

تعزير الصحة في الدنمارك

تعزير الصحة يعني: أن يفعل الشخص شيئاً ليكون في حالة جيدة ، مما سيجعله سعيداً ويفعل ما يروق له - حتى بدون أن يشعر بالألم والتعب. كما يعني العيش بصحة جيدة ، وتناول الطعام الصحي ، وممارسة الرياضة وتمارين اللياقة البدنية ، والنوم جيداً أثناء الليل ، والاسترخاء والخروج إلى الطبيعة واستنشاق الهواء النقي والتعرض لأشعة الشمس.

هناك اختلافات في الأوقات التي يشعر فيها الناس بالمرض. التعب في العادة ليس مثله مثل المرض ، ولكن التعب قد يعني أيضاً أن جسمك بحاجة إلى الراحة والرعاية: على سبيل المثال ، عن طريق ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي. نحن لا نستطيع أن نقرر ما إذا كنا سنصاب بمرض خطير ، ولكن لحسن الحظ ، هناك أشياء يمكننا تحمل مسؤوليتها: على سبيل المثال ، معرفة ما هو الصحي والجيد للشخص. وبعبارة أخرى، يمكنك أن تفعل الكثير لتجنب الإصابة بالمرض والشعور بأنك صحيح ومعافى ونشيط وسعيد في كل يوم!

إذا كنت ترغب في العيش بصحة جيدة ، هناك مثلاً دورات أو مجموعات ضمن المجالات التالية:

- التوقف عن التدخين
- ممارسة الرياضة وتمارين اللياقة البدنية
- الطبخ الصحي
- مجموعة تخفيف/تخسيس الوزن
- التعايش ومرض السكري... وأشياء أخرى كثيرة

إذا كنت ترغب في العيش بصحة جيدة ، يمكنك بالتالي التسجيل في دورة أو مجموعة. يمكنك العثور على معلومات حول هذا الموضوع :

- في المكتبة
- عند مشرفتك في البلدية
- في المشروع التنشيطي الذي تشارك به
- في مركز المواطنين الذي تتبع له... والعديد من الأماكن الأخرى

بعض هذه الدورات يمكن أن تكون مجانية بالنسبة لك! تحدث مثلاً مع مشرفتك في البلدية أو مرشدك - ربما يستطيعان مساعدتك في ذلك!

يمكنك الاشتراك مع الصديقات والأصدقاء والأسرة والأطفال. وبهذه الطريقة ستكون الدورة مريحة ومسلية وصحية في الوقت نفسه!

نقدم فيما يلي بعض المواضيع التي تعتبر في غاية الأهمية لصحتك - والتي يمكنك بنفسك أن تفعل الكثير من أجلها!

الرياضة تقي من أمور عديدة منها الإصابة بمرض السكري ، النوع الثاني

مرض السكري ، النوع الثاني ، هو من الأمراض الخطيرة ، والذي لحسن الحظ يمكنك أن تفعل الكثير للوقاية منه. وإذا كان لديك مرض السكري ، النوع الثاني ، يمكنك أيضاً أن تفعل الكثير لوقف تطور المرض. لقد شهدنا في السنوات الأخيرة في الدنمارك ازدياداً هائلاً في عدد الناس المصابين بداء السكري من النوع الثاني ، ولقد أظهرت الدراسات أن الأقليات العرقية في الدنمارك لديها نسبة أعلى بكثير من الإصابات بداء السكري من النوع الثاني منها بين الدنمركيين الأصليين.

والسبب في ذلك هو الاستعداد الوراثي وزيادة الوزن وقلة ممارسة الرياضة.

في كثير من الحالات ، فإن مرض السكري يمكن الوقاية منه وعلاجه عن طريق الحمية وعيش حياة نشطة بديلاً.

في ما يلي سوف نركز على التأثير الجيد لممارسة الرياضة على مرض السكري ، النوع الثاني.

باختصار شديد: ما هو مرض السكري ، النوع الثاني؟

عندما يكون لديك مرض السكري من النوع الثاني ، فإن نسبة السكر في دمك تكون مرتفعة للغاية. السكر ، الذي يدخل إلى جسمك بواسطة الطعام الذي تتناوله ، يجب أن يدخل إلى الخلايا وأن يُحوّل إلى طاقة. في العادة ينتج الجسم مادة الانسولين ، التي تفتح الخلايا حتى يتمكن السكر من العبور إلى داخلها. وبالتالي نحن نقول بأن الانسولين يعمل كمفتاح.

عندما يكون لديك مرض السكري ، النوع الثاني ، فإن الخلايا تصبح أقل حساسية للانسولين ، بحيث لا يستطيع السكر الدخول إلى الخلايا. وبالتعبير المجازي يمكن القول إن المفتاح لم يعد مناسباً للقفل.

لماذا وكيف تؤثر الرياضة؟

للرياضة تأثير إيجابي على السكر في الدم. حينما تمارس الرياضة البدنية ، فإن حساسية الخلايا العضلية للانسولين تصبح أفضل ، وتقترب معدلات السكر في الدم إلى المستويات الطبيعية بالنتيجة. وإذا مارس الشخص القدر المناسب من الرياضة ، يمكن في بعض الحالات لنسبة السكر في الدم أن تصبح طبيعية تماماً.

وإلى جانب أن حساسية الانسولين تزداد بممارسة الرياضة ، هناك أيضاً أنه كلما انقبضت خلية عضلة ، فإن امتصاص السكر في الخلية يتحسن. ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يؤدي إلى تحسن الدورة الدموية في العضلات بسبب تشكّل أوعية دموية صغيرة جديدة. وهذا يعني وصول كمية أكبر من السكر مع الدم ، والتي تُنقل إلى داخل العضلات حيث يتم حرقها. وبالتالي تنخفض نسبة السكر في الدم أكثر وأكثر.

الرياضة: ما هي الرياضة الصحيحة بالنسبة لي؟

بممارسة النشاط البدني تكسب كل شيء. قد يكون من الصعب العثور على شكل النشاط البدني الذي تراه مناسباً بالنسبة لك ، إذا لم تكن قد مارست الرياضة من قبل. تحدث إلى طبيبك. الطبيب يمكنه إحالتك إلى نوع النشاط البدني الذي يناسبك.

الدائرة الصحية توصي جميع البالغين بممارسة النشاط البدني لما لا يقل عن 30 دقيقة يومياً ، من أجل تجنب أمور عديدة منها الإصابة بمرض السكري ، النوع الثاني. كما أن النشاط البدني يقي من الكثير من الأمراض الأخرى ، كأكثر أنواع السرطان والاكتهاب وضعف الذاكرة/الخرف وأمراض القلب والأوعية الدموية - وإنه لأمر جيد لكلا الجسم والعقل.

إحدى الطرق السهلة والمجانية لممارسة النشاط البدني تتمثل في التجول سيراً على الأقدام بوتيرة صحية. من المهم أن يزداد معدل النبض لديك وأن تحس بأن جسمك يعرق. وهناك طريقة جيدة لتقدير الوتيرة التي ينبغي أن تمشي بموجبها ، وهي أن تشعر بأن نبضك يزداد ، ولكن لديك في الوقت نفسه ما يكفي من الهواء لتكون قادراً على التحدث أثناء المشي.

إذا لم تكن باللياقة البدنية التي تمكّنك من المشي لمدة 30 دقيقة على التوالي ، يمكنك تقسيم الجولة إلى ثلاث جولات صغيرة ، مدة كل منها 10 دقائق يومياً.

من المهم أن يكون لديك حذاء جيد. ويجب أن يكون حجمه مناسباً لحجم القدم ليمسك بها جيداً ، وأن يكون باطنه سائداً للقدم وناعماً في نفس الوقت.

صحتك وفيتامين دال (دي)

الشخص الذي هو عرضة لخطر نقص الفيتامين دال؟

الجواب بسيط للغاية: جميع الناس الذين يعيشون في الجزء الشمالي من العالم. سواءً الأطفال والشباب والكبار والرجال والنساء.

لماذا؟

ذلك لأن معظم فيتامين دال الذي لدينا ، نحصل عليه من الشمس. عندما تلامس أشعة الشمس الجلد ، يتكوّن فيتامين دال. في الدانمرك ، لا تشرق الشمس بالشكل الكافي من سبتمبر/أيلول إلى مايو/أيار ، ولذلك يجب أن نتناول فيتامين دال كمكمل غذائي على شكل حبوب أو قطرات ، وإلا سوف نُصاب بنقص في الفيتامين دال.

كبار السن أكثر عرضة للإصابة بنقص في الفيتامين دال ، لأن قدرة بشرة كبير السن على تكوين فيتامين دال تقل. الناس أصحاب البشرة الداكنة والنساء اللواتي يرتدين الحجاب ولا تلامس أشعة الشمس أذرعهن ، هن في مخاطر إضافية للإصابة بنقص في فيتامين دال. وهناك دراسة أظهرت أن ما نسبته 85 ٪ من بين مجموعة مختارة من النساء العربيات اللاتي يعشن في الدنمارك ، يعانين من نقص حاد في فيتامين دال.

ألا يمكننا الحصول على فيتامين دال من الغذاء الذي نتناوله؟

هذا صعب جداً. يمكننا الحصول على فيتامين دال من الأسماك الدهنة وسمك السلمون والرنجة. ولكن ينبغي لنا أن نأكل السمك عدة مرات في اليوم للحصول على ما يكفي من فيتامين دال. سمك السلمون ، الذي لم يعش كسمك بري في البحار ، لا يحتوي على الكثير من فيتامين دال.

كيف يمكنك أن تلاحظ أن لديك نقص في فيتامين دال؟

إذا كان لديك نقص في فيتامين دال ، سوف تشعر عندئذٍ بالتعب الشديد وبأوجاع في العضلات في جميع أنحاء الجسم. وغالباً ما يبدأ الألم في الكتف والعنق والظهر. وقد يكون لديك إحساس بالوخز ، والخز والحرق في اليدين والقدمين. ويمكن أن ترتعش الأيدي وأن تتشنج العضلات. بعض الناس يصابون أيضاً باختلال التوازن.

لماذا نحتاج إلى فيتامين دال؟

- كل خلية في الجسم تعتمد اعتماداً كلياً على فيتامين دال ، لكي تستطيع العمل بشكل جيد
- نحن بحاجة إلى فيتامين دال لامتصاص الكالسيوم
 - ونحن نستخدم الكالسيوم لبناء العظام والأسنان لدينا
 - العضلات أيضاً بحاجة إلى الكالسيوم لتعمل. إذا كان لدينا نقص في فيتامين دال ، فإن العضلات ستتقلص وتفقد قوتها
 - القلب هو عبارة عن عضلة ، ويحتاج أيضاً الكالسيوم وفيتامين دال للعمل بشكل جيد
 - الناس الذين ليس لديهم ما يكفي من الكالسيوم ، معرضون أيضاً للإصابة بترقق العظام
 - من المهم للأطفال بناء الكثير من الكالسيوم في داخل العظام وهي تنمو. ونحن نسمي ذلك وضع الكالسيوم في "بنك العظام". فعندما تكبر في السن ، تبدأ كمية الكالسيوم تخف تدريجياً ، لذلك فمن الجيد أن يكون هناك الكثير من الكالسيوم في "بنك العظام".

- فيتامين دال يقي من العديد من الأمراض
 - ارتفاع ضغط الدم والجلطات الدموية يمكن أن نمنع الإصابة بها عن طريق الفيتامين دال
 - مع ما يكفي من فيتامين دال ، نستطيع أن نمنع أيضاً أمراضاً خطيرة أخرى مثل السرطان - لا سيما سرطان القولون والمستقيم وسرطان الثدي وسرطان البروستاتا - بنسبة تصل إلى 25-50 %
 - ويمكننا منع الإصابة بالتهاب المفاصل وأمراض الأمعاء بالحصول على ما يكفي من فيتامين دال
 - حالة الجهاز المناعي هي أيضاً أفضل ، إذا لم يكن هناك نقص في الفيتامين دال. وعندما يكون الجهاز المناعي بحالة سيئة ، نصبح أكثر عرضة للمرض والإصابة بنزلات البرد والانفلونزا ، وفي أسوأ الأحوال الإصابة بالأمراض الخطيرة مثل السرطان
- ما يكفي من فيتامين دال في سن الطفولة ، يقلل من خطر الإصابة بالسكري من النوع الأول لاحقاً
- كبار السن الذين يفتقرون إلى فيتامين دال ، يتعرضون أكثر للسقوط وكسر العظام من كبار السن الذين ليس لديهم نقص في الفيتامين دال

ما الذي يمكنك أن تفعله بنفسك للحصول على ما يكفي من فيتامين دال؟

إذا كان لديك نقص في الفيتامين دال ، يجب أن تأخذ الجرعة التي أوصاك الطبيب بها. ولذلك من المهم أن تتذكر أن تأخذ الحبوب - كل يوم! تذكر بنفسك الذهاب لتؤخذ عينات دم منك بعد ثلاثة أشهر ، لمعرفة ما إذا كان مستوى فيتامين دال قد ازداد.

من المهم جداً أن تأخذ الحبوب مع الطعام. وذلك لأنه يجب الجمع ما بين فيتامين دال والدهون ، حتى يستطيع الجسم امتصاصه.

إذا لم يكن لديك نقص في الفيتامين دال ، فإن توصية الخبراء الطبيين الدنماركيين المتخصصين في هذا المجال، هي أن يتناول جميع البالغين ما بين 20 إلى 25 ميكروغرام من فيتامين دال يومياً لمنع الإصابة بنقص في هذا النوع من الفيتامين.

تذكر أيضاً التمتع بالشمس: اجلس مدة 30 دقيقة يومياً في الشمس واسترخ بينما تحصل على فيتامين دال مباشرة من أشعة الشمس مجاناً.

ما هي أنواع حبوب فيتامين دال التي يجب عليك تناولها؟

هناك العديد من مستحضرات فيتامين دال الطبية ، وقد يكون من الصعب معرفة ما هو الأفضل بالنسبة لك. كثير من الأطباء يوصي بـ D3 لأنه يسهل على الجسم امتصاصه. بعض الأطباء يوصي بأن تأخذ أيضاً مكملات الكالسيوم مع فيتامين دال الذي تتناوله.

إذا كنت تتناول الكالسيوم ، فمن المهم جداً أن تأخذ أيضاً المغنيسيوم ، وإلا يمكن بسهولة أن تُصاب بنقص في المغنيسيوم ، مما يتسبب في العديد من المشاكل الصحية ، على سبيل المثال يمكنك أن تأخذ المستحضر الطبي (Cal-Mag+D-vitamin) ، والذي يجمع ما بين المواد الثلاث ، الكالسيوم والمغنيسيوم وفيتامين دال في نفس الحبة. ويمكن شراؤها دون وصفة طبية في الصيدليات.

وأخيراً: إذا كان لديك نقص في الفيتامين دال ، فإن من المؤكد أن لدى بقية أفراد عائلتك النقص نفسه! خذ أطفالك لفحص الدم لمعرفة ما إذا كان لديهم نقص في الفيتامين دال.

وتذكر الاستمرار في تناول مكملات فيتامين دال مدى الحياة!

قاموس صحي مصغر

فيما يلي بعض الكلمات والمفاهيم حول تعزيز الصحة بالدانماركية ، والتي يستحسن معرفتها:

الخوف والفرع	Angst
ملابس سباحة	Badetøj
خائف	Bange
فيتامين دال	D-vitamin
مرض السكري	Diabetes
الطاقة	Energi
الدهن	Fedt
تمارين لياقة بدنية	Gymnastik
ملابس الرياضة البدنية	Gymnastiktøj
آسف	Ked af det
الغذاء	Kost
أعداد الكوليسترول	Kolesteroltal
دورات أو فرق/مجموعات	Kurser eller hold
رغبة في فعل...	Lyst til at lave...
الطبيب	Læge
رياضة/نشاط بدني	Motion
مرتبك/خائف	Nervøs
ألم الرأس أو الصداع	Ondt i hovedet eller hovedpine
ألم في المعدة أو أوجاع المعدة	Ondt i maven eller mavepine
ألم في الظهر أو أوجاع الظهر	Ondt i ryggen eller rygsmerte
محلل نفسي	Psykolog
ضيق الصدر	Rastløs
هادئ	Rolig
فريق التخسيس/تخفيف الوزن	Slankehold
حزن	Sorg
التوقف عن التدخين	Stop rygning
الصحة	Sundhed
تعزيز الصحة	Sundhedsfremme
سباحة	Svømning
مريض	Syg
نوم	Søvn
طبيب أسنان	Tandlæge
المعالج	Terapeut
مترجم	Tolk
متعب أو نعسان	Træt eller søvnig
هل ترغب في انقاص وزنك؟	Vil du gerne tabe dig?
الفيتامينات	Vitaminer
هل تستيقظ ليلاً؟	Vågner du om natten?

Udgivet af: mhtconsult ApS i forbindelse med EU-projektet Healthy Inclusion 2010. Kontakt: Projektleder Amalie Maj Sommer ams@mhtconsult.dk



Funded by the European Commission, DG Health and Consumers, Public Health.
The EC cannot be held responsible for the content of this report.
Nationally funded by Fonds Gesundes Österreich (Austria) and The Netherlands
Organisation of Health Research and Development (ZONMW) (Netherlands).
Coordinated by Forschungsinstitut des Roten Kreuzes, Austria