

عابدين يدعو الى التغذية السليمة للوقاية من الامراض

خماش : ٢٠٪ من طلابنا يعانون السمنة ويحتاجون الى تدخل فاعل

البيرة - خالد عمار - دعا وزير الصحة الدكتور هاني عابدين المجتمع الفلسطيني الى ضرورة الاهتمام بالتغذية السليمة للمحافظة على صحتهم من الامراض المزمنة التي تهدد العالم .

جاء ذلك خلال افتتاحه اعمال مؤتمر " الصحة والتغذية والامراض الفقيرة " الذي نظمه مؤسسة " جذور " للاثناء الصحي والاجتماعي امس بمشاركة وحضور خبراء ومختصين محليين واجانب .

وقال ل " الغدس " : ان هذا المؤتمر مهم جداً حيث ان الامراض المزمنة هي سائعه الآن في مجتمعاتنا التي تعتبرها في طور التطور وليست مجتمعا متقدما كما في الغرب ولكن الغرب والجمعيات الفتيه التي تتطور هي في نفس القارب كلها تعاني من الامراض المزمنة وينفس النسب أي أن ٦٠٪ من الناس يعانون من الامراض المزمنة وكلها تتلخص في امراض السرطان والقلب والشرايين والسكري وامراض الجهاز التنفسي ، طبعاً هناك امراض اخرى لكن هذه الالهه وتقدر بحوالي ٦٠٪ من الامراض المزمنة في مجملها .

واضاف : ان معظم هذه الامراض نستطيع ان نتغلب عليها ليس بالعلاج وحده وانما بعمل اشياء نمنع من حدوثها من باديء الامر وهذا هو ما يجب ان يتعرض له المؤتمر وخاصة من ناحية التغذية لان هذه الاخيرة لها دور مهم واساسي واذا انتبهنا اليه ونصحنا الناس في استعمال ما نقوله الاكثر من اكل الفواكه والخضار والتخفيف من المواد التي فيها الكوليسترول والدهون العاليه المشبعه ، كل هذه بدورها تؤدي الى نقصان حوالي ٤٠٪ من هذه الامراض ، وهذا مهم جداً في نظري وايضاً يصب في مصلحة ميزانية الدولة وفي تطور الدولة لان الخسارة الكبرى التي تحصل نتيجة هذه الامراض المزمنة وتعطيل الناس عندما يصابون في عملهم تؤثر سلباً على الاقتصاد الوطني .

وحت الوزير عابدين المسؤولين والقياديين ان يكونوا قدوة حسنة ليحتذي بهم الناس ويتبعوهم لتنفيذ السياسات والدعوات التوعوية ، مشيراً في هذا السياق الى قرار منع التدخين في الاماكن العامة والوزارات والمؤسسات ومعظم الموظفين يدخنون وهذه صورة سلبية امام الناس فيما يتعلق بمنع التدخين ، لقد كان في ودي ان ارى نسبة اكبر في الشرائح القيادية يمتنعون عن التدخين حتى يكونوا قدوة فاعلة ومؤثره على غيرهم من الناس .

وقال عابدين : هناك سياسات واضحة في مجال الصحة والتغذية لكن نجد صعوبات في تطبيق هذه السياسات ونحاول ان نققع الناس . وفي حال اقتنع الجمهور بهذه السياسات نكون قد تقدمنا نحو الاهداف والتطلعات المنشودة ، مضيفاً : ان وزارة الصحة لها دور مهم في ترجمة هذه السياسات على الارض لكنها لا تستطيع القيام بذلك لوحدها ، فهذه مسؤولية جماعية تتطلب مشاركة وتعاون

جميع الوزارات والجهات المختصة .

وقالت الدكتورة سولوى نجاب مديرة مؤسسة " جذور " ، ان هذا هو المؤتمر الخامس الذي تعقده المؤسسة مع الشركاء وعنوانه : " الامراض المزمنة " ، وقد بدأنا المؤتمرات عام ٢٠٠٤ وتحدثنا عن الاستراتيجيات وفي المؤتمر الثاني تحدثنا عن مشاكل التغذية واطواع الطوارئ والمشاكل الناتجة عن التغذية بسبب التغيرات الديموغرافية الوجودية في مجتمعاتنا في الوقت الذي يوجد عندنا امراض الدول النامية والامراض الغنية والامراض الناتجة عن سوء التغذية والسمنة وتناول التغذية السريعة ، كل هذه عوامل مختلفة ممكن ان تؤثر على حياة الانسان ، والمؤتمر السابق كان حول صحة طلاب المدارس ، وبالتالي نحن نحاول ان نربط هذه المؤتمرات بعضها ببعض لان التغذية هي مؤشر لصحة وهذا مهم جداً ، في فلسطين ومنطقة الشرق الاوسط محظوظين بوجود الفواكه والخضار وطبيعة الزراعة في البلد والنشاط الجسمي هذا سبب ان تكون الامراض المزمنة تكون قليلة ، لكن نتيجة للتغير السريع في المجتمع الفلسطيني بسبب زيادة نسبة الشباب والوجبات السريعة والسمنة وقلة الحركة وتغير العائله من ممتدة الى نووية ، كل هذه التغيرات لها تأثيرات طويلة الامد وبالتالي مهم جداً ان نبدأ حماية اطفالنا من الامراض الصامته وعندما تظهر فإنها تظهر على شكل مضاعفات من الصعب حلها ، وهذا يشكل عائق كبير للنظام الصحي وتكلفة عاليه ، والوقايه منها سهله تبدأ من فترة الحمل وقبله والرضاعه الطبيعيه ثقل نسبة الاصابه في السكري والامراض المزمنة والتغذية في المدارس كتناول الطعام الصحي ، وكذا الحال العمل على الحد من التدخين والارجيله ، والتكيز على الرياضة والتشجيع على المشي .

واشارت نجاب الى ان برامج التدخل تبدأ بناءً على دورة الحياة و" جذور " لتلتزم بهذه البرامج وقد بدأنا بوضعها مثل برامج الام الحامل والرضاعة الطبيعيه ووضع المناهج في كليات التمريض والجامعات ، وبرامج التعاقد مع مؤسسات نسوية في القرى لتصنيع طعام صحي في المدارس وهذا المشروع كان رائداً ، بالاضافة الى ذلك الوقاية من مرض السكري والسرطان ومنع التدخين وادخال برامج الرياضة للنساء وتشجيع المشي ونحن نطرق المؤسسات بكل انواعها في القرى لتشجيع الرياضة ، و" جذور " بحاجة الى دعم اكبر من مؤسسات المجتمع المدني ونسعى دائماً ان نعمل مع وزارة التربية ووزارة الصحة ووكالة الفوت لتعميم هذه التجارب ومع الاكاديميين لدراساتها .

وقالت ان الامراض المزمنة في منطقة الشرق الاوسط وحسب الاحصائيات ، تستل قريباً الى ٤٠٪ وهذا مؤشر خطير جداً ، واذا لم نعمل على الوقاية عبر البرامج الفاعلة فإنه ستكون هناك مشاكل كبيرة سواء على النظام الصحي او المالي او على الناس بشكل عام .

وقال الدكتور اميه خماش مديرالصحة في وكالة الفوت ل " الغدس " : ان هذا احد اهم المؤتمرات التي تحصل في فلسطين بشكل دوري لانه يضع موضوع التغذية بمفاهيمها الشاملة والضرورية على الاجندة الفلسطينية ويحاول ان يدخل ما هو جديد في عالم التغذية للبرامج الفلسطينية واهميته تكمن بوجود اكثر من عشر خبراء على المستوى العالمي من اميركا وبريطانيا والسويد وكولومبيا والمكسيك وغواتيمالا وارمينيا ، لذلك نحن نتطلع على تجارب العالم لانه بدون هذا المزيج والزواج والعلاقة لا نستطيع ان نتطور وفي نفس الوقت هناك خبراء فلسطينيين سيقومون بعرض اوراقهم بوجود الخبراء وهذه فرصة لمناقشتها واعطائها الدعم العالمي .

واضاف : طوال الفترات الماضية كانت هذه المؤتمرات تتناول سوء التغذية وبالتحديد فقر الدم وفقر الاملاح والمعادن الدقيقة الموجودة عند الفلسطينيين ، نظراً لما نسميه الامن الغذائي واليوم نشاهد مشكلة جديدة ونقل ازدواجية المشاكل الصحية وبخاصة مشكلة السمنة وهي قابلة للزيادة بشكل كبير جداً وسوف تؤدي الى عواقب وخيمه في المستقبل ، والمؤتمر سوف يطرح العلاقة بين التغذية وبين الامراض المزمنة ومسألة البدانة التي اصبحت وباء في فلسطين وكل منطقة الشرق الاوسط وحسب الدراسات هناك حوالي ٢٠٪ من طلاب المدارس يعانون من السمنة ، وهذا يؤدي الى السكري والضغط وامراض القلب ، واكثر من ١٨٪ غير سارية وهذه عواقبها وخيمه تترك حوالي ٢٠٪ من مرضانا في وكالة الفوت يعانون من امراض خطيرة وتسبب العجز والوفاة المبكره وخاصة بين فئات عمرية صغيره مما يؤثر على الاقتصاد الفلسطيني وعلى النظام الصحي الفلسطيني .

واعتبر خماش ان اسباب السمنة بالتحول السريع بالنمط الحياتي الاستهلاكي ، هناك تحول نحو المنتوجات السريعه والمعلب والتي تؤثر في طبيعة الاطفال والانسان والاهم هو جلوس الاطفال حول التلفاز والحاسوب ، وعدم النشاط البدني والظروف النفسية .

وكان مدير عمليات وكالة الفوت سانشيز فيلبي ، قد تحدث عن خطر ارتفاع وتيرة الامراض السارية ومنشأها نتيجة سوء التغذية ، مؤكداً حرص وكالة الفوت على المشاركة في البرامج والجهود المبذولة للحد من هذه الامراض .

وأكدت ممثلة " اليونيسيف " جين جوش ، اهمية الرضاعة الطبيعيه ودمج التعليم في البرامج الصحية . وقال ممثل جامعة كولومبيا البروفيسور ريتشارد ديكنسون ، ان جامعة كولومبيا قدمت بعثات للفلسطينيين لمتابعة موضوع التغذية في اطار التعاون المشترك لتحقيق التطلعات ، مشيراً الى البحث الذي قامت به مؤسسة " جذور " والذي سيتم سحبه والاستفادة من هذه التجربة الفلسطينية لنقلها الى ارمينيا .