

# في يوم المرأة الإماراتية: نصائح صحية خاصة



القلب والشرابين التي يمكن أن تهدد صحة المرأة في الدولة، وذلك بسبب عادات الطعام الخاطئة. أيضاً وجود مشكلة هشاشة العظام، التي تعتبر من المشاكل الصحية التي تصيب المرأة في الإمارات، وذلك بسبب عدم الحصول على ما يكفي من فيتامين «D».

تسليط الضوء على المشاكل الصحية التي قد تواجه المرأة الإماراتية. مثلاً، مرض السكري من النوع الثاني، من أحد أبرز الأمراض التي تنتشر في دولة الإمارات اليوم، حيث إن دولة الإمارات تصنّف اليوم بين أول عشرة دول في العالم لانتشار مرض السكري. إضافة إلى أمراض

## إعداد: ميرا عبد ربه

في «يوم المرأة الإماراتية»، نقدم لها مجموعة من النصائح الصحية الخاصة، لمساعدتها في الحفاظ على صحتها ورشاقتها. قبل التحدث عن النصائح، يجب في البداية

## الوقاية من داء السكري

يعتبر داء السكري من الأمراض الخطيرة جداً، وفي حال عدم السيطرة عليه كما يجب، قد تعاني مجموعة كبيرة من العوارض السلبية، مثل حدوث مشاكل في العينين وفي الكليتين، لأن نسبة السكر المرتفعة في الدم تؤثر في الأوعية الدموية الصغيرة الموجودة في الجسم. لذا، من المهم على كل امرأة إماراتية اتباع خطوات تساعد على الوقاية من ارتفاع السكر في الدم. الخطوة الأولى تكون بضرورة إدخال الرياضة حياتها اليومية، لمدة 30 إلى 45 دقيقة في اليوم الواحد، لأنها تساعد في تعديل نسبة السكر في الدم بشكل فعال جداً. ومن أفضل أنواع الرياضة للسيطرة على ارتفاع السكر في الدم، نذكر المشي والركض وركوب الدراجة الهوائية. من جهة أخرى، يجب الانتباه إلى نوعية الأطعمة التي يتم تناولها، حيث إنه من المهم جداً اللجوء قدر المستطاع إلى تناول أطعمة غنية بالألياف الغذائية، التي تحتوي على نسبة قليلة من السكريات. نذكر من بينها، الخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة والبقوليات. ومن إحدى أفضل الطرق أيضاً لتجنب المرض، القيام بالفحوصات المستمرة للكشف عن داء السكري في وقت مبكر، خصوصاً أن الوراثة قد تلعب دوراً كبيراً في رفع خطر الإصابة بالمرض في دولة الإمارات. لذا، على كل امرأة إماراتية الخضوع لفحص السكري كل يومين إلى ثلاث أيام في الصباح وبعد تناول الطعام بساعتين، والتأكد من أن نسبته ضمن المعدل الطبيعي. كما إنه يجب القيام بفحص مخزون السكر في الدم كل ستة أشهر، والتأكد أيضاً من أنه ضمن المستويات الطبيعية. وفي حال كان هناك ارتفاعاً في مستوى السكر في الدم أو في مخزونه.. فهذا يعني أنه يجب استشارة الطبيب الأخصائي، الذي سيطلب في البداية محاولة تغيير أسلوب حياتك قبل البدء بإعطائك أي نوع من الأدوية.

## الحماية من أمراض القلب

أمراض القلب أيضاً من المشاكل الصحية التي تهدد صحة المرأة الإماراتية، وذلك بسبب عادات الغذاء الخاطئة أحياناً وقلة ممارسة الرياضة والوراثة. لذا، العمل على حماية نفسها من هذه الأمراض أمر لا بد منه، من أجل الحفاظ على صحة سليمة. الخطوة الأولى في الوقاية من أمراض القلب عند المرأة الإماراتية، تكمن في اتباع نظام غذائي صديق للقلب، وتمثل قواعد هذا النظام بالتالي:

- الابتعاد عن تناول الوجبات السريعة والمقليّات، لأنها تحتوي على كمية كبيرة من الدهون المضرة بالجسم.
- القيام بشي الأطعمة بدلاً من قليها.
- عدم استخدام السمنة والزبدة في تحضير الطعام واستبدالها بالزيت الصحي.



الأساسي الشمس.. حيث إنه يمكن للمرأة الإماراتية الحصول على حاجتها من فيتامين «D» بسبب الملابس التي ترتديها. كما إن أشعة الشمس تعتبر قوية جداً في الإمارات ولا يمكن التعرّض لأشعتها، لأنها قد تلحق الضرر بصحة الجلد. لذا، أذى نقص فيتامين «D» عند المرأة الإماراتية إلى إصابتها بهشاشة العظام، ذلك لأنه يساعد على امتصاص الكالسيوم في الدم، إحدى المعادن الأساسية للعظام. إذن، ما العمل للوقاية من هشاشة العظام؟

في البداية، يجب محاولة التعرّض للشمس لمدة 15 دقيقة في اليوم قبل الساعة العاشرة صباحاً، لأن الشمس في هذا الوقت لا تسبب ضرراً للجسم. إضافة إلى ذلك، يجب شرب 3 أكواب من الحليب في اليوم، من أجل الحصول على الكمية اللازمة من الكالسيوم الضروري لبناء عظام صحية وسليمة. كما إنه يمكن التركيز على مصادر الكالسيوم الأخرى، والتي تتمثل في البروكولي واللوز وحليب الصويا وغيرها. وفي حال معاناة الإنسان نقصاً حاداً في فيتامين «D»، يجب حينها اللجوء إلى تناول المكملات الغذائية التي تحتويه، والتي تساعد على الوقاية من المرض. كذلك الخضوع لفحص كتلة العظام مرة في السنة، لأنه من الطرق التي تساعد على الكشف عن أي خلل في العظام وعلاجه بشكل سريع قبل تطوره، ما يعمل على وقاية الجسم من مرض هشاشة العظام.

## الانتباه من سرطان الثدي

هذا النوع من السرطان يهدد صحة أي امرأة في العالم، ولأن «الوقاية خير من قنطار علاج».. فيجب على المرأة الإماراتية وكل امرأة القيام بالصورة الشعاعية الخاصة بسرطان الثدي مرة في السنة.. فهذه الصورة تساعد على الكشف المبكر عن السرطان في حال وجوده وتسهّل عملية العلاج. ومن الطرق أيضاً التي تساعد على الوقاية من سرطان الثدي نذكر تناول الغذاء الطبيعي، أي التركيز على الخضراوات والنباتات والفاكهة والحبوب، وتجنب الأطعمة المصنّعة كافة، كاللحوم والمعلبات، والشيس والكرakers، والعصائر الجاهزة.. ولا ننسى الرياضة التي تعتبر من الوسائل التي تحميها من سرطان الثدي، لأنها تساعد على منع تكوّن الخلايا السرطانية في الجسم. لذا، يجب اللجوء إلى رياضة معينة تحيينها وتمارسيتها خمس مرات في الأسبوع، من أجل تجنب خطر الإصابة بسرطان الثدي وغيرها من الأمراض.

وأخيراً.. من الجدير بالذكر، أن المرأة الإماراتية لا تواجه الكثير من مشاكل التوتر، خصوصاً أن الشعب الإماراتي تم تصنيفه على أنه من أكثر شعوب العالم سعادة.. والحمد لله. لذا، لا شك في أن هذا يساعد المرأة الإماراتية على التمتع بصحة نفسية ممتازة، ممّا يحميها أيضاً من عدد من المشاكل الصحية، كارتفاع ضغط الدم والأرق والتقلبات المزاجية.

- الإكثار من تناول مصادر الدهون الصحية، كزيت الكانولا وزيت الزيتون، والمكسرات والأفوكادو.  
- استبدال كل أنواع المأكولات العالية بالدهن بتلك الخالية منه.

- تناول الحبوب الكاملة ومصادر النشويات السمراء، لأنها تحتوي على نسبة الألياف الغذائية الأعلى، وبالتالي تقلل من امتصاص الدهون في الجسم، وتساعد على الحماية من أمراض القلب والشرابين بشكل أفضل.

من جهة أخرى، تعتبر رياضة المشي من إحدى طرق الوقاية الفعالة جداً من أمراض القلب، وبالتالي ننصح كل امرأة بضرورة ممارستها من 30 إلى 60 دقيقة، من 3 إلى 5 مرات في الأسبوع. كما إن القيام بفحوصات دم للكوليسترول والتريغليسيريد (الدهون الثلاثية)، من الطرق التي تساعد على الحماية من أمراض القلب، من خلال الكشف عن أي خلل مبكر يمكن أن يصيبها.

## البقاء في قَامَن من هشاشة العظام

على الرغم من أن أشعة الشمس موجودة خلال أغلب أيام السنة في الإمارات العربية المتحدة، إلا أن المرأة الإماراتية تعاني نقصاً حاداً في فيتامين «D» ومصدره