

نمط الحياة الصحي:

هو أسلوب حياة يعتمد على اتخاذ الخيارات الصحيحة،
مثل:

الغذاء
الصحي

النشاط
البدني

النوم
المعتدل

وغيرها

وينصح العلماء والأطباء أن ينظم الإنسان أسلوب حياته
وأن يتبع نمطاً صحياً يحافظ به على عافيته.

تبين أن العادات الصحية تحدث فرقاً كبيراً على المدى
البعيد. ووفقاً لبعض الدراسات، فإن الأشخاص الذين
اتبعوا العادات الصحية تمتعوا بحياة أطول بشكل
ملحوظ من أولئك الذين لم تكن أي منها ضمن أسلوب
حياتهم.

بالإضافة إلى أن الأشخاص الذين ليس لديهم أي من هذه
العادات كانوا أكثر عرضة للوفاة مبكراً بسبب السرطان
أو أمراض القلب والأوعية الدموية.



النشاط البدني:

إن عدم ممارسة النشاط البدني يعد من عوامل الخطر الرئيسية للإصابة بعدة أمراض منها أمراض القلب، الأوعية الدموية، السرطان وداء السكري.

بينما ممارسة الرياضة يعود بفوائد عظيمة على صحتك ويقي من العديد من الأمراض، وللأسف أن الكثير في مجتمعنا يهمل ممارستها، حيث توصلت الدراسات إلى أن ضعف ممارسة النشاط البدني وصل أكثر من 80% من البالغين.

تعريف النشاط البدني:

هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلب استهلاك الطاقة، ويشمل الأنشطة أثناء العمل واللعب وأداء الأعمال المنزلية وممارسة الأنشطة الترفيهية.



أنواع النشاط البدني:

النشاط الهوائي:

يعتمد على تحريك العضلات الكبيرة الموجودة بالجسم، مثل: عضلات الذراعين والساقين، ويساعد على زيادة سرعة نبضات القلب، وقد تواجه صعوبة في التنفس أثناء ممارسة النشاط، لكن مع مرور الوقت يساعد على تقوية القلب والرئتين ويجعلها قادرة على العمل بشكل أفضل.

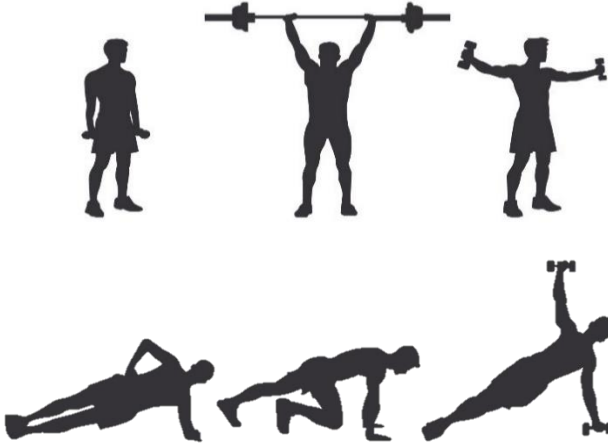
أمثلة: الجري والسباحة والمشي وركوب الدراجات والرقص والقفز وغيرهم.



تقوية العضلات:

يساعد على تعزيز وبناء العضلات وزيادة قدرتها على التحمل.

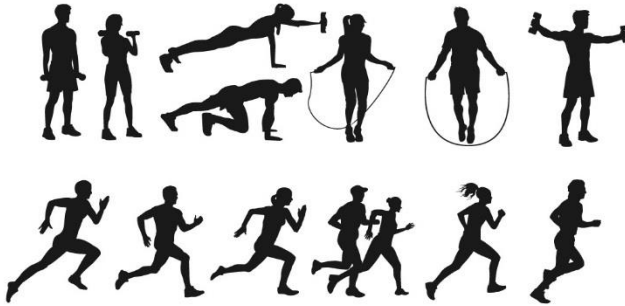
أمثلة: تمرين الدفع والضغط، ورفع الأوزان، وتسلق السلالم، والحفر في الحديقة وغيرهم.



تقوية العظام:

يساعد على جعل العظام قوية، مثل: عظام القدمين والساقين.

أمثلة: الجري والمشي والقفز على الحبل ورفع الأوزان وغيرهم.



الاستطالة:

تمارين الاستطالة تحافظ وتحسن من مرونة
العضلات والمفاصل المحيطة بها، مما يسهل قدرة
تحريك المفاصل بكفاءتها الكاملة.

أمثلة: التمدد ولمس أصابع القدمين، والقيام بتمارين
اليوغا وغيرهم.



فوائد النشاط البدني:

- يساعد في التحكم بالوزن.
- يساعد في تحسين الصحة النفسية، والوقاية من الأمراض النفسية.
- يساعد على رفع مستوى الكوليسترول الجيد في الدم.
- يساعد على خفض الوزن.
- الوقاية من الأمراض المزمنة.



مقدار النشاط البدني :

توصي منظمة الصحة العالمية بما يلي:

| أمثلة | الوقت | العمر |
|--|--|---------------------|
| | 60 دقيقة يومياً على الأقل. | بين 5 سنوات و17 عام |
| المشي والجري ولعب كرة القدم وكرة السلة وركوب الدراجات. | النشاط البدني <u>المعتدل</u> لمدة 150 دقيقة على الأقل مدار الأسبوع. أو النشاط البدني <u>الشديد</u> لمدة 75 دقيقة على مدار الأسبوع. | 18 عاماً أو أكثر |



ينصح باستشارة الطبيب للمصابين بأمراض مزمنة
مثل:

أمراض القلب، وأمراض الرئة، أو مرض السكري لتحديد
أنواع وكميات النشاط البدني المناسب لهم.

الأكل الصحي:

الحصول على غذاء متوازن وذلك بتناول مجموعة
واسعة من الأطعمة لضمان حصولك على جميع
العناصر المغذية التي يحتاج إليها الجسم، ولكن يجب
الاعتدال في كمية الطعام، وتجنب الإفراط في الأكل.




مثال:



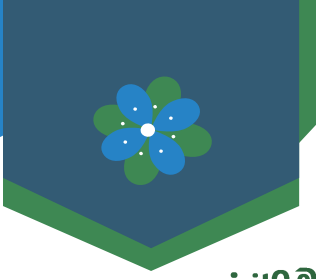


تتعمد الوجبات الرئيسية على الأطعمة النشوية، مثل الخبز والحبوب (الأرز والشعير والذرة والشوفان والبطاطس وغيرها)، ولكن ينصح الاعتماد على الأنواع ذات **الحبوب الكاملة** قدر المستطاع، فهي تحتوي على نسبة أعلى من الألياف، والتي تسهل عملية الهضم وتطيل شعور الإنسان بالشبع.



الإكثار من الفواكة والخضروات. 
الإكثار من السمك كمصدر جيد للبروتين، كما أنه 
يحتوي على الكثير من الفيتامينات والمعادن ويحتوي
على اوميغا ٣ أيضاً، وينصح بتناول حصتين من
السمك في الأسبوع.
تجنب الدهون المشبعة أو حاول التقليل منها. 
أجسامنا جميعاً إلى الدهون في غذائنا، ولكن من
المهم اختيار الأنواع المفيدة منها.





فهناك نوعان رئيسيان من الدهون: الدهون المشبعة:

هي دهون ضارة بالجسم، لأنها تعمل على رفع مستوى الكوليستيرول في الدم، فتزيد من مخاطر أمراض القلب والسكتات الدماغية. مثل:

الزبدة، السمن، زبدة الكاكاو، و كذلك "الزيوت النباتية المهدرجة" أو "دهن نباتي مهدرج"، وأغلب الدهون الموجودة في منتجات مختلفة مثل المخبوزات (الكعك، البسكويت، المعجنات ورقائق البطاطس) والحلويات.



الدهون غير المشبعة:

تحتوي على سعرات حرارية أقل، وهي تساعد في خفض **كوليستيرول** الدم وأمراض القلب والسكتات الدماغية. مثل:

زيت الزيتون، زيت الكانولا فول الصويا، الذرة، عباد الشمس وكذلك الأفوكادو، بذور (عباد الشمس، **السمس**م والقرع)، اللوز، الطحينة والجوز، بذور الكتان والفاول السوداني والمكسرات.



نصائح عامة:

- ينصح باستهلاك منتجات الحليب قليلة الدسم، وكذلك ومنتجات اللحوم والدواجن التي تحتوي دهن أقل.
- حاول التقليل من تناول السكر، لما له العديد الآثار السلبية على صحتك.
- ينصح بتقليل من الملح، وذلك لأن الإكثار من الملح يؤدي إلى رفع **ضغط الدّم**، ويكون المصابون بارتفاع ضغط الدّم أكثر عرضة للإصابة بأمراض **القلب** أو السكتات الدماغية.
- تجنب العطش. يحتاج الإنسان إلى مايقارب نحو 3.7 لتر للرجال و2.7 لتر للنساء يوميًا من السوائل حتى يبقى من دون جفاف.



مؤشر كتلة الجسم (BMI):

هو مقياس عالمي للتعرف ما إذا كان الجسم نحيف أو طبيعي أو سمين مقارنة بالوزن المثالي، وهو عبارة عن العلاقة بين **الوزن والطول**، فمن خلال عملية حسابية بسيطة على الوزن والطول سوف تعرف طبيعة جسمك..

معادلة BMI

مؤشر كتلة الجسم (BMI) = الوزن ÷ (الطول × الطول)

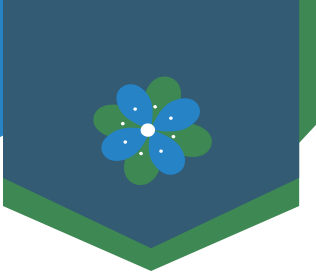
مثال:

لنقوم بحساب BMI الخاص بشخص ما لنفرض أن طول
1.7 متر ووزنه 72 كيلو غرام

$$24.9 = (1.7 \times 1.7) \div 72$$

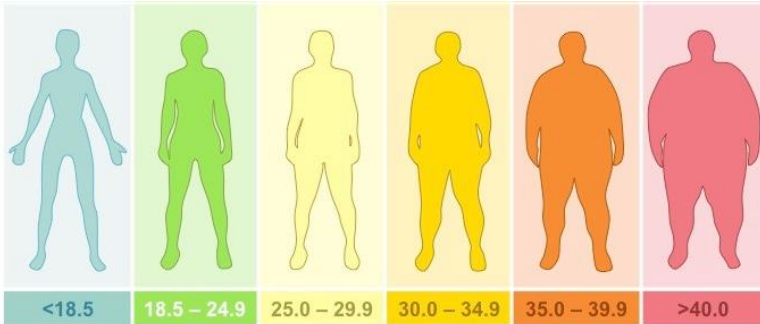
وزن طبيعي



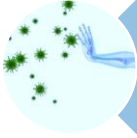


قائمة مؤشر كتلة الجسم:

| | |
|-----------------|------------------|
| نقص في الوزن | أقل من 18.5 |
| وزن طبيعي | من 18.5 إلى 24.9 |
| زيادة في الوزن | من 25 إلى 29.9 |
| سمنة درجة أولى | من 30 إلى 34.9 |
| سمنة درجة ثانية | من 35 إلى 39.9 |
| سمنة مفرطة جداً | أكثر من 40 |



النوم:
للنوم فوائد عديدة لصحة الجسم
منها:



تقوية الجهاز المناعي
ومقاومة الأمراض



يساعد على التحكم
بالوزن



يساعد على تصفية الذهن
والتركيز





معدلات النوم الموصى بها لجميع الفئات العمرية:

☀️ **الأطفال حديثي الولادة (0-3 أشهر):**

مجموع ساعات النوم إلى 14-17 ساعة كل يوم.

☀️ **الرضع (4-11 شهر):**

مجموع ساعات النوم لساعتين إلى 12-15 ساعة.

☀️ **الأطفال (1-2 سنة):**

مجموع ساعات النوم لمدة ساعة واحدة إلى 11-14 ساعة.

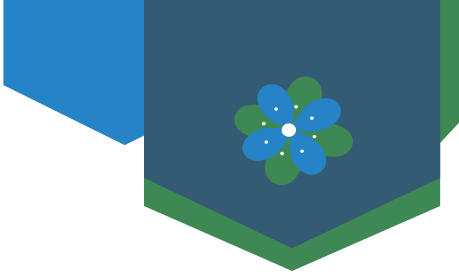
☀️ **مرحلة ما قبل المدرسة (3-5):**

مجموع ساعات النوم لمدة ساعة واحدة إلى 10-13 ساعة.

☀️ **الأطفال في سن المدرسة (6-13):**

مجموع ساعات النوم لمدة ساعة واحدة إلى 9-11 ساعة.





المراهقون (14-17):

مجموع ساعات النوم لمدة ساعة واحدة إلى 8-10 ساعات.

البالغين الأصغر سنًا (18-25):

تتراوح مدة النوم بين 7 و 9 ساعات.

البالغين (26-64):

لم يتغير نطاق النوم ويظل 7-9 ساعات.

كبار السن (65 سنة فأكثر):

تتراوح مدة النوم بين 7-8 ساعات.



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التوعية الصحية



HEM1.19.000691

