

أكد عضو هيئة التدريس بقسم وظائف الأعضاء بكلية الطب في جامعة الكويت د.جاسم رمضان على أن الكويت سباقة في مجال النشاط البدني، حيث بدأت به على مستوى الشرق الأوسط في العام 1998 من خلال مؤتمر في كلية الطب بهذا الخصوص، مشيراً إلى أنها اختيرت من بين 4 دول في مؤتمر عالمي لوضع استراتيجية للنشاط البدني. وذكر د. رمضان في حوار خاص مع «الأنباء» أن معدلات الأمراض المزمنة في الكويت مرتفعة، مطالباً من الدولة الاهتمام بمكافحتها والاهتمام بها، علماً بأن النشاط البدني يساهم في الوقاية منها، متوقفا حدوث كارثة صحية مقبلة على مجتمعنا بسبب عدم اتباع أطفالنا ممارسة النشاط البدني لمدة ساعة يومياً، مبيناً أن عدم ممارسته للجميع أخطر من التدخين والسرطان، ويعتبر سبباً رئيسياً في زيادة الوزن والسمنة، ورابع أكبر سبب للوفاة المبكرة. وكشف عن تنسيق مع الإدارة المركزية للرعاية الصحية الأولية في وزارة الصحة وكلية الطب ممثلة بقسم «الفسينولوجي» لإدخال وصفة «النشاط البدني» للمرضى في المراكز الصحية، مشيراً إلى أنه تم تشكيل لجنة مؤقتة لدراسة هذا الوضع قريباً. وفيما يلي تفاصيل الحوار:

اجرى الحوار: عبدالكريم العبدالله

## عضو هيئة التدريس بقسم وظائف الأعضاء في كلية الطب بالجامعة نصح الأسر بممارسة المشي بالمجمعات قبل تناول العشاء أو الغداء

# د.جاسم رمضان لـ «الأنباء»: ممارسة النشاط البدني تقي من الأمراض المزمنة

المرضى عن ممارسته للرياضة.. فهل يوجد في خطتك تدريب أطباء الرعاية الصحية الأولية على إدخال النشاط البدني ضمن حزمة الإجراءات المنفذة في مراكز الرعاية الصحية الأولية؟ وما دور النصح المتعلقة بالنشاط البدني في عيادات تعزيز الصحة المنتشرة في مراكز الرعاية الصحية الأولية؟

● يوجد برنامج منذ 4 سنوات للكلية الأميركية للطب الرياضي، وهو موجه لطبيب الرعاية الأولية من خلال تخصصين للمريض بإدخال النشاط البدني كعلاوة صحية مثل قياس الضغط والسكر، من خلال سؤاله هل يمارس الرياضة أم لا؟ وفي حال اتضح أن المريض لا يمارسها يقوم الطبيب بإعطائه وصفة عن ممارسة الرياضة، ولدينا تصور هنا في قسم الفسيولوجي يركز العلوم الطبية بالقيام بورش عمل للأطباء لتعليمهم وصف ممارسة النشاط البدني للمرضى، والذي لا يستغرق دقيقتين من وقت الطبيب، وتم الاجتماع مع مدير الإدارة المركزية للرعاية الصحية الأولية د.رحاب الوطيان في هذا الخصوص، ونائب رئيس المشروع من الولايات المتحدة الأميركية، حيث يتم دراسة هذا الأمر من خلال لجنة مؤقتة.

ما دور الصحافة، وبصفة خاصة الصحافة المهتمة بالشأن الصحي في الشبكة الجديدة التي أطلقتها منظمة الصحة العالمية من داخل الكويت؟

● دور الصحافة والإعلام حيوي، وذلك لأنهم العمود الفقري لإنتاج أي مشروع، ومن غيرهما يبقى المشروع «عرج»، ولكن في بعض الأحيان يتجه الإعلام إلى طريق خطأ فقط للإثارة، أما فيما يتعلق بصحة الإنسان فيجب الابتعاد عن الأثارة، وطرح المواضيع العلمية المفيدة بهذا الخصوص، وإيصال المعلومة الصحيحة من المصدر الصحيح، ونشر الموضوع بالصورة الصحيحة، وبالتالي فإن الإعلام هو الذي يبين حضارة المجتمعات في أي مكان.

أعلن المكتب التنفيذي لمجلس وزراء الصحة لدول مجلس التعاون عن تخصيص جائزة الإعلام الصحي لهذا العام لموضوع ممارسة النشاط البدني بانتظام، فهل تعتقد أن جائزة واحدة تكفي أم أننا في حاجة إلى مبادرات متعددة على مستوى المدارس وعلى مستوى التجمعات المختلفة؟

● بشكل عام الحافز شيء ضروري لدى الإنسان في مختلف التخصصات، وبالتالي الإعلام جزء من المجتمع، ويحتاج إلى حافز، ولتسجيعه يجب تحفيزه، علماً أن هذا الحافز يأتي بعدة بطرق من أهمها الحافز «المعنوي» وهو يعتبر من أهم من «المادي»، واستمراره من خلال عدم وجود حافز له، ولكن لولا المبدأ والإيمان المطلق في هذا المجال لما وجدت ما وصلت إليه الكويت في مجال «النشاط البدني» من تقدم على الرغم من عدم وجود أي حافز، وبالتالي يجب وجود حافز للتشجيع سواء كان معنوياً أو مادياً.

أهمية النشاط البدني تأتي بسبب زيادة عدم الذين يمارسونه على مستوى الدولة أو الدول.

ما خطتك لتشجيع المراهقونية على ممارسة الرياضة بانتظام في ضوء عادات وثوابت المجتمع وبعض الفئتين صدرت في أوقات سابقة بهذا الشأن؟

● من يمارسون رياضة المشي حالياً في مختلف الأماكن هم النساء، ولكن تحتاج الدولة أيضاً إلى النظر للفئات المختلفة من ناحية إنشاء صالات خاصة لممارسة الرياضة للنساء، وذلك للمحافظة على العادات والتقاليد في الدولة.

من المعروف أن منظمة الصحة العالمية قد وضعت يوماً محدداً للتوعية بالوقاية من السكر، ويوماً للتوعية للوقاية من أمراض القلب، وهكذا للوقاية من السرطان والتدخين.. فهل يوجد يوم محدد كل عام لتشجيع ممارسة النشاط البدني بصورة منتظمة؟ وما الرأي العلمي بخصوص دور الانتظام في ممارسة النشاط البدني للوقاية من سرطان الثدي وسرطان القولون وللوقاية من مرض السكر أو تخير حدوة؟

● منظمة الصحة العالمية خصصت يوماً واحداً بصفة غير مستمرة للنشاط البدني، وهناك إصاح على المنظمة لجعلها بصفة مستمرة، وبالمناسبة التي أن ممارسة النشاط البدني تقي من الأمراض فهناك علاقة بين ممارسة النشاط البدني وتلك الأمراض فالتمارين تقي منها، وتقلل من تطور الأمراض وتقلل من الآلام.

### الأمراض المزمنة

حدثنا عن الأمراض المزمنة والنشاط البدني في الكويت؟

● معدلات الأمراض المزمنة في الكويت مرتفعة، ويجب على الدولة أن تهتم جيداً بمكافحتها من خلال النظر إلى عوامل الوقاية من هذه الأمراض، بحيث إذا سلم الإنسان صحياً ودينياً يؤدي ذلك إلى انخفاض في معدلات الأمراض المزمنة، وزيادة طاقته، بالإضافة إلى زيادة الإنتاج في دولته، ونصح بالقيام بـ «نشاط بدني» 30 دقيقة كل يوم أو أغلب أيام الاسبوع، بحيث لا يقل ذلك عن 4 مرات، إذ يكون هذا النشاط من الأنشطة التي تعتمد على الجهد العضلي العام مثل «المشي السريع - الهرولة - الجري - ركوب الدراجة الهوائية» التي جانب ذلك يجب أن يتخللها يومان من تمارين القوة العضلية «الحديد الخفيف»، وكل هذه الأمور تأتي من الإضافة إلى ممارسة الرياضة، ونسبة إلى الجهد البدني والوظيفية للإنسان، كذلك تخفف كثيراً من الضغوط النفسية، والجوانب العاطفية لدى الفرد.

نادراً ما يسأل طبيب المركز الصحي المريض عما إذا كان يمارس النشاط البدني بصورة منتظمة حتى بالنسبة لمراجعي عيادات السكر فإن الطبيب ليس لديه وقت لسؤال

اطفالنا في البلاد في مازق كبير لأنهم لا يتبعون هذه التوصية العالمية مما يسبب كارثة صحية مقبلة على المجتمع بسبب عدم اتباع أطفالنا تلك التوصية، أما بالنسبة للفئة العمرية الثامنة وهي فئة الراشدين من العمر 18 عاماً من الأصدقاء فيترتب عليهم القيام بـ 150 دقيقة في الاسبوع من النشاط البدني المعتدل الشدة، أما الفئة الثالثة وهي كبار السن من الإصحاء فهي مثل فئة الراشدين، أما بالنسبة للمرضى منهم فعليهم ممارسة أي نوع من النشاط البدني، وليس شرطاً تطبيق التوصيات العالمية.

### الجرم الجامعي

ما هو تقييمك للإمكانات الحالية المتاحة داخل الحرم الجامعي وبالتحديد داخل أسوار كلية الطب لتشجيع الطلبة ومعية التدريس على ممارسة الرياضة؟ وهل لديك برنامج منتظم للنشاط البدني للطلبة أو لهيئة التدريس؟ وهل تقومون بوقف استخدام المصعد بأحد أيام الاسبوع؟

● عندما كان مركز العلوم الطبية قيد الإنشاء، قمنا طلباً بإنشاء مركز للنشاط البدني أو الرياضة لمركز العلوم الطبية، ولم يلق اهتماماً في ذلك الوقت، ولكن هناك الآن توجه من قبل عميد كلية الطب لإيجاد مكان لممارسة النشاط البدني للطلبة وأعضاء هيئة التدريس.

هناك بعض الشركات تقوم بالترويج للعديد من أجهزة ممارسة الرياضة في المنزل.. فهل توجد ضوابط على هذه الشركات ونصائح للجهاز حول الأجهزة المناسبة أو المعتمدة من الجهات المتخصصة؟ وما وجهة نظركم بشأن فوضى سوق أجهزة ممارسة الرياضة بالمنزل؟

● الكويت بلد اقتصادي حر، وللأسف الشديد لا توجد ضوابط حتى على النوادي الصحية في البلاد، علماً أن بنيتها التحتية الصحية خاطئة، كما أنه لا يوجد إشراف لا من الحكومة ولا من وزارة الصحة على هذه الأجهزة، ويوجد العديد من الملاحظات التي تحدث في هذه الأندية من بينها نشر المنشآت لشبابنا مما يسبب كارثة على صحتهم، ويجب توعية شبابنا بهذا الخصوص، وبالتالي نؤكد على أن الذي يريد بناء العضلات يجب عليه ممارسة النشاط البدني الطبيعي، وهو أفضل له من استخدام المنشآت الهرمونات الضارة، والتي من الممكن أن تسبب العقم.

● النشاط البدني يصلح لجميع الفئات، ولا نستثنى منه أي فئة الخمول الجسماني أو التدخين أو تناول المشروبات والوجبات غير الصحية؟

● كلهم خطرون، علماً أن نسبة التدخين في الكويت نحو 20٪، ونسبة من لا يمارسون الرياضة 70٪، وبالتالي فنشير إلى أن عدم ممارسة الرياضة أخطر من التدخين والسرطان، حيث أن هناك 4 ملايين شخص يموتون في العالم سنوياً بسبب عدم ممارسة النشاط البدني، علماً أن

وطنفة في هذا المجال، وفيها أعضاء على أعلى المستويات، والذي جعل منظمة الصحة العالمية لأقليم شرق المتوسط تهتم بهذا الأمر، مما أدى إلى اتفاق مع الكويت ممثلة بكلية الطب بأن يكون هناك مركز لإنشاء شبكة تواصل لدول شرق المتوسط والصحة العامة، ويمثل محوراً في دور الكويت في المواضيع المتعلقة بصحة الإنسان، وجاء الاختيار بعد استئذان جامعة الكويت ومركز العلوم الطبية في هذا الموضوع، حيث باركا هذا الموضوع، والإن نحن في طور تطوير هذه الشبكة وإنشاء موقع الكتروني خاص بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية لأقليم شرق المتوسط، وبالمناسبة للاحتفال فسوف ندرشن هذا الموضوع لاحقاً.

يمكن أن ينتج عنه حالة الوفاة أو غيرها. هناك الكثير من الأدوية التي يتم الإعلان عنها على أنها تقوم بحرق الدهون.. فهل لها نفس تأثير وفائدة النشاط البدني؟ وما هي نصيحتك بهذا الخصوص؟

● لا توجد أي عقاقير لحرق الدهون، وهذه العقاقير التي يتم الإعلان عنها تؤثر على الجهاز العصبي المركزي من خلال فقدان الشهية، وغيرها، وهذه الأدوية لها آثار جانبية لذلك تم سحب بعضها من الأسواق بسبب أن معظمها يؤدي إلى الوفاة، كما أن من أضرارها الإصابة بإسهال أو إسهال دائم، هذا بالإضافة إلى الكآبة، فضلاً عن أنها تؤدي إلى اضطرابات في الهضم وتليف الكبد وغيرها، ويستخترج بتصوير شامل بهذا الموضوع قريباً.

يتردد أن المعاقين وكبار السن يكونون دائماً خارج نطاق استراتيجيات النشاط البدني.. فما ردك على هذا القول؟ وهل يوجد تواصل أو تعاون مع الهيئة العامة للمعاقين أو مع برنامج كبار السن بوزارة الصحة؟

● الاستراتيجية الوطنية للنشاط البدني لم تنس فئة المعاقين وكبار السن، حيث إن لهم جزءاً خاصاً في هذه الاستراتيجية، وهناك برامج خاصة بهم.

ما نصيحتك لأنسب أنواع الرياضة للحوامل؟ وما نصيحتك لمكانية ممارسة الرياضة بعد عمليات القلب أو لمرضى القلب؟ وهل الإصابة بمرض القلب أو إجراء عمليات القلب يمنعان من ممارسة الرياضة؟

● النشاط البدني يصلح لجميع الفئات، ولا نستثنى منه أي فئة الخمول الجسماني أو التدخين أو تناول المشروبات والوجبات غير الصحية؟

● كلكم خطرون، علماً أن نسبة التدخين في الكويت نحو 20٪، ونسبة من لا يمارسون الرياضة 70٪، وبالتالي فنشير إلى أن عدم ممارسة الرياضة أخطر من التدخين والسرطان، حيث أن هناك 4 ملايين شخص يموتون في العالم سنوياً بسبب عدم ممارسة النشاط البدني، علماً أن



د.جاسم رمضان

ما أهمية النشاط البدني؟

● تكمن أهمية النشاط البدني في أن إحصاءات منظمة الصحة العالمية تكشف عن أن عدم ممارسة النشاط البدني يعتبر سبباً رئيسياً في زيادة الوزن والسمنة، ورابع أكبر سبب للوفاة المبكرة، وتخدر المنظمة من أن 70٪ من شباب إقليم شرق المتوسط لا يمارسون نشاطاً بدنياً، وهو ما يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكري، والأمراض المزمنة، كما أن المنظمة تدعو إلى ضرورة ممارسة النشاط البدني بانتظام للإقلال من خطر أمراض القلب بنسبة 30٪، وخفض خطر الإصابة بداء السكري بنسبة 27٪، كذلك فإن ممارسة النشاط البدني تؤدي إلى الإقلال من خطر سرطان الثدي، وسرطان القولون بنسبة 25٪، علماً أن النشاط البدني يساعد أيضاً في المحافظة على الوزن الصحي، وله تأثير إيجابي على الصحة النفسية والعافية، كما أفادت وكشف تقارير منظمة الصحة العالمية بأن عدداً قليلاً من بلدان إقليم شرق المتوسط لديها رصد مستمر لمستويات النشاط البدني لدى البالغين والأطفال مما دعا اللجنة الإقليمية لشرق المتوسط إلى دعوة دول الإقليم إلى تنفيذ الإعلان السياسي للأمم المتحدة والتوصيات العالمية بشأن ممارسة النشاط البدني من خلال استعمال الدرج بدلاً من المصعد، وتقليل وقت مشاهدة التلفزيون والجلوس أمام شاشات الكمبيوتر والانضمام لفريق رياضي بالمدارس والمحافظة على ممارسة 60 دقيقة على الأقل يومياً من النشاط البدني المتوسط إلى الشديد، وممارسة أنشطة شديدة 3 أيام أسبوعياً على الأقل.

التدخل الجراحي أيهما أفضل.. جراحة التكميم وتجزيم المعدة أم ممارسة الرياضة من وجهة نظرك الأكاديمية والعلمية؟

● اللجوء إلى التدخل الجراحي بدلاً من النشاط البدني يأتي في حال وجود وضع صحي متنازع، وله خطورة على حياة الفرد، بحيث تكون القواعد الأساسية لإجرائها هو وجود حالة خطرة تحتاج إلى التدخل الجراحي، وذلك لتجنب الخطر الأكبر الذي

تكون مقرراً لإطلاق شبكة النشاط البدني الإقليمي بإقليم المتوسط

اختيرت من «الصحة العالمية» لتكون مقرراً لإطلاق شبكة النشاط البدني الإقليمي بإقليم المتوسط

اختيار الكويت من بين 4 دول في مؤتمر عالمي لوضع إستراتيجية في هذا المجال

اللجوء للتدخل الجراحي بدلاً من النشاط البدني يأتي في حالة وجود وضع صحي خطير.. والعقاقير لا تحرق الدهون ويؤدي معظمها إلى الوفاة

الدهون ويؤدي معظمها إلى الوفاة

أفاد د.جاسم رمضان بأن وسائل التواصل الاجتماعي تحرق «الإنسان»، مما له من تأثير إيجابي على الصحة، لافتاً إلى أنه يتطلب بعض الجهود للوصول إلى نتائج إيجابية. قائلًا: قبل الجهود يجب أن تكون لدى الإنسان «الإرادة» لممارسة النشاط البدني.

الكويت أول دولة بدأت بـ «النشاط البدني» في العام 1998 على مستوى «الشرق الأوسط».. واختيرت من «الصحة العالمية» لتكون مقرراً لإطلاق شبكة النشاط البدني الإقليمي بإقليم المتوسط

اختيار الكويت من بين 4 دول في مؤتمر عالمي لوضع إستراتيجية في هذا المجال

اللجوء للتدخل الجراحي بدلاً من النشاط البدني يأتي في حالة وجود وضع صحي خطير.. والعقاقير لا تحرق الدهون ويؤدي معظمها إلى الوفاة

الدهون ويؤدي معظمها إلى الوفاة

الدهون ويؤدي معظمها إلى الوفاة

أفاد د.جاسم رمضان بأن وسائل التواصل الاجتماعي تحرق «الإنسان»، مما له من تأثير إيجابي على الصحة، لافتاً إلى أنه يتطلب بعض الجهود للوصول إلى نتائج إيجابية. قائلًا: قبل الجهود يجب أن تكون لدى الإنسان «الإرادة» لممارسة النشاط البدني.



المشي نشاط بدني ممتاز يناسب كل الفئات والأعمار

## ممارسة المشي

نصح د.جاسم رمضان الأسر بالذهاب إلى مكان يتم ممارسة المشي من خلاله ما يقارب نصف ساعة، ومن ثم الجلوس في مطعم أو غيرة. وهذه من ضمن البرامج التي ستوضع في الاستراتيجية الوطنية من خلال النشاط البدني من غير ممارسة الرياضة.

## معدلات الخمول

كشفت د.جاسم رمضان عن عمل دراسة عن معدلات الخمول الجسماني بين أفراد المجتمع في ديسمبر المقبل، متوقفاً حدوث هذه المعدلات، وذلك بسبب وجود كل مسببات ومقومات عدم ممارسة الرياضة، علماً أن الاستراتيجية تطرقت لهذا الأمر من خلال وضع برنامج لتوعية الناس بأهمية النشاط البدني وممارسته.

## سحر

أفاد د.جاسم رمضان بأن وسائل التواصل الاجتماعي تحرق «الإنسان»، مما له من تأثير إيجابي على الصحة، لافتاً إلى أنه يتطلب بعض الجهود للوصول إلى نتائج إيجابية. قائلًا: قبل الجهود يجب أن تكون لدى الإنسان «الإرادة» لممارسة النشاط البدني.

## التواصل الاجتماعي

أفاد د.جاسم رمضان بأن وسائل التواصل الاجتماعي تحرق «الإنسان»، مما له من تأثير إيجابي على الصحة، لافتاً إلى أنه يتطلب بعض الجهود للوصول إلى نتائج إيجابية. قائلًا: قبل الجهود يجب أن تكون لدى الإنسان «الإرادة» لممارسة النشاط البدني.