة تناول الوجبة.

ويساعد أخذ الوقت لتذوق القضم الأولى في تناول باقي الوجبة بوعي وانتباه أكثر. كما أن محاولة تذوق ومعرفة المكونات المختلفة في الوجبة تعتبر طريقة رائعة للتركيز على هذه اللحظة والأكل بوعي أكثر. ولأنه يصعب التحكم بالكمية التي يأكلها الفرد عندما يتناول الطعام من كيس أو وعاء مغلق، ينصح المختصون بالتعود على وضع كل الطعام في صحن حتى الوجبات الخفيفة قبل

التعب أو مفعما بالطاقة سوف يساعد ذلك في تقرير ماذا تختار عندما تاكل في ما بعد". وقيل أخذ اللقمة، حاول مخاطبة نفسك والاستماع لما يقوله لك جسمك، "هل أنت جائع حقا أو هذا نوع آخر من الجوع، أو

ويقول الخبراء مخاطبين الفرد الذي يتناول الطعام "لاحظ ماذا يوجد في طبقك من القوام والألوان والروائح والنكهات وكن ممتنا لما حصلت عليه. بعد الانتهاء من الطعام، خذ لحظة لمراجعة شعورك. وسواء كنت تشعر بالرضا أو الانتفاخ أو



الاتياع على تناول الطعام بوعي لا يتطلب وقتا طويلا

يودلهي - يدرّب تناول الطعام بشكل واع الجسم على العودة إلى التواصل مع الشهية الداخلية وإيقاعات الجهاز الهضمي.

وتساعد ممارسة تناول الطعام بوعي في المرحلة الأساسية للهضم، هذا الجزء من العملية الذي تجهز فيه المعدة العصارات الهضمية استجابة إلى رائحة الطعام أو مذاقه أو مشهده، بحسب موقع فيميننا دوت كوم.

ويعني تناول الواعي للطعام، أنه يجب على المرء أن يولي انتباهها كاملا لطعامه الذي بدوره يدرّب الجسم تدريجيا على العودة إلى الاتصال مع شهيته الداخلية وإيقاعات الجهاز الهضمي، ومن السهل فعل هذا.

وعن كيفية ممارسة تناول الطعام بوعي ينصح خبراء التغذية بالتخلص من كل المشتتات قبل الجلوس إلى طاولة الطعام، وانتباه الشخص لإشارات الجوع الخاصة به، وسؤال نفسه ما إذا كان يتناول الطعام بدافع الجوع أم لأنه يشعر بالملل أم بدافع العادة.

## جمال

### اللوز مفتاح شباب البشرة

أوردت مجلة "Instyle" أن اللوز يعد بمثابة مفتاح الصحة والجمال، مشيرة إلى أنه ينبغي لهذا الغرض تناول اللوز غير المحمص وغير المملح بكمية تعادل نحو 10 غرامات يوميا.

وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن اللوز غني بالألياف الغذائية، التي تساعد على الشعور بالشبع لمدة طويلة وتحارب نوبات الجوع الشديدة، ما يساعد في إنقاص الوزن والتمتع بالرشاقة.

كما يعد اللوز غنيا بالأحماض الدهنية أوميغا 3، التي تحول دون تجلط الدم، ومن ثم تحد من خطر الإصابة بآزمة قلبية.

وبالإضافة إلى ذلك، يزخر اللوز بالمعادن والفيتامينات المهمة للصحة والجمال مثل المغنيسيوم المهم لإنقاص الوزن والرشاقة وفيتامين E المهم لشباب البشرة.

ويعمل اللوز على حماية البشرة من أشعة الشمس حيث يحتوي على فيتامين "هـ" الذي يساعد على حماية البشرة من الأشعة فوق البنفسجية الضارة، ويزود البشرة بالعناصر الضرورية.

ويعتبر اللوز من المرطبات الطبيعية للبشرة، إذ يحتوي على خصائص رطبة تعمل على ترطيب وتنعيم بشرة الجلد وحمايتها من الجفاف، بالإضافة إلى أنه يمنع ظهور المسام على البشرة.

كما يساعد الزيت المستخرج من اللوز على تعزيز قوة وصحة البشرة، ويفضل استخدام زيت اللوز وتدليك البشرة به كونه يعد سريع الامتصاص. كما يعالج اللوز مشاكل ظهور حب الشباب لأنه يحتوي على أحماض دهنية تساعد على السيطرة على إنتاج الزيوت الزائدة عن الحد للبشرة.

ويشير خبراء التجميل إلى أن اللوز يساعد على التخلص من الشوائب المترسكة على الجلد، والتي تتسبب بظهور حب الشباب والرؤوس البيضاء. ويتكون اللوز من خصائص فعالة تعمل على منع ظهور التجاعيد والخطوط الدقيقة على البشرة.

الأمر الذي يمنحها الحيوية والنضارة لنبدو أصغر سنا.

## نصائح

### كيف تتغلبين على الفواق لدى الرضيع

قالت الجمعية الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين إن حدوث الفواق (حازوقة أو زغطة) أثناء الرضاعة يعد أمرا طبيعيا لا يدعو للقلق غالبا؛ حيث تتملي معدة الرضيع بالهواء إلى جانب الحليب، ومن ثم تتمدد وتضغط على الحجاب الحاجز، مما يؤدي إلى حدوث تقلصات.

ولمواجهة الفواق تنصح الجمعية بإعطاء الرضيع فترات توقف قصيرة أثناء الرضاعة، كي يتمكن من طرد الهواء من المعدة. ولهذا الغرض يمكن التضليل بين الثديين أثناء الرضاعة.

وفي حال استخدام زجاجة الرضاعة، فيمكن إبعادها عن فم الرضيع لفترة قصيرة، وذلك بعدما يشرّب الرضيع نحو 60 مليلترا.

وتساعد السكّاة (اللهاية) أيضا في مواجهة الفواق؛ حيث إن مص الرضيع فيها يساعد على ارتخاء الحجاب الحاجز، ومن ثم توقف الفواق.



### ممارسة تناول الطعام بوعي تكون بالتخلص من كل المشتتات قبل الجلوس إلى طاولة الطعام وانتباه الفرد لإشارات الجوع الخاصة به

وقد يفقد الشخص أحيانا القدرة على التحكم بالكميات المتناولة، وهنا ينصح الخبراء بمحاولة تأمل الأسباب والعوامل التي أدت إلى ذلك بدلا من قضاء الوقت بمحاسبة نفسه. فجزء كبير من الأكل بوعي يتعلمه الفرد من أخطائه، حينما يعمل على فهم نفسه وطبيعته علاقتهم وتفاعلاتهم مع الأكل. فذلك سيساعده لاحقا على تفادي المواقف المسببة للإفراط في الأكل.