هوامش

وفقاً لدراسة نشرت أخيراً، فإن النساء البدينات أو اللاتي يعانين زيادة الوزن أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم وعوامل الخطر القلبية الوعائية مقارنة بالنساء اللاتي لديهن مؤشر كتلة جسم قياسي

اصبحت الوجبات السريعة أكثر سهولة في الوصول إليها من الخيارات الصحية (فرانس برس)

نساء الشرق الأوسط
54,2% منهنّ يعانين السمنة

محمد الحداد

قالت دراسة جديدة إن 54,2% من النساء و31,4% من الرجال في منطقة الشرق الأوسط يعانون السمنة. وفقاً للدراسة التي نشرت يوم 15 أكتوبر/تشرين الأول الماضي، في مؤتمر الكلية الأميركية لأمراض القلب (ACC)، فإن النساء البدينات أو اللاتي يعانين زيادة الوزن أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم وعوامل الخطر القلبية الوعائية مقارنة بالنساء اللاتي لديهن مؤشر كتلة جسم قياسي. سلّطت النتائج الضوء على الحاجة الملحّة للتدخلات المستهدفة التي تُعالج المحددات الاجتماعية والاقتصادية للصحة، لتقليل عبء خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى الشابات في الشرق الأوسط.

يقول المؤلف المشارك في الدراسة محمد عدنان بني بكر، وهو طبيب في مستشفى الأمير حمزة في عمّان، إن «الشابات في الشرق الأوسط اللاتي يعانين السمنة أو زيادة الوزن يواجهن خطراً أعلى للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية التصلبية وعوامل الخطر المرتبطة بها، مثل ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري من النوع الثاني».

يقول بني بكر لـ«العربي الجديد» إن هذه النتائج مهمة لأنها تسلط الضوء على فئة سكانية غير مدروسة بما يكفي: الشابات في الشرق الأوسط؛ إذ تشير النتائج إلى أن هذه المجموعة معرضة للسمنة ومخاطر القلب والأوعية الدموية المبكرة، ما قد يؤدي إلى مضاعفات صحية خطيرة طويلة الأمد إذا لم تُعالَج مبكراً.

أجريت الدراسة على فتيات ونساء تتراوح أعمارهن بين 18 و50 عاماً (متوسط العمر 42,9 عاماً) مصابات بأمراض القلب والأوعية الدموية التصلبية بنسبة 1:2 مع غير المصابات، استناداً إلى العمر والجنس والعرق والحالة الاجتماعية. وقيّم المشاركات متخصّصون في مجال الصحة وأطباء مقيمون وطلاب طب. وسمح التركيز على هذه الفئة السكانية للمؤلفين بفهم أفضل للظهور المبكر لعوامل الخطر القلبية الوعائية المرتبطة بالسمنة في هذه المرحلة من الحياة، وفقاً للباحث. أظهرت النتائج أن من بين 626 مشاركة، كانت النساء المصنفات على أنهن يعانين زيادة الوزن أو السمنة أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم بنسبة 31,43% مقابل 23,78% غير المصابات بالسمنة، وأكثر عرضة للإصابة بمرض السكري بنسبة 19,52% مقابل 10,49% لغير المصابات، وعرضة لارتفاع ضغط الدم في أثناء الحمل بنسبة 26,67% مقابل 18,18% في غير السمينات، وزيادة الوزن المستمرة بعد الحمل بنسبة 16,19% مقابل 9,09%. كما وجدت الدراسة أن النساء البدينات أو اللاتي يعانين زيادة الوزن أكثر عرضة للتقدم في السن ومستوى تعليمي منخفض.

«غالباً ما تكون هذه الفئة السكانية غير ممثلة في الأبحاث والدراسات العالمية، خاصة عندما يتعلق الأمر بالشرق الأوسط، على الرغم من ارتفاع معدلات السمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية في المنطقة. انجذبتُ إلى هذا الموضوع بسبب الارتفاع المثير للقلق في هذه الحالات بين نساء الشرق الأوسط، ما يشكل تحدياً كبيراً للصحة العامة. نأمل أن تلفت هذه الدراسة الانتباه وتدعو إلى تدخلات تستهدف حماية هذه الفئة السكانية المعرضة للخطر»، يضيف بني بكر. يوضح الباحث أن ارتفاع نسبة السمنة بين الفتيات والنساء في المنطقة يعود إلى عدة أسباب تتراوح من العادات الغذائية السيئة، وأنماط الحياة الخاملة، والعوامل الثقافية، والتحديات الاجتماعية والاقتصادية. في العديد من أجزاء المنطقة، أصبحت الوجبات السريعة أكثر سهولة في الوصول إليها من الخيارات الصحية الطازجة. إضافةً إلى ذلك، هناك أيضاً نقص في الوعي حول التأثيرات الصحية طويلة الأجل للسمنة، وخاصة بين النساء الأصغر سناً.

يشدد بني بكر على أن المنطقة بحاجة إلى مزيج من الحملات الصحية العامة والتوعية على مستوى الفرد. «إن تشجيع الأكل الصحي، وزيادة النشاط البدني، وتحسين الوصول إلى الرعاية الصحية الوقائية هي خطوات حاسمة، وخاصة بالنسبة للشابات». يضيف: «أبرزت نتائجنا العلاقة المهمة بين السمنة وزيادة الوزن من جهة، والمستوى التعليمي المنخفض من جهة أخرى، ويمكن أن تسلط الضوء أيضاً على أهمية التعليم حول النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني».

باختصار

سلطت النتائج الضوء على الحاجة الملحة للتدخلات المستهدفة التي تعالج المحددات الاجتماعية والاقتصادية للصحة، لتقليل عبء خطر الإصابة بأمراض القلب

■■■

أجريت الدراسة على فتيات ونساء تتراوح أعمارهن بين 18 و50 عاماً (متوسط العمر 42,9 عاماً) مصابات بأمراض القلب والأوعية الدموية التصلبية

■■■

المنطقة بحاجة إلى مزيج من الحملات الصحية العامة والتوعية على مستوى الفرد، مثل تشجيع الأكل الصحي، وزيادة النشاط البدني

وأخيراً

رسائل من تحت الأنقاض

سما حسن

رغم أنهم فقدوا كل الطرق للخروج والنجاة من تحت الأنقاض، ورغم أن الوصول إليهم بات مستحيلاً، إلا أن التكنولوجيا تصرّ أن تلعب لعبتها الموجعة. ولأنها، كما علمونا، حين كنّا صغاراً حالمين، أن التلفاز، وكان أكثر الأجهزة حداثة، سلاح ذو حدّيْن، فالهواتف الخلوية أيضا أصبحت سلاحاً ذا حدّين في هذه المقتلة الدائرة في غزّة، لأنها لعبت دور القاتل ببطء، ولأنها قتلت الأحياء قبل الأموات، بسبب قلة الحيلة والعجز، حين أرسل العالقون تحت الأنقاض رسائل من خلالها إلى أحبتهم، أو إلى رجال الإسعاف والإنقاذ، ولكنها كانت دائماً الرسائل الأخيرة، وبلا أملٍ في نجاة، حتى باتت تلك الرسائل شاهدةً على الإجرام والقتل المتعمّد.

قبل أيام، أرسلت إحدى الأمّهات رسالة موجعة إلى أطفالها، وحيث علقت تحت أنقاض بيت تم قصفه فوق رؤوس النازحين، الذين لاذوا به في مخيم النصيرات، وسط قطاع غزة، فأرسلت إليهم رسالتها الأخيرة من بين الأنقاض، فكتبت تقول: لا أتخيل أن أطفالي بحاجة لي ويشعرون بالخوف وينادونني، ولكنني لست قادرة على الذهاب إليهم، وإذا كان هذا آخر شيء يحدث معي فأنا أريد أن أخبرهم أنني أحبّهم، وأنني أعتذر لهم لأنني لم أستطع البقاء معهم طويلاً.

وقبل رسالة هذه الأم، التي قضت تحت الأنقاض متألمة ووحيدة وخائفة وحزينة، هناك رسائل لا تعدّ ولا تحصى لعالقين أرسلوا رسائل إلى أحبتهم، منها من يطلب مرسلها النجدة، ومن بينها من يرسل رسالته الأخيرة، وأكثرها وجعاً وألماً تلك التي كانت كلمات مقتضبة على غرار: أنا عالقة ولكني لا أشعر بشيء.

لك أن تتخيّل، من دون أن تتمادى في الخيال، لكي لا تتوجع أكثر، وتشعر بقساوة هذا العالم الذي يتشدّق بإنسانية جوفاء، لأن هذا العالم الساكت والمغمض العينين عن هؤلاء الناس الذين لا يموتون مرّة واحدة، بل يقضون تحت الأنقاض، وكان من الممكن إنقاذهم لولا القصف المحلق فوق سماء المكان، ما يجعل الاقتراب مستحيلاً، ومحاولة الإنقاذ تعني أن الموت سوف يلحق بمن سيحاول من دون تردّد، وكان من الممكن إنقاذهم، لو كانت هناك معدّات ثقيلة متطوّرة، مثل التي كنا نراها من خلال الشاشات، والتي استُخدمت لإنقاذ العالقين تحت الأنقاض بفعل الزلازل، ولكن هنا في غزة سوف تصدم حين ترى أحد أفراد عائلة عالقة قد أمسك بمطرقة، وبدأ في محاولة يائسة وواهية في تحطيم قطع الإسمنت الضخمة، والتي تراكمت بعضها فوق بعض بسبب تكوّن المبنى المنهار من عدة طوابق، ويبدو ذلك الذي يحاول تحطيم الكتل الإسمنتية تلك مثل الذي يحاول أن يصطاد سمكة قرش عملاقةٍ بصنّارة صيد بدائية.

توجعك تلك المحاولات البائسة، وتؤلمك أكثر الرسائل المتبادلة بين من يحاول أن يحطم كتلة خرسانية بمطرقة والعالق تحت الأنقاض على مسافة بعيدة، حيث تسمع صوتاً واهناً، ولكنه عالقٌ ببعض الأمل الذي لا يلبث أن يتوارى، ويصمت المكان كله الصمت الأخير الذي يخبرك بأن الموت قد قال كلمته.

> كل الرسائل من تحت الأنقاض صادمة، تدلّ على عجز من يرسلها، وعلى عجز من تصل إليه أو قد لا تصل

أما الرسائل التي لم تصل، فتلك فاجعة أخرى، ولكنك يمكن أن تقرأها حين ينتهي المشهد. وحين يصل المنقذون متأخرين، ويرون مشهداً لأب تبدو على جسمه آثار جروح وإصابات، وقد جفّ الدم فوقها، فيما وضع طفل صغير رأسه فوق ركبته، ولا تبدو عليه أي إصابة، ولكنه يبدو أنه قد بكى كثيراً، وقضى بعد موت الأب وقتاً لا يمكن وصفه، ففيما كان الأب ينزف والابن محاصراً، لم يستطع أحد الوصول إليهما، وتركهما الجميع لمصيرهما، خاصة بعدما خبا صوت الأب لضعفه، وبعدما استسلم الطفل الصغير للمصير نفسه، فوضع رأسه فوق ركبة أبيه ونام نومته الأخيرة.

لم يخبرنا أحدٌ بهذه الأحداث، ولكننا نتخيّلها، ويمكن لشخص آخر لو رأى المشهد أن يتخيّله بطريقة أخرى. وفي النهاية، كل الرسائل من تحت الأنقاض صادمة، تدلّ على عجز من يرسلها، وعلى عجز من تصل إليه أو قد لا تصل، وربما تصل إليه متأخّرة جدّاً، وبعد أن تنهش دموع الحزن عينيه فيعجز عن قراءتها.

سعر النسخة: مصر **جنيهان**، تونس **900 مليم**، لبنان **1000 ليرة**، قطر **3 ريالات**، السعودية **3 ريالات**، الكويت **200 فلس**، الإمارات **3 دراهم**، عمان **300 بيزة**، البحرين **300 فلس**، الأردن **400 فلس**، العراق **500 دينار**، المغرب **4 دراهم**، الجزائر **ديناران**، اليمن **50 ريالاً**، سورية **25 ليرة**، السودان **10 جنيهات**، ليبيا **200 درهم**، موريتانيا **35 أوقية** ◻ UK **£ 1,50**, Austria **€ 2,50**, Belgium **€ 2,50**, France **€ 2,50**, Germany **€ 2,50**, Holland **€ 2,50**, Italy **€ 2,50**, Spain **€ 2,50**, Switzerland **CHF 3,50**
Turkey **TL 10,00**, USA **$ 2,00**