

ابدء اليوم - و قل لا للأمراض المزمنة

للرسوم المتحركة:
تعال وانضم إلي



Arabic

ماهي الامراض المزمنة؟

تعرف الأمراض المزمنة بالامراض طويلة الأمد. تبدأ ببطء وتتقدم ببطء والأمراض المزمنة لها أسباب متعددة والتي تختلف مع الوقت وتشمل هذه عوامل متعددة مثل :

العوامل الوراثية (الأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي للإصابة بمرض السكري هم أكثر عرضة للإصابة بمقدمات السكري والإصابة بمرض السكري).



نمط الحياة (التدخين ، وقلة التمرينات الرياضية ، وسوء التغذية ، والإجهاد ، وما إلى ذلك).



للعوامل البيئية مثل (تلوث الهواء والمعادن الثقيلة ومختلف المواد الكيميائية المسببة لاختلال الغدد الصماء ، وما إلى ذلك).



العوامل الفسيولوجية مثل (ضغط الدم ، والكوليسترول ، السكر ، جهاز المناعي ، وما إلى ذلك).



الأنواع الرئيسية للأمراض المزمنة هي أمراض القلب والأوعية الدموية (مثل النوبات القلبية والسكتة الدماغية) ، والسرطان ، وأمراض الجهاز التنفسي المزمنة (مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن والربو) ، وأمراض الكلى المزمنة والسكري.



هذا المنشور يوضح ما هي الأمراض المزمنة وما يمكنك القيام به للحد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

مجلس المجتمعات العرقية في كوينزلاند (ECCQ) هي منظمة خيرية غير حكومية تمثل احتياجات ومصالح الناس من المجتمعات المتنوعة ثقافياً ولغوياً في كوينزلاند. يوفر برنامج (ECCQ) للأمراض المزمنة معلومات وثقافات حيوية ملائمة ومترجمة للمجتمع وجهاً لوجه أو عبر الهاتف أو عن طريق الانترنت حول الوقاية من الأمراض المزمنة وكيفية الإدارة الذاتية للمرض.

شكر خاص للدكتور سيمون شين (Simon Chen) من عيادة Eight Mile Plains Doctors Clinic والدكتورة ريجي بابي (Reggie Bape) من مؤسسة Brown Plains Family Practice براون بلاينز لتدقيق هذا المنشور.

إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات ، اتصل ببرنامج ECCQ للأمراض المزمنة على الرقم 07 3844 9166 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني www.eccq.com.au



Ethnic Communities
Council of Queensland

ما الذي يمكنك فعله للوقاية من الأمراض المزمنة؟

العديد من الأمراض المزمنة تحدث بسبب العادات والسلوكيات الغير صحيحة. يمكنك تقليل احتمالية إصابتك بالأمراض المزمنة من خلال اتخاذ خيارات صحية و كذلك التحسين من طريقة عيشك.

Yum!



1. اختر الأطعمة والمشروبات الصحية

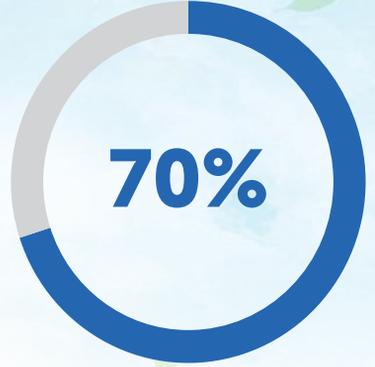
- النظام الغذائي المتوازن من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة واللحوم الخالية من الدهون ومنتجات الألبان قليلة الدسم مهم لكل الاعمار (ارشادات الغذاء الصحي الاسترالي).
- حاول دائماً استخدام كميات قليلة من الملح و الزيت عند الطهي .
- التقليل قدر الامكان من تناول الوجبات السريعة .
- شرب 8 أكواب (2 لتر) من الماء على مدار اليوم .
- إذا كنت تعاني من زيادة في الوزن ، فإن فقدان 5% إلى 7% من وزنك يمكن أن يساعد في منع أو تأخير إصابتك بمرض السكري من النوع 2.



من هم المعرضون لخطر الإصابة بالأمراض المزمنة؟

يتأثر المواطنون من جميع الفئات العمرية والمناطق والبلدان بالأمراض المزمنة. غالبًا ما ترتبط هذه الحالات بالفئات العمرية الأكبر سنًا.

سنويًا يتعرض 41 مليون شخص للوفاة بسبب النوبات القلبية والسكتة الدماغية والسرطان وأمراض الجهاز التنفسي المزمنة والسكري أو بسبب الاضطرابات العقلية. وهذا يمثل أكثر من 70% من مجموع الوفيات في جميع أنحاء العالم (تقرير منظمة الصحة العالمية، 2020).



90%

في أستراليا، الوفيات بسبب الأمراض المزمنة حوالي 9 من كل 10 أشخاص في عام 2015 (ABS، 2017).



4. تجنب الإفراط في شرب الكحول

- بمرور الوقت ، الإفراط في الشرب يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم ، والاصابة بأنواع مختلفة من السرطان ، وأمراض القلب ، والسكتة الدماغية ، وأمراض الكبد.
- من خلال عدم شرب أكثر من مشروبين عاديين يوميًا مع وجود أيام خالية من شرب الكحول بينهما ، يمكنك تقليل المخاطر الصحية.



2. ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم

- للبالغين حاول القيام بما لا يقل عن ٣٠ دقيقة من النشاط البدني المعتدل (المشي السريع أو اليستنة أو ركوب الدراجات) لمدة ه أيام على الأقل في الأسبوع. ليكن هدفك ١٥٠ دقيقة على الأقل من النشاط البدني المعتدل أسبوعيًا. (دليل النشاط البدني في أستراليا والمبادئ التوجيهية لالوقات الاستراحة للبالغين).
- القيام بأي نشاط أفضل من عدم القيام به. جرب الرقص أو السباحة أو اليوجا أو فنون الدفاع عن النفس أو الزومبا أو تايشي أو المشي أو الجري أو كرة الريشة أو كرة القدم أو أي أنشطة تستمتع به

3. ايقاف التدخين

- الإقلاع عن التدخين (أو عدم التدخين) يقلل من خطر الإصابة بمشاكل صحية خطيرة ، مثل أمراض القلب والسرطان والسكري من النوع 2 وأمراض الرئة ، وكذلك الوفاة المبكرة - حتى بالنسبة للشخص للمدخين لفترة طويلة (Centers for Disease Control and Prevention, 2020)
- أبدء بالخطوة الأولى وقم بالاتصال بفريق المخصص لمساعدتك للتوقف عن التدخين على الرقم 137848 أو اتصل على 131450 TIS إذا كنت لا تتحدث الإنجليزية و تحتاج الى مترجم.



6. الحد من التوتر

• الإجهاد يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري خاصةً عند الأشخاص الذين يعانون من زيادة في الوزن ، لأن التوتر النفسي يؤثر على احتياجات الجسم من الأنسولين (Salleh M. R., 2008).

• يمكن أن يؤدي الإجهاد المزمن إلى تراكم اللويحات (الطبقات الدهنية) في الشرايين (تصلب الشرايين) خاصة إذا كان مرتبطاً بنظام غذائي غني بالدهون وخالي من الحركة (Salleh M. R., 2008).

• هناك بعض الأنشطة التي يمكنك القيام بها لتقليل الإجهاد اليومي بما في ذلك التمارين (مثل المشي والسباحة وما إلى ذلك) ، حاول الابتسامة والضحك ، والتواصل مع الاصدقاء ، وقراءة الكتب التي تعجبك أو التأمل.

يمكنني القيام
بذلك ، أنت
أيضاً يمكنك



5. الحصول على قسط كاف من النوم

• وجد ان هناك علاقة بين قلة النوم وتطور وتدهور المرض ، مثل مرض السكري وأمراض القلب والسمنة والاكئاب .

• يجب أن يحصل البالغون على الأقل على 7 ساعات من النوم يوميًا .

• بعض الطرق لمساعدتك على النوم بشكل أفضل هي:

◦ الاستماع إلى الموسيقى الهادئة

◦ قراءة الكتب

◦ التأمل والتنفس العميق

◦ الحصول على سرير ووسادة مريحة

◦ تجنب استهلاك الكافيين في وقت متأخر من اليوم

◦ قلل من تعرضك للضوء الازرق في

الليل والذي غالبا يكون مصدره

(التلفاز ، والهواتف الذكية ، وأجهزة

iPad ، وما إلى ذلك).



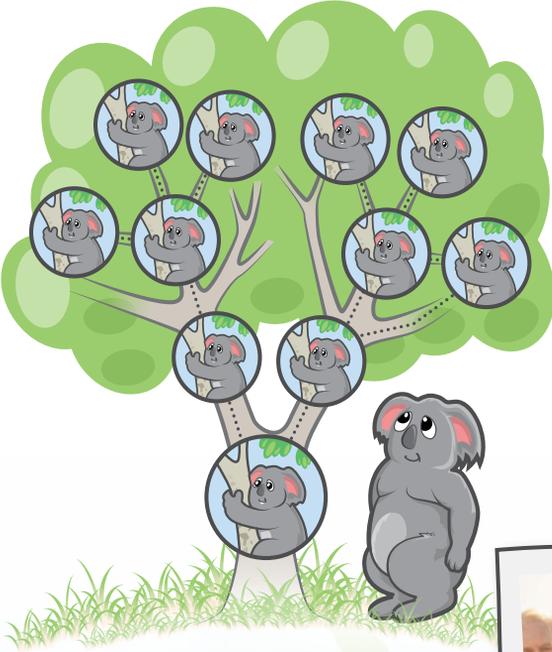


8. قم بإجراء فحوصات طبية منتظمة

- قم بزيارة طبيبك بانتظام و قم بفحص ضغط الدم وسكر الدم ومستوى الكوليسترول وكذلك احصل على الخدمات الوقائية (خدمة فحص السرطان ، فحص ما قبل السكري أو اختبار السكري ، وكذلك فحص صحة القلب..... إلخ).
- قم بالتسجيل في برامج الوقاية من الأمراض المزمنة مثل صحي على مدى الحياة (My Health for Life). هذا البرنامج يتم توصيله لسكان ولاية كوينزلاند المؤهلين من قبل مجموعة منظمات صحية متحالفة في كوينزلاند. اتصل ببرنامج الأمراض المزمنة في ECCQ إذا كنت ترغب في الانضمام إلى هذا البرنامج وهذا البرنامج سوف يتم تقديمه بلغتك أو بالغة الإنجليزية المبسطة. في هذا البرنامج سوف نقوم بإجراء فحص لمعرفة صحتك واحتماليه اصابتك بالأمراض المزمنة ، يتبعه دورات للوقاية من الأمراض المزمنة ومساعدتك على تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

7. تعرف على تاريخك العائلي الصحي

- إذا كان لديك تاريخ عائلي لمرض مزمن ، مثل السرطان أو أمراض القلب أو السكري أو هشاشة العظام ، فهناك احتمال كبير لإصابتك بهذا المرض .
- شارك التاريخ الصحي لعائلتك مع طبيبك أو أخصائي الرعاية الصحية الذي يمكنه مساعدتك في اتخاذ الخطوات اللازمة لمنع إصابتك بهذه الأمراض .



المصادر

- (2009). Retrieved from World Health Organisation: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- ABS. (2017). Australian Bureau of Statistics 2016. 3303.0 - Causes of Death, Australia, 2015. Canberra: ABS. Accessed 17 March 2017. Canberra: Australian Bureau of Statistics. Retrieved from Australian Bureau of Statistics 2016. 3303.0 - Causes of Death, Australia, 2015. Canberra: ABS. Accessed 17 March 2017.
- Centres for Disease Prevention and Control. (2020). Retrieved from <https://www.cdc.gov/chronicdisease/about/prevent/index.htm>
- K. Cooper, L. M. (2011). Early Exposures to Hazardous Pollutants/Chemicals and Associations with Chronic Disease—A Scoping Review | Canadian Partnership for Children's Health and Environment. Canada: The Canadian Partnership for Children's Health and Environment.
- Kate Lorig et al. contributor, P. H. (2006). Living A healthy life with chronic conditions: self-management of heart disease, arthristis, diabetes, asthma, bronchitis, emphysema & others. Bull Publishing Company.
- The Lancet Diabetes & Endocrinology. (2015). Diabetes Prevention Program Research Group. Long-term effects of lifestyle intervention or metformin on diabetes development and microvascular complications over 15-year follow-up: the Diabetes Prevention Program Outcomes Study. The Lancet Diabetes & Endocrinology, 866-875.
- Salleh M. R. (2008). Life event, stress and illness. The Malaysian journal of medical sciences: MJMS, 15(4), 9-18.



تنويه: يتم توزيع المورد من قبل مجلس المجتمعات العرقية لبرنامج الأمراض المزمنة في كوينزلاند كمصدر للمعلومات فقط. نحاول التأكد من أنها دقيقة وحديثة ، ومع ذلك ، فهي لا تحل محل أي نصيحة طبية. يرجى الاتصال بطبيبك أو أخصائي الصحة للحصول على المشورة الطبية الخاصة بك