



وزارة الصحة
إدارة تعزيز الصحة



وزني مسؤوليتي

عدد خاص بالأسبوع الخليجي الأول لتعزيز الصحة

وزارة الصحة
إدارة تعزيز الصحة

وريقاب صحية

تصدر دورياً عن إدارة تعزيز الصحة - مملكة البحرين
العدد السابع (٧)، أبريل ٢٠١٥

وزني مسؤوليتي

تقع كل دول الخليج العربي ضمن مرتبة العشرين الأوائل في نسب انتشار معدلات السمنة. وتعد السمنة من أهم عوامل الاختطار للاصابة بالامراض المزمنة غير المعدية والتي بدورها العامل الاول المتسبب في الوفيات والعبء الاقتصادي الناتج من جراء المضاعفات. لذا كان لزاما على دول الخليج ان تقوم باعداد الاستراتيجيات لمواجهة هذه الامراض واسبابها ومن ثم وضع الخطط التنفيذية.

وبعد الاسبوع الخليجي الاول لتعزيز الصحة تحت شعار وزني مسؤوليتي بالفترة من 25 الى 30 ابريل انطلقه للعمل التوعوي المشترك. حيث تعمل دول الخليج في وقت واحد وتحت شعار واحد و رسائل صحيه واحده. حيث استطاع المكتب التنفيذي لمجلس وزراء الصحة لدول التعاون اقامه شراكه مع شركه الدار المحليه للعلاقات العامه لامداد دول الخليج بالمواد التثقيفيه وسيحتوي الاسبوع على فعاليات مختلفه تشمل محطات وزني مسؤوليتي ومشى جماعي والمشاركه في معرض الصحة والعافيه وورشه عمل للطهي الصحي ومسابقات على مواقع التواصل الاجتماعي و فقرات توعويه في الاذاعه والتلفزيون وتوزيع مطويات تثقيفيه

Healthpromobh Healthpromotionbh @Healthpromobh user/Healthpromotionbh

وريقاب صحية

تصدر دورياً عن إدارة تعزيز الصحة - مملكة البحرين
العدد السابع (٧)، أبريل ٢٠١٥



نصائح ذهبية لإنقاص وزنك

زيادة الحركة ضمن روتين الحياة اليومية ومزاولة رياضة كالمشي لمدة نصف ساعة على الأقل معظم أيام الاسبوع.

الحرص على شرب الماء بكثرة , ينصح بتناول كأس ماء عند الاستيقاظ من النوم وقبل الذهاب للنوم وقبل الوجبات وبعدها.

الاكثار من تناول الخضراوات وليكن لها النصيب الأكبر في كل وجبة , ان تغيير السلطة والتنوع في الخضراوات مفيد للحصول على فوائدها المختلفة وللبعد عن الملل والروتين.

تناول حصتين من الفواكه الطازجة كل يوم على الأقل ونوع في اختيار الفاكهة.

التقليل من حجم حصص الطعام تدريجيا, تناول نصف الكمية المعتادة من النشويات واختيار الأغذية الغنية بالألياف والنخالة لأنها تعطي إحساساً بالشبع والامتلاء كالحبذ الأسمر والحبوب الكاملة.

اختيار الحليب خالي أو قليل الدسم .

تناول السمك مرتين في الاسبوع على الأقل و اختار اللحوم غير الدسمة مشوية او مخبوزة في الفرن بعد ازالة قطع الشحم او جلد الدجاج, كذلك تناول البقوليات مثل العدس والفاول والحمص كمصدر للبروتين والالياف المفيدة.

الاعتدال في شرب الشاي والقهوة السادة دون إضافة السكر.

تناول ثلاث وجبات رئيسية و وجبتين خفيفتين في وقت ثابت ومحدد ومضغ الطعام جيدا أثناء تناول الوجبة الغذائية.

حملتنا الإعلامية



@HealthPromobh
للمزيد .. تفضل بزيارتنا



تقييم مملكة البحرين للسمنة

حسب إحصائيات المسح الوطني للأمراض المزمنة 2007 بلغت نسبة انتشار السمنة وزيادة الوزن للبالغين من 19 سنة فما فوق 71.4% في النساء و الرجال 65%. في حين أن نسبة السمنة هي 32% بين الرجال و 40% بين النساء. وهذا الانتشار الواسع في معدلات السمنة ساهم كثيراً في زيادة معدل انتشار الأمراض المزمنة.

على ضوء ما تقدم ارتأت وزارة الصحة في مملكة البحرين متمثلة بقسم التغذية بإدارة الصحة العامة وضع خطط للبرامج الوقائية والعلاجية للحد والتقليل من انتشار السمنة والأمراض المزمنة ذات العلاقة ومن ضمن هذه البرامج إنشاء عيادات التغذية في المراكز الصحية في مملكة البحرين منذ سنة 2008 لتتماشى مع الاستراتيجية التي وضعت للحد من مشكلة السمنة في البحرين بهدف الإنقاص من نسبة السمنة خلال 5 سنوات القادمة.

في عيادات التغذية يتم توفير العلاج المتكامل المبني على البراهين الطبية الحديثة للأشخاص المصابين بزيادة الوزن و السمنة للبالغين من سن 19 وما فوق، وكانت النتائج 74.4% من الحالات نجحت في خفض الوزن من السمنة ، في حين 23 % حافظوا على أوزانهم ، و 2.6% فقط زادت أوزانهم .

وبعد نجاح عيادات التغذية لدى البالغين قام قسم التغذية بإنشاء عيادات التغذية لمعالجة السمنة وزيادة الوزن لدى فئة الناشئة بمشاركة طلاب و طالبات المرحلة الثانوية الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 19 سنة لفترة تجريبية مدتها 10 أسابيع حيث عملت على تقديم رعاية مركزية وشاملة لعلاج السمنة وزيادة الوزن وتقييم الحالات الصحية لكل من المشاركين على حده عن طريق فريق عمل مؤهل ومتخصص ووفقا لمعايير محددة: معدل كتلة الجسم ، الاستعداد الذاتي ، و موافقة ولي الامر . وكانت نتائج الطلبة كالتالي 50% من الحالات نجحت في خفض اوزانهم من السمنة و 50% منهم حافظوا على أوزانهم.

فوائد النشاط البدني للمصابين بالسمنة

- تساعد على المحافظة على الوزن الصحي المثالي .

- تقوي عضلة القلب،الرتتان والعظام .

- تقلل من نسب الإصابة بالسرطان وأمراض القلب .

- تساعد على السيطرة على مرض ضغط الدم والسكري .

- تساعد على تحسين المزاج والتركيز .

- تقلل من القلق وتساعد على النوم الصحيح .

النشاط
البدني
و السمنة





تقع كل دول الخليج العربي ضمن مرتبة العشرين الاوائل في نسبة انتشار معدلات السمنة . وتعد السمنة من اهم عوامل الاختطار للاصابه بالامراض المزمنه غير المعديه و هي بدورها المتسبب في الوفيات والعبء الاقتصادي الناتج من جراء المضاعفات .لذا كان لزاما على دول الخليج ان تقوم باعداد الاستراتيجيات لمواجهة هذه الأمراض واسبابها ومن ثم وضع الخطط التنفيذية.

ويعد الاسبوع الخليجي الاول لتعزيز الصحة تحت شعار "وزني مسؤوليتي" بالفتره من 25 الى 30 ابريل انطلاقه للعمل التوعوي المشترك. حيث تعمل دول الخليج في وقت واحد وتحت شعار واحد و رسائل صحيه واحده. حيث استطاع المكتب التنفيذي لمجلس وزراء الصحة لدول مجلس التعاون اقامه شركاه مع شركه الدار المحليه للعلاقات العامه لامداد دول الخليج بالمواد التثقيفيه

وسيحتموي الاسبوع على فعاليات مختلفه تشمل محطات وزني مسؤوليتي ومشى جماعي والمشاركه في معرض الصحة والعافيه وورشه عمل للطهي الصحي ومسابقات على مواقع التواصل الاجتماعي وفقرات توعويه في الاذاعه والتلفزيون وتوزيع مطويات تثقيفيه



فكلنا يعلم ان الاهتمام المتزايد بالجمال والمظهر الخارجي موجود لدى المرأة و الرجل و يعدّ السيلوليت أحد الأمراض الجلدية التي تكون عبارة عن تجمع الدهون والماء بين أنسجة طبقات الجلد بشكل عشوائي نتيجة لتضخم الخلايا الدهنية وعدم وصول كمية مناسبة من الدم المحمل بالأكسجين اللازم للحفاظ على تجانس ومرونة الجلد مما يؤدي إلى ظهور ثغرات متجعدة على سطح الجلد تشبه قشرة البرتقال ويظهر عادة في الأفضاد والبطن وحتى الذراعين.

وقد أثبتت الدراسات أن الجلوس ساعات طويلة في المكاتب، إرتداء الملابس الضيقة ، وعدم ممارسة الرياضة، والغذاء غير المناسب، وسوء حركة الدم، والاضطرابات الهرمونية وجوب منع الحمل من أهم العوامل التي تساعد في ظهور السيلوليت ، رغم ذلك فإن حرمان الجسم من العناصر الأساسية الهامة التي يحتاجها يعتبر من بين الأسباب التي تساعد في تكوين السيلوليت، حيث يبدأ الجسم في تحفيز نفسه على الاحتفاظ بكل كميات الدهون التي يتناولها وتخزينها في الخلايا الدهنية تحسبا للحرمان منها لفترة طويلة كما يساعد عدم حصول الجسم على حاجته الكافية من الماء في ظهور السيلوليت.

مفاتيح الصحة للحفاظ على وزنك المثالي بعد الريجيم

طعامك المفضل :

من الممكن التمتع بمذاق طعامك المفضل ولكن احرص على تناول كميات صغيرة إذا كان مليء بالسعرات الحرارية .

محتويات مطبخك :

تخلص من كل الوجبات السريعة المليئة بالسعرات الحرارية الفارغة مثل أكياس الشيبس والآيس كريم فذلك يجبرك على التوجه للأكل الصحي أكثر .

وجبة الإفطار :

أثبتت الدراسات أن عدم تناول وجبة الإفطار يجعلك تشعر بالجوع فتأكل كميات أكبر في الغداء والعشاء وبالتالي يزيد الوزن فاحرص على اختيار وجبة صباحية تحتوي على الألياف ومنتجات الألبان .



وجبات ما قبل النوم :

عند الشعور بالجوع في فترات الليل احرص على تناول بعض الأطعمة المفيدة حيث يكون وقت الإسترخاء ومشاهدة التلفزيون وابتعد عن تناول الأطعمة التي تحتوي على سعرات حرارية عالية واختار الأطعمة التي تحتوي على سعرات أقل من 100 سعر حراري .

التحكم في أحجام الوجبات :

للوصول لأفضل حجم لأجزاء الطعام التي تتناولها استخدم معياريات المطبخ أو الفناجين لقياس وجباتك لمدة أسبوع أو اثنين ، استخدم أطباق وأكواب أصغر لتقليل حجم وجباتك

الوجبات الصغيرة :

أثبتت الدراسات الحديثة أن الأشخاص الذين يقسمون وجباتهم الأساسية إلى 5 وجبات صغيرة في اليوم قادرين على التحكم في وزنهم وشهيتهم .

