# تعزيز أسلوب حياة صحي

جدول المحتويات

[لمحة عامة 2](#_Toc21864998)

[التحديات 2](#_Toc21864999)

[مبادرات 3](#_Toc21865000)

[حملة أنت من يصنع التغيير 3](#_Toc21865001)

[برنامج خبراء القلب 4](#_Toc21865002)

[مبادرة "معكم" 4](#_Toc21865003)

[مبادرة المطعم الصحي 4](#_Toc21865004)

[تحدي دبي للياقة 30 × 30 4](#_Toc21865005)

[حملة أطفالنا أصحاء 2021 4](#_Toc21865006)

[مرض السكري - التشخيص والعلاج 5](#_Toc21865007)

[الآثار المترتبة 5](#_Toc21865008)

[الخلاصة 5](#_Toc21865009)

[المراجع 5](#_Toc21865010)

## لمحة عامة

تعد دولة الإمارات العربية المتحدة إحدى الدول الرائدة في الترويج لنمط الحياة الصحي لمواطنيها والمقيمين فيها. تهدف هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على المبادرات والتدابير المختلفة التي نجحت حكومة دولة الإمارات في تنفيذها لتعزيز أنماط الحياة الصحية في الدولة.

تُعرِّف منظمة الصحة العالمية حملات التعزيز الصحي بأنها "عملية تمكين الأفراد من زيادة التحكم في صحتهم وتحسين أوضاعهم الصحية. وتتجاوز هذه المبادرات التركيز على السلوك الفردي لتشمل مجموعة كبيرة من التدخلات على الصعيدين الاجتماعي والبيئي. "

من الضروري لأي دولة أن تعمل على رفع مستوى وعي مواطنيها وقاطنيها وتوفير المعلومات الضرورية حول فوائد اتباع نمط حياة صحي في المجتمعات والمدارس وأماكن العمل.

هذا، وتعد دولة الإمارات مثالاً يحتذى به في تعزيز أنماط الحياة الصحية بشكل مجتمعي شامل.و يتضح ذلك من خلال المبادرات المختلفة التي اتخذتها حكومة الإمارات لزيادة الوعي حول أهمية تحول نمط الحياة الصحي إلى نمط حياة مستمر ودائم.

## التحديات

من الواضح أن نسبة البالغين الذين يعانون من السمنة المفرطة قد ازدادت تدريجياً في دولة الإمارات من 13.7٪ في عام 1975 إلى 31.7٪ في عام 2016. وهذا يشكل تهديدًا خطيرا على حياة الأفراد لأنه يعيق المشاركة الفعالة في مختلف الأنشطة ويخلق جيلاً من الأطفال الخاملين.

كشف تقرير صادر عن وزارة الصحة ووقاية المجتمع لعام 2018 أن أمراض القلب والأوعية الدموية (CVD) تعد السبب الرئيسي للوفيات في دولة الإمارات. هذا، وترجع 22 % من الوفيات الناجمة عن الأمراض القلبية إلى احتشاء عضلة القلب الحاد (AMI) الاسم الطبي للنوبة القلبية، في حين أن 16 ٪ من الوفيات ترجع لمرض الأوعية الدموية الدماغية، وهي حالة تؤثر على إمدادات الدم إلى الدماغ، و6 ٪ من الوفيات ترجع لمرض القلب الإقفاري الناجم عن ضيق الشرايين القلبية و5 ٪ لارتفاع ضغط الدم. ومما لا شك فيه فإن ارتفاع معدل انتشار السمنة يزيد من معدل الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بين الأفراد.



المصدر: منظمة الصحة العالمية

أشار [استطلاع عالمي للصحة المدرسية أجرته منظمة الصحة العالمية](https://www.who.int/ncds/surveillance/gshs/UAE-2016-gshs-fact-sheet.pdf?ua=1) على مستوى الدولة في مدارس الإمارات العربية المتحدة إلى أن نسبة الطلاب الذين يعانون من زيادة الوزن بلغت 39.1٪ في الفئة العمرية 13-15 سنة ، 37.3٪ في الفئة العمرية 16-17 سنة و 38.4٪ في الفئة العمرية 13-17 سنة. كما لوحظ أن حوالي 17 ٪ من الطلاب يعانون من السمنة المفرطة في الفئة العمرية من 13 إلى 17 عامًا. كما لفت الاستطلاع إلى أن 59.7٪ من الطلاب لا يتمتعون باللياقة البدنية والنشاط، حيث أن معظمهم يمضي ثلاث ساعات أو أكثر يوميًا في الجلوس ومشاهدة التلفزيون ولعب ألعاب الكمبيوتر.

كما كشفت النتائج الخاصة بالعام 2017 الصادرة عن الاتحاد الدولي للسكري (IDF) أن 17.3 ٪ من سكان دولة الإمارات الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و79 يعانون من مرض السكري من النوع 2. كما يوجد أكثر من مليون شخص مصاب بداء السكري في دولة الإمارات، مما يضع الدولة في المرتبة الخامسة عشر على مستوى العالم من حيث معدل الانتشار المعياري للمرض بعد مقارنة الأعمار.

## مبادرات

تهدف [وزارة الصحة ووقاية المجتمع](https://www.mohap.gov.ae/en/Pages/default.aspx) بدولة الإمارات (MOHAP) إلى تعزيز صحة وسعادة المجتمع عبر توفير الخدمات والمبادرات المبتكرة التي تسعى إلى تشجيع أنماط الحياة الصحية للمواطنين والمقيمين فيها.

لقد اتخذت وزارة الصحة ووقاية المجتمع العديد من المشاريع والمبادرات لمعالجة مشكلة السمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية والتدخين، مثل:

* حملة أنت من يصنع التغيير
* برنامج خبراء القلب
* مبادرة معكم
* مبادرة المطعم الصحي

### حملة أنت من يصنع التغيير

تماشياً مع الأجندة الوطنية لرؤية الإمارات 2021، تضمنت هذه الحملة سلسلة من جلسات التوعية المختلفة التي تم عقدها في جميع أنحاء الدولة؛ التقى خلالها المتخصصون في مجال الطب لمناقشة سبل ووسائل الوصول إلى نمط حياة صحي وتضمين العادات الصحية في نمط الحياة اليومي.

### برنامج خبراء القلب

برنامج توعية مجتمعية يهدف إلى تحقيق المؤشرات الوطنية لخفض نسبة الوفيات الناجمة عن أمراض القلب والشرايين. ستقوم مجموعة من الطلبة المختارين كسفراء بنشر وتعزيز الوعي حول صحة القلب والشرايين في مدارسهم، والأحياء السكنية، والمجتمع المحلي.

### مبادرة "معكم"

تحت شعار "احلم حلماً صغيراً..اصنع فرقاً كبيراً"، تم إطلاق الحملة الإعلامية لمبادرة "معكم" بهدف تشجيع مجتمع دولة الإمارات على ممارسة النشاط البدني من خلال تبني أساليب وأنماط حياة صحية بسيطة في حياتهم اليومية.

وفي إطار الحملة، تم إطلاق أقصر ماراثون في العالم بطول كيلومتر واحد لإثبات مدى سهولة تبني خيارات صحية في الحياة اليومية. وقد نشر هذا المارثون الوعي بين مجموعة واسعة من الناس حول [معايير منظمة الصحة العالمية](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/) فيما يتعلق بالتمارين التي يتوجب على البالغين أن يمارسوها بمعدل 30 دقيقة يومياً لخلق ثقافة صحية في المجتمع.

### مبادرة المطعم الصحي

مع تزايد عدد الأشخاص الذين يتناولون الطعام في الخارج، تم إطلاق هذه المبادرة لتشجيع المطاعم على توفير خيارات صحية في قوائم الطعام وتضمين المعلومات الغذائية التي تساعد الأفراد على فهم مكونات الطعام الذي يتناولونه، مما يساعدهم لانتقاء خيارات غذائية صحية.

### تحدي دبي للياقة 30 × 30

في عام 2017 أطلق سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي مبادرة تحدي دبي للياقة بهدف تحويل دبي إلى المدينة الأكثر نشاطاً في العالم. يشجع هذا التحدي كافة القاطنين في الإمارة على تخصيص 30 دقيقة للنشاط البدني يومياً ولمدة 30 يوماً. ويتضمن التحدّي جدولاً حافلاً بالفعاليات الرياضيّة والنشاطات الترفيهيّة التي تستمر على مدار شهر كامل والتي تهدف إلى جعل دبي مدينة نشطة. لقد حققت هذه المبادرة نجاحًا كبيرًا في جعل قاطني دبي مجتمعاً موحداً يتبنّى أسلوب حياة صحي ويروّج له.

### حملة أطفالنا أصحاء 2021

ضمن إطار [البرنامج الوطني للاتصال الحكومي](https://npgc2021.ae/?lang=AR)، تم إطلاق حملة بعنوان "أطفالنا أصحاء 2021". تهدف هذه الحملة إلى رفع مستوى الوعي حول أنماط الحياة الصحية للأطفال الإماراتيين وضمان حياة صحية أفضل للأجيال القادمة. هذا وقد تم تنظيم العديد من الأنشطة في جميع أنحاء الدولة مثل المسيرة التوعوية "معاً نمشي" التي انطلقت على كورنيش أبوظبي بقيادة صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، بمشاركة الفريق سمو الشيخ سيف بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الداخلية، وسمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة.

### مرض السكري - التشخيص والعلاج

تعتبر نسبة انتشار مرض السكري في دولة الإمارات من بين أعلى النسب في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا وبقية العالم. ويشكل كلّ من النمو الاقتصادي السريع، وأنماط الحياة المستقرة والأنظمة الغذائية غير الصحية في دولة الإمارات عوامل خطر تزيد احتمالية زيادة عدد المصابين بمرض السكري إلى الضعف (حوالي 2.2 مليون شخص) بحلول عام 2040. وقد وضعت دولة الإمارات العديد من المبادرات التي من شأنها مواجهة هذه الظاهرة وضمان خلق مزيد من الوعي عن مرض السكري، ومن بين هذه المبادرات الفحوصات الطبية الشاملة والدورية التي توفرها مراكز الرعاية الصحية الأولية.

كذلك تستضيف [جمعية الإمارات للسكري](http://www.emiratesdiabetessociety.com/index.php) مؤتمر الإمارات لأمراض السكري والغدد الصماء، والذي يعد المنصة الرئيسية لمناقشة أحدث التطورات في هذا المجال.

هذا، ويكتسي برج العرب -أحد أهم المعالم الرئيسية في الدولة- باللون الأزرق بمناسبة اليوم العالمي للسكري. كما يتم تنظيم العديد من المسيرات في مختلف الإمارات لنشر رسالة "لنتحد من أجل مكافحة السكري ".

كما تدير الجمعية العيادة المتنقلة "معاً للتفوق على السكري"، وهي عيادة مجهزة بالكامل تتنقّل في جميع أنحاء الدولة وخاصة في المناطق النائية متضمنة فريقاً من 3 أطباء و 3 ممرضات إلى جانب أخصائي توعية بمرض السكري.

## الآثار المترتبة

إن المبادرات المختلفة التي اتخذتها الحكومة كانت كفيلة بوضع دولة الإمارات العربية المتحدة على الطريق الصحيح لتحقيق هدف التنمية المستدامة المتمثل في تعزيز أنماط الحياة الصحية في سبيل تمهيد الطريق لصحة جيدة.

كشفت [دراسة أجرتها هيئة الصحة بدبي في عام 2018](https://pdfs.semanticscholar.org/0a8a/70b60bdec0edf86637fb7b4492dcbbe4bd74.pdf) عن انخفاض معدلات السمنة خلال الأعوام 2014-2015 و 2015-2016 و 2016-2017 ، مما يدل على انخفاض إجمالي عدد الأطفال الذين يعانون من السمنة المفرطة في دبي بنسبة 1.2 ٪.

من جانب آخر، وبموجب تقرير [الاتحاد الدولي للسكري](https://reports.instantatlas.com/report/view/704ee0e6475b4af885051bcec15f0e2c/ARE) في عام 2014، 19 في المائة من سكان دولة الإمارات كانوا مصابين بالسكري. انخفضت هذه النسبة بشكل كبير إلى 15.6 في المائة في عام 2017. لقد أحدثت المراقبة المتواصلة والابتكار المستمر في تقديم الخدمات ذات المستوى العالمي تغييرات كبيرة في تعزيز أنماط الحياة الصحية في الإمارات.

## الخلاصة

إن البيئة التي تروج لأساليب الحياة الصحية وتشجع على تبنّيها كفيلة بتمكين الناس من التغلب على أمراضهم. ولطالما كانت دولة الإمارات سبّاقة في توفير مجتمع صحي متكامل لمواطنيها وقاطنيها على حدٍ سواء.

## المراجع

* [منظمة الصحة العالمية](https://www.who.int/healthpromotion/ar/)
* [بوابة دولة الإمارات لأهداف التنمية المستدامة](https://www.uaesdgs.ae/)
* [أقوال سمو الشيخ محمد](https://sheikhmohammed.ae/en-us/quotes)
* [تقرير منظمة الصحة العالمية](https://www.who.int/nmh/countries/are_ar.pdf)
* [مجلة حمدان الطبية](http://www.hamdanjournal.org/article.asp?issn=2227-2437;year=2018;volume=11;issue=3;spage=105;epage=111;aulast=Razzak#ft4)
* [تقرير منظمة الصحة العالمية – الموجز القطري](https://www.who.int/countries/are/ar/)
* [مبادرات وزارة الصحة ووقاية المجتمع](https://www.mohap.gov.ae/ar/aboutus/Pages/ProjectandInitiatives.aspx)
* [جمعية الإمارات للسكري](http://www.emiratesdiabetessociety.com/what-we-do.php)
* [المجلة الدولية للنمو والتنمية](https://pdfs.semanticscholar.org/0a8a/70b60bdec0edf86637fb7b4492dcbbe4bd74.pdf)