

تنظم حملة توعية حول التهاب المفاصل والأمراض الروماتيزمية

« حمد الطبية » وجامعة قطر تطلقان

برنامج الوزن المثالي

الدوحة - الشرق

أطلقت مؤسسة حمد الطبية، وشعبة العلوم الصحية بكلية الآداب والعلوم بجامعة قطر، مؤخرًا، برنامجًا جديدًا لإنقاص الوزن، يهدف إلى تقليل معدل انتشار السمنة في دولة قطر، والبرنامج الذي يُسمى 'الوزن المثالي' يستهدف الأشخاص الراغبين في إنقاص الوزن، والذي يعود عليهم بفوائد صحية، حيث يستفيد هؤلاء من الدعم المهني والنصائح التخصصية التي تقدم لهم لكي يتمكنوا من تحقيق هذا الهدف.

ويمول هذا البرنامج، الذي يستمر لمدة 6 أشهر، من قبل شركاء النظام الصحي الأكاديمي القطري، وقد تولى تصميمه وقيادته فريق من أكفأ العاملين في حقل الرعاية الصحية في مؤسسة حمد الطبية قسم التغذية العلاجية، بالإضافة إلى هيئة تدريس برنامج التغذية البشرية من جامعة قطر وبعض طالباتها المتطوعات.

البرنامج يستهدف الأشخاص الذين يزيد مؤشر كتلة الجسم لديهم عن 30، وسوف تقوم الطالبات المتطوعات من جامعة قطر، كجزء من الخدمة المجتمعية الملقاة على عاتقهن، بمساعدة اختصاصيي التغذية العلاجية بحمد الطبية في إجراءات تسجيل المشاركين في البرنامج وإجراء قياسات الجسم اللازمة لهم. بينما تتعاون هيئة تدريس برنامج التغذية البشرية في تنظيم ورشة عمل لاختصاصيي التغذية العلاجية

المشاركين في هذا المشروع.

من جهته، قال الدكتور يوسف المسلماني، المدير الطبي لمستشفى حمد العام، والذي يقود فريق الوزن المثالي، عن هذا البرنامج: 'إنه يهدف إلى تسليط الضوء على تغيرات نمط الحياة التي تؤدي إلى تقليل المخاطر الصحية المرتبطة بالسمنة. وأضاف بقوله: 'إذا كان وزنك زائدًا بشكل كبير، فإنك قد تكون عرضة للإصابة بمشاكل صحية خطيرة، مثل مرض السكري، وأمراض القلب، وبرنامج

ومن المقرر أن تشهد الحملة تنظيم العديد من الفعاليات في عدد من المستشفيات التابعة لمؤسسة حمد الطبية.

كما سيخصص موقع متنقل بين المواقع الأربعة للحملة لتقديم الكتيبات والنشرات التثقيفية والاستبيانات للجُمهور، وذلك بهدف نشر الوعي حول الأنواع المختلفة لالتهاب المفاصل، وأعراضه. وستتضمن الحملة أيضًا إنشاء 'ملتقى الأطباء'.

الوزن المثالي يلقي الضوء على أهمية المحافظة على نظام غذائي صحي، والالتزام بتمارين رياضية منتظمة، في إطار خطة تغذية عامة مصممة لمساعدة المشاركين على فقدان الوزن. واستطرد د. المسلماني قائلًا: 'في بادئ الأمر قد يبدو هذا صعبًا، ولكننا سوف نقدم الدعم اللازم للمشاركين في البرنامج في كل خطوة من خطوات هذه المسيرة، والهدف المنشود هو أن يتمكن المشاركون المتفرغون، مع وجود الدعم والإرشاد السليمين، من فقدان 10 بالمائة، على الأقل، من وزنهم خلال فترة الستة أشهر'. ومن جانب آخر تنظم مؤسسة حمد الطبية حملة توعية حول التهاب المفاصل والأمراض الروماتيزمية. وفي هذا الصدد، تقول الدكتورة سمر العمادي، استشاري أول بقسم الروماتيزم في مستشفى حمد العام: 'التهاب المفاصل هو حالة مرضية واسعة الانتشار، وتتمثل أعراضه في صورة ألم، وتورم، وتصلب في مفاصل الجسم، ولذلك ينصح أي شخص يصاب بأي من هذه الأعراض باستشارة أحد الخبراء بشكل فوري، حيث يعتبر التهاب المفاصل أحد الأسباب التي قد تؤدي للإصابة بإعاقة مزمنة إذا لم تشخص في مراحلها المبكرة'. وأضافت الدكتورة سمر العمادي: 'تعد هذه المرة الأولى التي ننظم فيها مبادرة على هذا النطاق الواسع، وندعو الجميع للمشاركة في الحملة بهدف مكافحة التهاب المفاصل'.