

التوصيات العالمية الخاصة

بالنشاط البدني المفيد للصحة

(فترتان تدوم كل منهما ٣٠ دقيقة مثلاً)، والقيام بعد ذلك بجمع تلك الفترات.

وينبغي للأطفال والشباب المصابين بالعجز تلبية تلك التوصيات كلما أمكن ذلك، غير أنه ينبغي لهم العمل مع من يوفر لهم خدمات الرعاية الصحية على فهم نوع ومقدار النشاط البدني المناسب لحالة العجز التي يعانون منها.

وتنطبق تلك التوصيات على جميع الأطفال والشباب ذكوراً وإناثاً مهما كانت أعمارهم أو أعراقهم أو مستويات دخلهم.

ويوصى الأطفال والشباب الخاملين بالعمل، تدريجياً، على زيادة وتيرة النشاط للتمكّن. في نهاية المطاف، من بلوغ الهدف المبين أعلاه. ومن الصائب البدء بمقادير صغيرة من النشاط البدني والعمل، تدريجياً مع مرور الوقت، على زيادة فترتها وتواترها وشِدَّتْها. وينبغي الإحاطة علماً بأن قيام الأطفال الذين لا يمارسون حالياً أيّ نشاط بدني بمقادير دون المستويات الموصى بها سيجلب منافع أكبر من العزوف تماماً عن النشاط.

عدت منظمة الصحة العالمية التوصيات العالمية الخاصة بالنشاط البدني المفيد للصحة بغرض تزويد راسمي السياسات على الصعيدين الوطني والإقليمي بما يلزم من إرشادات عن علاقة الجرعة والاستجابة بين تواتر النشاط البدني اللازم لتوقي الأمراض غير السارية. وبين مدته وشِدَّتْه ونوعه ومقداره الإجمالي.

وتتناول التوصيات المبينة في هذه الوثيقة ثلاث فئات عمرية هي: الفئة العمرية ٥-١٧ سنة؛ والفئة العمرية ١٨-٦٤ سنة؛ والفئة العمرية ٦٥ سنة وما فوق.

النشاط البدني والشباب

مستويات النشاط البدني الموصى بها من أجل الصحة:

الفئة العمرية من ٥ إلى ١٧ عاماً

تتضمن الأنشطة البدنية للأطفال والشباب في هذه الفئة العمرية: اللعب، أو المباريات، أو الألعاب الرياضية، أو التنقل، أو الترفيه، أو التربية البدنية، أو التدريب المخطط في إطار الأسرة، والمدرسة، والأنشطة المجتمعية. ومن أجل تحسين اللياقة القلبية التنفسية والعضلية، وصحة العظام، والحد من خطر الإصابة بالأمراض غير السارية: يوصى بما يلي:

١. ينبغي أن يزاول الأطفال والشباب الذين تتراوح أعمارهم من ٥ إلى ١٧ عاماً مجموع ٦٠ دقيقة على الأقل يومياً من النشاط البدني المعتدل الشدة إلى المرتفع الشدة.
٢. ممارسة النشاط البدني لمدة تزيد عن ٦٠ دقيقة يومياً. حيث يعود ذلك بفوائد صحية إضافية.
٣. تخصيص الجزء الأكبر من النشاط البدني اليومي للأنشطة الهوائية، وممارسة الأنشطة البدنية المرتفعة الشدة، مثل أنشطة تقوية العضلات (أنشطة المقاومة) والعظام ثلاث مرات على الأقل كل أسبوع.

النشاط البدني للجميع

تنطبق هذه التوصيات على جميع الأطفال الأصحاء من الفئة العمرية ٥-١٧ سنة، ما لم توجد حالات مرضية تقتضي خلاف ذلك.

ويشير مفهوم التجميع إلى بلوغ الرمي المتمثل في تكريس ٦٠ دقيقة يومياً لممارسة أنشطة على مدى فترات قصيرة متعدّدة طوال اليوم



المنافع التي يجنيها الشباب من النشاط البدني

ممارسة النشاط البدني بطريقة مناسبة من الأمور التي تساعد الشباب على:

- ضمان نماء الأنسجة العضلية الهيكلية (أي العظام والعضلات والمفاصل) بطريقة صحية
- ضمان نماء الجهاز القلبي الوعائي (أي القلب والرئتين) بطريقة صحية
- ضمان نماء الوعي العصبي العضلي (أي التنسيق والتحكّم في الحركة)
- الحفاظ على وزن بدني صحي

وهناك علاقة أيضاً بين النشاط البدني وإمكانية جني الشباب لمنافع نفسية بتحسين قدرتهم على السيطرة على عوارض القلق والاكتئاب. كما تبين أنّ المشاركة في نشاط بدني من الأمور التي يمكنها المساعدة في نمو الشباب من الناحية الاجتماعية بتزويدهم بفرص التعبير عن النفس، وبناء الثقة في الذات، والتفاعل والاندماج الاجتماعيين. ويرى البعض كذلك أنّ الشباب الذين يمارسون النشاط البدني يبدون استعداداً أكبر لاعتماد السلوكيات الصحية الأخرى (جنّب تعاطي التبغ والكحول والتدخين) ويظهرون مستويات أحسن من غيرهم في ما يخص الأداء المدرسي.

النشاط البدني والبالغون

مستويات النشاط البدني الموصى بها من أجل الصحة:

الفئة العمرية من ١٨ إلى ٦٤ عاماً

تتضمن الأنشطة البدنية للبالغين من هذه الفئة العمرية: الأنشطة البدنية الترويحية أو أنشطة وقت الفراغ، والتنقل مثل (المشي أو ركوب الدراجات)، أو الأنشطة المهنية أي (العمل)، أو الأعمال المنزلية، أو اللعب، أو المباريات، أو الألعاب الرياضية أو التمارين المخططة في إطار الأنشطة اليومية للأسرة والمجتمع. ومن أجل تحسين اللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية، والحد من خطر الإصابة بالأمراض غير السارية والاكتئاب، يوصى بما يلي:

١. ضرورة ممارسة البالغين من هذه الفئة العمرية ١٥٠ دقيقة على الأقل من النشاط البدني الهوائي المعتدل الشدة وتوزيعها على مدار الأسبوع، أو ٧٥ دقيقة على الأقل من النشاط البدني المرتفع الشدة وتوزيعها على مدار الأسبوع، أو مزيجاً من النشاط البدني المعتدل الشدة والمرتفع الشدة.
٢. ممارسة التمارين الهوائية في نوبات مدة كل منها ١٠ دقائق على الأقل.
٣. لجني المزيد من الفوائد الصحية، ينبغي للبالغين في هذه الفئة العمرية زيادة فترة ممارسة النشاط البدني الهوائي المعتدل الشدة إلى ٣٠٠ دقيقة في الأسبوع، أو ممارسة ١٥٠ دقيقة من النشاط البدني الهوائي المرتفع الشدة كل أسبوع، أو مزيجاً من النشاط البدني المعتدل الشدة و المرتفع الشدة.
٤. ضرورة ممارسة أنشطة المقاومة (تقوية العضلات) التي تشمل المجموعات العضلية الرئيسية لمدة يومين أو أكثر في الأسبوع.

النشاط البدني للجميع

تتعلّق هذه التوصيات بجميع البالغين الأصحاء من الفئة العمرية ١٨-٦٤ سنة، ما لم توجد حالات مرضية تقتضي خلاف ذلك. وهي تنطبق على جميع البالغين ذكوراً وإناثاً مهما كانت أعمارهم أو أعراقهم أو مستويات دخلهم. كما تنطبق على أفراد هذه الفئة العمرية من المصابين بأمراض غير سارية لا تؤثر في الحركة، مثل فرط ضغط الدم أو السكري.

ويمكن أن تنطبق هذه التوصيات على المعوقين البالغين، غير أنّه قد يتعيّن تكيفها مع كل فرد بمراعاة قدرته على ممارسة النشاط البدني أو مراعاة المخاطر الصحية المحدّدة التي يواجهها أو الحدود التي لا ينبغي له تجاوزها.

وهناك سبل متعدّدة لتجميع المقدار الإجمالي الذين ينبغي تحصيله في الأسبوع والمقدّر بنحو ١٥٠ دقيقة.

ويشير مفهوم التجميع إلى بلوغ الرمي المتمثل في تكريس ١٥٠ دقيقة كل أسبوع لممارسة أنشطة على مدى فترات قصيرة متعدّدة تدوم كل واحد منها ١٠ دقائق على الأقل، والقيام بعد ذلك بجمع تلك الفترات: كممارسة نشاط طيلة ٣٠ دقيقة بوتيرة معتدلة خمس مرّات في الأسبوع.

وقد يتعيّن على الحوامل والنوافس ومن يعانون من أمراض قلبية اتخاذ احتياطات إضافية والتماس المشورة الطبية قبل السعي إلى بلوغ المستويات الموصى بها الخاصة بهذه الفئة العمرية.

وسيتمكّن البالغون الخاملون أو البالغون الذين لا تسمح لهم حالاتهم المرضية بتجاوز حدود معيّنة من جني منافع صحية إضافية إذا ما انتقلوا من الفئة «التي لا تمارس أيّ نشاط بدني» إلى الفئة «التي تمارس قليلاً من النشاط البدني». وينبغي للبالغين الذين لا يلبّون التوصيات الخاصة بالنشاط البدني السعي إلى زيادة فترة ذلك النشاط وتواتره وزيادة شدّته في آخر المطاف للتمكّن من تلبية تلك التوصيات.

المنافع التي يجنيها البالغون من النشاط البدني

هناك، إجمالاً، بيّنات دامغة على أنّ من يمارسون النشاط البدني يتسمون، مقارنةً بمن لا يمارسونه، بالخصائص التالية:

- انخفاض معدلات الوفيات الناجمة عن جميع الأسباب، ومعدلات الإصابة بمرض القلب التاجي، وفرط ضغط الدم، والسكتة الدماغية، والسكري من النمط ٢، والمتلازمة الاستقلابية، وسرطاني القولون والثدي، والاكتئاب.
- انخفاض احتمالات التعرّض لمخاطر كسور الورك أو العمود الفقري.
- ارتفاع مستويات اللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية.
- ارتفاع احتمالات الحفاظ على الوزن المناسب، وبلوغ مستوى صحي فيما يخص منسب كتلة الجسم وتركيب الجسم.

النشاط البدني والمسنون

مستويات النشاط البدني الموصى بها من أجل الصحة:
الفئة العمرية ٦٥ عاماً فأكثر

تتضمن الأنشطة البدنية لهذه الفئة العمرية: الأنشطة البدنية الترويحية أو أنشطة وقت الفراغ، والتنقل (مثل المشي أو ركوب الدراجات)، والأنشطة المهنية (إذا كان الشخص لا يزال يعمل)، والأعمال المنزلية، واللعبة، والمباريات، والألعاب الرياضية أو التدريبات المخططة في إطار الأنشطة الأسرية والمجتمعية اليومية. ومن أجل تحسين اللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية، والصحة الوظيفية وصحة العظام، والحد من خطر الإصابة بالأمراض غير السارية، والاكتمال، والتدهور المعرفي، يوصى بما يلي:

١. ضرورة ممارسة الأشخاص البالغين ٦٥ عاماً أو أكثر ١٥٠ دقيقة على الأقل من النشاط البدني المعتدل الشدة وتوزيعها على مدار الأسبوع، أو ٧٥ دقيقة من النشاط البدني المرتفع الشدة وتوزيعها على مدار الأسبوع، أو مزيجاً من النشاط البدني المعتدل الشدة والمرتفع الشدة.
٢. ممارسة التمرينات الهوائية في نوبات مدة كل منها ١٠ دقائق على الأقل.
٣. جني المزيد من الفوائد الصحية، ينبغي للبالغين من هذه الفئة العمرية زيادة النشاط الهوائي المعتدل الشدة إلى ٣٠٠ دقيقة كل أسبوع، أو ممارسة ١٥٠ دقيقة من النشاط البدني الهوائي المرتفع الشدة كل أسبوع، أو مزيجاً من النشاط البدني المعتدل والمرتفع الشدة.
٤. ينبغي للبالغين من هذه الفئة العمرية قليلي الحركة ممارسة النشاط البدني ٣ مرات أسبوعياً أو أكثر لتعزيز التوازن، والوقاية من السقوط.
٥. ممارسة أنشطة المقاومة (أنشطة تقوية العضلات) التي تشمل المجموعات العضلية الرئيسية يوميًا أو أكثر في الأسبوع.
٦. ينبغي في حالة عدم تمكن كبار السن من أداء مقدار النشاط البدني الموصى به نتيجة ظروف صحية، ممارسة النشاط البدني بالقدر الذي تسمح به قدراتهم وحالتهم الصحية.



النشاط البدني للجميع

تنطبق هذه المبادئ التوجيهية على جميع البالغين الأصحاء من الفئة العمرية ٦٥ سنة - فما فوق. وتنطبق أيضاً على أفراد هذه الفئة من المصابين بأمراض مزمنة غير سارية. وقد يتعين على المصابين بحالات مرضية معينة، مثل الأمراض القلبية الوعائية أو السكري، اتخاذ احتياطات إضافية والتماس المشورة الطبية قبل السعي إلى بلوغ المستويات الموصى بها الخاصة بهذه الفئة العمرية.

وهناك سبل متعددة تمكّن المسنين من جميع المقادير الإجمالي الذين ينبغي تحصيله في الأسبوع والمقدّر بنحو ١٥٠ دقيقة. ويشير مفهوم التجميع إلى بلوغ المرمى المتمثل في تكريس ١٥٠ دقيقة كل أسبوع لممارسة أنشطة على مدى فترات قصيرة متعددة تدوم كل واحد منها ١٠ دقائق على الأقل، والقيام بعد ذلك بجمع تلك الفترات: كممارسة نشاط طيلة ٣٠ دقيقة بوتيرة معتدلة خمس مرات في الأسبوع.

وتنطبق هذه التوصيات على جميع المسنين ذكوراً وإناثاً مهما كانت أصولهم أو أعراقهم أو مستويات دخلهم.

ويمكن أن تنطبق هذه التوصيات على المعوقين المسنين. غير أنه قد يتعين تكييفها مع كل فرد برعاية قدرته على ممارسة النشاط البدني أو مراعاة المخاطر الصحية المحددة التي يواجهها أو الحدود التي لا ينبغي له تجاوزها.

وسيتمكن المسنون الخاملون أو المسنون الذين لا تسمح لهم حالاتهم المرضية بتجاوز حدود معينة من جني منافع صحية إضافية إذا ما انتقلوا من الفئة «التي لا تمارس أي نشاط بدني» إلى الفئة «التي تمارس قليلاً من النشاط البدني». وينبغي للمسنين الذين لا يلبون التوصيات الخاصة بالنشاط البدني السعي إلى زيادة فترة ذلك النشاط وتواتره وزيادة شدته في آخر المطاف للتمكّن من تلبية تلك التوصيات.

المنافع التي يجنيها المسنون من النشاط البدني

هناك، إجمالاً، بينات دامغة على أنّ من يمارسون النشاط البدني يتسمون، مقارنةً بمن لا يمارسونه، بالخصائص التالية:

- انخفاض معدلات الوفيات الناجمة عن جميع الأسباب، ومعدلات الإصابة بمرض القلب التاجي، وفرط ضغط الدم، والسكتة الدماغية، والسكري من النمط ٢، وسرطاني القولون والثدي، وارتفاع مستويات اللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية، وبلوغ مستوى صحي فيما يخص منسوب كتلة الجسم وتركيب الجسم.
- قياسات بيولوجية جيّدة فيما يخص الوقاية من الأمراض القلبية الوعائية، والسكري من النمط ٢، وتعزيز صحة العظام؛
- ارتفاع مستويات الصحة الوظيفية وانخفاض مخاطر السقوط وتحسّن الوظيفة المعرفية؛ وتدني مخاطر الإصابة بالحالات التي تحدّ بشكل معتدل أو وخيم من القدرة الوظيفية والقدرة على الاضطلاع بالأدوار المألوفة.

كيف تحد الخدمات الطبية من اعباء داء السكري؟

أما على مستوى ترتيبات النظام الصحي، برهنت الدراسات على فعالية اعتماد وتطبيق نموذج إدارة الحالات (Case Management model) المبني على دعم المريض الذي يشجع على استخدام التكنولوجيا: متابعة المريض عبر استخدام الإنترنت أو وحته على مراقبة معدلات السكر والضغط في الدم عبر استخدام تطبيقات الهواتف الذكية وغيرها.

على المستوى المالي

على المستوى المالي، هناك دراسات عدّة أظهرت أهمية الحوافز المالية المعطاة للمرضى ولقّدمي الخدمات الصحية على حد سواء، فهي ساهمت في تحسّن معدلات السكري HbA1c والكوليسترول LDL وضغط الدم، وتلقي الدّواء، كما ساهمت في تثبيت الإلتزام بالفحوصات الدورية.

أما على مستوى تقديم الخدمات الصحية فقد ساهم دمج مرضين متخصصين في مجال مرض السكري بشكل إيجابي في التحكم بهذا المرض، وأدى استخدام تقنية التلفزة المنزلية للأغراض الطبية الصحية Home telehealth إلى الحد من حالات استشفاء المرضى وإلى تقليص فترة البقاء في المستشفى.

من هنا، وبناءً على البراهين العلمية، يقدم ملخص الأدلة اقتراحات للحد من اعباء داء السكري من النوع الثاني:

- اعتماد تغييرات في نمط الحياة تهدف إلى تخفيض الوزن ورفع معدلات ممارسة الرياضة والحركة الجسدية، ضبط النظام الغذائي، وتحسّن الصحة النفسية
- الإلتزام بأخذ أدوية السكري مع إمكانية استخدام الأعشاب الصينية
- اعتماد ممارسات دقيقة في مراقبة ضغط الدم ومستويات السكر في الدم
- تطبيق برامج وممارسات جديدة في الرعاية الصحية بما يشمل اتباع نماذج إدارة الحالات، الدعم بالتقنيات التكنولوجية، وحويل المهام بين مقدّمي الرعاية الصحية
- تمكين المرضى من خلال التثقيف والتوعية وتعزيز ممارسات الرقابة الذاتية
- تقديم حوافز مالية للمرضى ولقّدمي خدمات الرعاية الصحية.

