

الفحص الطبي الوقائي



freepik.com ©

وثيقة التدريب

"تعزيز صحة النساء المنحدرات من أصول مهاجرة"

تم التطبيق والتنفيذ في إطار مشروع **femmesTische** – النساء المهاجرات في ولاية ستيريا بخصوص الصحة والحياة اليومية والأسرة – وهو مشروع شبكة لمراكز استشارات النساء والفتيات **innova**، ومؤسسة **Novum** ومؤسسة **Frauenservice Graz**.

المحتويات

٣	الفحص الطبي الوقائي
٥	عوامل الخطورة
٦	برنامج الفحص الطبي الوقائي
١١	فحص المراهقين
١٢	تعزيز الصحة
١٩	جهات الاتصال

الفحص الطبي الوقائي

تم إقرار الفحص الطبي الوقائي في النمسا في عام ١٩٧٤ وتم إدخال تعديلات عليه بشكل أساسي في عام ٢٠٠٥. وهو يستهدف جميع الأشخاص المقيمين في النمسا، بمن فيهم غير المؤمن عليهم.

ما هو الفحص الطبي الوقائي (الفحص الطبي)؟

الفحص الصحي هو خدمة مجانية تقدمها مؤسسة الضمان الاجتماعي النمساوية. يتلقى المريض/المريضة معلومات مهمة لتحسين الصحة والحفاظ عليها. ويتم إنشاء ملف تعريف شخصي للمخاطر. الموضوعات الأساسية هي التغذية والتمارين الرياضية وتناول الكحول والتدخين. أثناء محادثة استشارية فردية، يقوم الطبيب/الطبيبة بشرح أسلوب الحياة المعزز للصحة ويقدم الدعم في حالة حدوث تغييرات. يركز الفحص الطبي الوقائي على الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض التمثيل الغذائي (مثل مرض السكري) والوقاية من السرطان والوقاية من الأمراض المرتبطة بالشيخوخة (ضعف السمع والبصر المرتبط بالعمر). يتيح الفحص التعرف على الأمراض المزمنة في مرحلة مبكرة وتقليل عوامل الخطورة المحتملة من خلال اتخاذ التدابير المناسبة. يمكن أن يحسّن الاكتشاف المبكر للأمراض من فرص الشفاء.

من يمكنه الاستفادة من الفحص الطبي الوقائي؟

يقدم الفحص الطبي الوقائي لجميع الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ١٨ عامًا والمقيمين في النمسا برنامج فحص شامل مرة واحدة في السنة.

من يقوم بالفحص الطبي الوقائي؟

يتم تقديم الفحص من قبل:

♦ أطباء/طبيبات الممارسة العامة المقيمين (طبيب/طبيبة الأسرة)

♦ الطبيبات/الأطباء المتعاقدين و

♦ المراكز الصحية التابعة للتأمين الصحي.

يتم إجراء أي فحوصات إضافية قد تكون ضرورية من قبل متخصصين/متخصصات في الطب الباطني ومتخصصين/متخصصات في طب الرئة ومتخصصين/متخصصات في الأشعة. يتم إجراء فحص أمراض النساء من قبل متخصصات/متخصصين في أمراض النساء والتوليد.

ما هي أهداف الفحص الطبي الوقائي؟

الفحص الطبي الوقائي له هدفان:

♦ تجنب عوامل الخطورة الصحية و

♦ الكشف المبكر عن الأمراض.

الأهداف المحددة للفحص الطبي الوقائي هي:

♦ تقليل الوزن الزائد

♦ التغذية الصحية

♦ الحركة المنتظمة

♦ تجنب ارتفاع ضغط الدم

♦ تجنب اضطرابات التمثيل الغذائي للدهون

♦ الوقاية من مرض السكري

يمكن إثبات فعالية الوقاية بشكل جيد من خلال الأرقام. عندما تم إقرار الفحوصات الطبية الوقائية في النمسا في عام ١٩٧٤، كانت النساء تعيش ٧٥ عامًا والرجال ٦٧ عامًا في المتوسط. اليوم تعيش النساء سبع سنوات أطول والرجال ثماني سنوات أطول.

كم تكلفة الفحص الطبي الوقائي؟

يمكن إجراء الفحص الطبي الوقائي مرة كل عام على حساب التأمين الاجتماعي. كما يحق للأشخاص غير المؤمن عليهم الحصول عليه. ويتحمل المكتب الإقليمي المسؤول محليًا لصندوق التأمين الصحي النمساوي التكاليف الخاصة بهم.

ما الذي يجب عليك إحضاره معك إلى الفحص؟

♦ تعد البطاقة الإلكترونية مطلوبة كدليل على الاستحقاق.

♦ يُنصح أيضًا بإحضار النتائج القديمة من الفحوصات السابقة معك.

♦ التقرير الطبي من آخر فحص طبي وقائي، إذا كان قد تم إجراؤه بالفعل. يمكن للطبيب/الطبيبة بعد ذلك مقارنة القيم الجديدة بالقيم القديمة وتحديد أي تغييرات محتملة.

♦ قائمة بجميع الأدوية التي يتم تناولها بانتظام.

يجب أن تكون صائمًا (لا تتناول وجبة الإفطار) لإجراء الفحص، حيث سيتم أخذ عينة دم أيضًا.

تنبيه: إذا لم تكن خاضعًا للتأمين، فأحضر معك نموذج بطاقة إلكترونية بديلة كإثبات إلى الفحص الصحي. يمكنك الحصول عليه من خلال استمارة التسجيل في مركز عملاء التأمين الاجتماعي. اطلب نموذج بطاقة إلكترونية بديلة يحتوي على عبارة "الفحص الطبي الوقائي للأشخاص غير المؤمن عليهم".

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات عن طريق:

[الفحص الطبي الوقائي - ستيريا \(gesundheitskasse.at\)](http://gesundheitskasse.at)

[المواد الإعلامية والعقد العام \(sozialversicherung.at\)](http://sozialversicherung.at)

عوامل الخطورة

تتأثر صحتنا ورفاهيتنا بمجموعة متنوعة من العوامل. بعض من هذه العوامل يمكننا التأثير عليها بأنفسنا، والبعض الآخر لا. الوزن الزائد والتدخين وممارسة الرياضة هي أمثلة على السلوكيات التي يمكن أن نؤثر عليها بأنفسنا. من ناحية أخرى، لا يمكننا أن نؤثر في العمر أو في السمات الوراثية. ولكن على الرغم من كل شيء، يمكن أن يكون لهذه الأمثلة تأثيرات على الصحة. في الطب، تسمى هذه بعوامل الخطورة.

ما هو عامل الخطورة؟

في الطب، يشير عامل الخطورة إلى حالات معينة تزيد فيها احتمالية حدوث المرض. عوامل الخطورة المؤثرة، على سبيل المثال:

- ◆ النظام الغذائي غير الصحي
- ◆ الوزن الزائد
- ◆ قلة ممارسة الرياضة
- ◆ ارتفاع ضغط الدم
- ◆ التدخين
- ◆ الاستهلاك المفرط للكحول
- ◆ الإجهاد

وأيضًا يتم تضمين الظروف البيئية، على سبيل المثال، تلوث الهواء أو زيادة الإشعاع الشمسي.

عوامل الخطورة التي لا يمكنك التأثير فيها بنفسك هي على سبيل المثال:

- ◆ العمر
- ◆ الجنس
- ◆ الاستعداد الجيني (الاستعداد الوراثي)

عوامل الخطورة لا تعني أنه عليك بالفعل أن تمرض. فقط تعني أن احتمال الإصابة بالمرض يزيد.

برنامج الفحص الطبي الوقائي

يمكن أن تحدث الأمراض في أي مرحلة من مراحل الحياة. غالبًا ما تكون إمكانية العلاج والشفاء أفضل عند اكتشاف المرض في مرحلة مبكرة. الفحص الطبي الوقائي هو جزء أساسي من الوقاية.

يشمل برنامج الفحص ما يلي:

♦ الكشف المبكر عن أمراض القلب والأوعية الدموية:

ينصب تركيز الفحص الطبي الوقائي على أمراض القلب والأوعية الدموية. أمراض القلب والأوعية الدموية هي السبب الرئيسي للوفاة بين النساء فوق سن ٦٥ والرجال فوق سن ٤٥ في النمسا. من أجل اكتشاف المرض في مرحلة مبكرة، نجد أن عادات نمط الحياة (مثل التدخين أو استهلاك الكحول) ترتبط بالقيم الجسدية والباطنية – مثل الوزن أو ضغط الدم –.

♦ الكشف المبكر عن أمراض التمثيل الغذائي:

تضطرب العمليات الهامة في جسم الإنسان بسبب أمراض التمثيل الغذائي. يعتبر داء السكري من أكثر الأمراض انتشارًا وأكثرها شيوعًا بين الناس. وفقًا للتقديرات، يوجد حوالي ٦٠٠,٠٠٠ شخص يعانون من مرض السكري في النمسا. ومع ذلك، فإن حوالي ٢٠٪ منهم لا يعرفون شيئًا عن مرضهم.

من أجل تقييم خطورة مرض السكري، يتم طرح أسئلة حول حالات الإصابة بمرض السكري في الأسرة ويتم قياس نسبة السكر في الدم.

♦ الكشف المبكر عن أمراض السرطان الشائعة:

يعتمد احتمال الإصابة بالسرطان على عدة عوامل. في حالة وجود العديد من عوامل الخطورة معًا، يزداد خطر الإصابة بالسرطان بشكل كبير.

وفقًا لاستطلاعات أجرتها هيئة الإحصاء النمساوية، يتم تشخيص إصابة حوالي ٤٢,٠٠٠ شخص بالسرطان في النمسا كل عام. معدل إصابة الرجال أكثر بقليل من النساء. بالنسبة لكلا الجنسين، تعتبر أمراض الأورام الخبيثة السبب الرئيسي الثاني للوفاة بعد أمراض القلب والأوعية الدموية. أكثر أنواع السرطانات شيوعًا عند النساء هي سرطان الثدي وسرطان القولون وسرطان الرئة. أما عند الرجال، فسرطان البروستاتا وسرطان الرئة وسرطان القولون.

يتيح الاكتشاف المبكر للسرطان استخدام طرق علاج أقل إرهابًا من علاج أمراض السرطان في مراحل متأخرة.

♦ الوقاية من الإدمان:

هناك موضوع مستقل يركز على الوقاية من الإدمان. حيث يتم إجراء مسح عن تناول التبغ والكحول والأدوية ويتم تقديم الدعم والمساعدة في الإقلاع عن الإدمان.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات عن طريق:

<https://www.vivid.at/>

<https://www.gesundheit.gv.at/service/broschueren/sucht-infomaterial>

♦ الوقاية من أمراض اللثة:

يعتبر التهاب اللثة الجرثومي (التهاب دواعم السن) أكبر عامل خطورة لفقدان الأسنان ابتداءً من سن ٣٠ عامًا. ٧٠٪ من فقدان الأسنان ناتج عن التهاب دواعم السن المزمن. هذا المرض غير مؤلم وبالتالي يحدث دون أن يلاحظه أحد في كثير من الأحيان. الهدف من الفحص الطبي الوقائي هو تحديد مخاطر التهاب اللثة وإبطاء أو وقف تطور المرض من خلال الوقاية المناسبة.

♦ الوقاية من أمراض الشيخوخة:

مع الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٦٥ عامًا، يتم إيلاء اهتمام متزايد بالقدرة السمعية والبصرية. يعاني ما يقرب من ثلث الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٦٥ عامًا من ضعف السمع أو البصر. لا يتم التعرف على ضعف القدرة على السمع في الوقت المناسب من قبل العديد من الناس. ولكن مع العلاج المناسب، يمكن تحسين جودة الحياة بشكل كبير.

ينقسم الفحص إلى فحوصات أساسية وإضافية:

ماذا تشمل الفحوصات الأساسية؟

- ♦ جمع بيانات التاريخ الطبي: ستقوم بملء استبيانًا عن أمراضك السابقة، والاستعداد الوراثي، والتمارين الرياضية، واستهلاك الكحول، وما إلى ذلك.
- ♦ الفحص البدني: فحص الجلد، والاستماع إلى القلب والرئتين، وفحص العمود الفقري، إلخ.
- ♦ جمع بيانات عن بعض قيم الجسم: الطول والوزن ومحيط الخصر ومؤشر كتلة الجسم وضغط الدم.
- ♦ أخذ عينات الدم لتحديد نسبة السكر في الدم ومستويات الدهون في الدم.
- ♦ تحليل البول.
- ♦ فحص أمراض النساء: المسحة الخلوية (مسحة السرطان) من عنق الرحم للكشف المبكر عن سرطان عنق الرحم.
- ♦ فحص التهاب دواعم السن: في حالة وجود علامات على وجود مرض في اللثة يتم إحالة المريض/المريضة إلى طبيب/طبيبة الأسنان.
- ♦ المناقشة النهائية (معلومات توضيحية حول الحالة الصحية ونصائح حول نمط الحياة).

لماذا فحص أمراض النساء المنتظم مهم؟

فحص أمراض النساء، المعروف أيضًا باسم الفحص النسائي، مهم للوقاية من الأمراض وتشخيصها. وهو يشمل، على سبيل المثال لا الحصر، محادثة استشارية وفحص مهبلي.

اعتبارًا من سن ١٨ عامًا، يجب أخذ مسحة خلوية (مسحة PAP) من عنق الرحم مرة واحدة سنويًا في إطار الفحص النسائي للكشف المبكر عن سرطان عنق الرحم. يتم إجراء الفحص في موعد فحص منفصل من قبل طبيبة/طبيب أمراض النساء. يتم فحص الأنسجة في المعمل بحثًا عن الخلايا المشتبه في إصابتها بالسرطان.

يحدث سرطان عنق الرحم بشكل شائع بين سن ٢٥ و ٥٥ عامًا. تعتبر مسحة عنق الرحم للكشف المبكر عن سرطان عنق الرحم أنجح اختبار للسرطان على الإطلاق. من خلال هذا الاختبار، يمكن عادةً اكتشاف السرطان في مرحلة مبكرة ويمكن منع تفشي المرض تمامًا. على مدى السنوات العشر الماضية وحدها، أدى ذلك إلى خفض معدل الإصابة بسرطان عنق الرحم بنسبة ٣٨٪.

اعتبارًا من سن ٢٠ عامًا، يتم جس الثدي في إطار فحص أمراض النساء. يجب أن تفحص النساء أثناءهن بأنفسهن كل شهر عن طريق الجس، ويفضل أن يكون ذلك بعد انتهاء فترة الدورة الشهرية مباشرةً. وهذا يسمح لهن بالتعرف على حالة الثدي واكتشاف التغييرات في وقت مبكر.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات عن طريق:

[فحص طبيب النساء - أمراض النساء والتوليد | بوابة الصحة](#)

[التركيز على الكشف المبكر عن سرطان عنق الرحم - النمسا السفلي \(gesundheitskasse.at\)](#)

ما الذي يسببه فيروس الورم الحليمي البشري في عنق الرحم؟

يمكن أن يسبب فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) نموًا غير طبيعي للخلايا في البشر ويتسبب في ظهور السلانف السرطانية والسرطان والتأليل التناسلية. تعد العدوى بفيروس الورم الحليمي البشري المسبب للسرطان مسؤولة عن أكثر من ٧٠٪ من جميع حالات سرطان عنق الرحم الخبيثة.

تنتقل فيروسات الورم الحليمي البشري من خلال الاتصال المباشر مع الأغشية المخاطية، على سبيل المثال، أثناء الاتصال الجنسي أو، في حالات نادرة، أثناء الولادة من الأم إلى الطفل. لا يوفر الواقي الذكري حماية موثوقة ضد العدوى. يقلل التطعيم ضد فيروس الورم الحليمي البشري من خطر الإصابة بالتأليل التناسلية وسرطان عنق الرحم بنسبة تصل إلى ٩٠٪.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات عن طريق:

[2020 HPV WEB.pdf \(krebshilfe.net\)](#)

ماذا تشمل الفحوصات الإضافية؟

يتم إجراء فحوصات إضافية إذا كانت الفحوصات الأساسية تشير إلى وجود مرض محتمل، هذا من جهة. ومن جهة أخرى، يوصى بإجراء فحوصات خاصة من سن معينة:

- ◆ التصوير الشعاعي للثدي
- ◆ تنظيف القولون
- ◆ فحص المسالك البولية
- ◆ اختبار السمع والبصر

متى يوصى بالتصوير الشعاعي للثدي؟

يتم إجراء التصوير الشعاعي للثدي بواسطة طبيبات/أطباء متخصصين في الأشعة في إطار برنامج الكشف المبكر عن سرطان الثدي النمساوي. التصوير الشعاعي للثدي هو فحص خاص بالأشعة السينية للثدي. يمكن أيضًا اكتشاف المراحل المبكرة الصغيرة من سرطان الثدي غير المحسوسة بالجس. يستهدف البرنامج نساء يتمتعن بصحة جيدة ولا يعانين من أي أعراض.



تتلقى النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين ٤٥ و ٦٩ عامًا رسالة دعوة شخصية لإجراء فحص التصوير الشعاعي للثدي بالبريد كل عامين. سيتم تفعيل البطاقة الإلكترونية تلقائيًا للفحص. لم تعد الإحالة الطبية ضرورية في حالة وجود هذه الدعوة أو التفعيل.

يمكن للنساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين ٤٠ و ٤٤ و ما بين ٧٠ و ٧٤ طلب دعوة من خط الخدمة الهاتفية المجاني ١٨١ ٥٠٠ ٠٨٠٠.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات عن طريق: <https://www.frueh-erkennen.at/>

متى يوصى بإجراء تنظيف القولون؟

من سن ٥٠ عامًا، يوصى بإجراء تنظيف القولون. يُنصح الأشخاص الذين لا يعانون من أي أعراض بإجراء الفحص كل عشر سنوات. في حالة وجود أي أعراض، يمكن التوصية بإجراء فحص مبكر. المريضاات/المرضى الذين يعانون من مرض التهاب الأمعاء المزمن أو سرطان الأمعاء في الأسرة يجب أن يخضعوا لأول تنظيف للقولون قبل سن الخمسين.

يمكن إجراء تنظيف القولون من قبل متخصصات/متخصصين في الطب الباطني أو الجراحة وكذلك في المستشفى في أقسام الطب الباطني/أمراض الجهاز الهضمي أو الجراحة. مطلوب وجود إحالة طبية.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات عن طريق: [تنظيف القولون | بوابة الصحة](#)

متى ينصح بفحص المسالك البولية؟

يجب أن يخضع الرجال الذين تزيد أعمارهم عن ٤٥ عامًا لفحص سرطان البروستاتا الوقائي بانتظام. الرجال المعرضون لخطر متزايد (إخوتهم و/أو آبائهم مصابين بسرطان البروستاتا) يجب أن يخضعوا لفحص سرطان البروستاتا الوقائي من سن ٤٠ عامًا كحد أقصى. حيث إن لديهم خطر مضاعف للإصابة بسرطان البروستاتا في حياتهم.

متى يوصى باختبار السمع والبصر؟

مع الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٦٥ عامًا، يتم إيلاء اهتمام متزايد بالقدرة السمعية والبصرية أثناء الفحص الطبي الوقائي. إذا كان هناك أي خلل، فسيتم الخضوع لفحص طبي متخصص.

نظرة عامة على الكشف المبكر عن السرطان والفحوصات الموصى بها

الكشف المبكر عن السرطان للسيدات/الفحوصات الموصى بها:

- ◆ اختبار مسحة عنق الرحم (PAP): مرة واحدة في السنة من سن ١٨ عامًا؛ اختبار فيروس الورم الحليمي البشري: من سن ٣٠ عامًا على الأقل كل ثلاث سنوات؛
- ◆ فحص جس الثدي من قبل الطبيبة/الطبيب: سنويًا من سن ٢٠ عامًا؛ الفحص الذاتي للثدي: شهريًا من سن ٢٠ عامًا؛
- ◆ التصوير الشعاعي للثدي: من سن ٤٥ عامًا كل سنتين؛
- ◆ فحص البراز: من سن ٤٠ عامًا سنويًا؛
- ◆ تنظيف القولون: من سن ٥٠ عامًا كل سبع إلى عشر سنوات؛
- ◆ الفحص الذاتي للجلد: مرتين في السنة قبل وبعد أشهر الصيف.

الكشف المبكر عن السرطان للرجال/الفحوصات الموصى بها:

- ◆ الفحص الذاتي للخصيتين: شهريًا من سن ٢٠ عامًا؛
- ◆ فحص البروستاتا من قبل الطبيب: بانتظام من سن ٤٥ عامًا؛
- ◆ فحص البول: بانتظام من سن ٤٠ عامًا؛
- ◆ فحص البراز: من سن ٤٠ عامًا سنويًا؛
- ◆ تنظيف القولون: من سن ٥٠ عامًا كل سبع إلى عشر سنوات؛
- ◆ الفحص الذاتي للجلد: مرتين في السنة قبل وبعد أشهر الصيف.

فحص المراهقين

لا يقتصر برنامج فحص المراهقين على الكشف المبكر عن الأمراض فحسب، بل يتعلق أيضًا بالتنقيف والدعم لإحداث تغيير في أسلوب الحياة بشكل معزز للصحة. ينصب التركيز على محادثة استشارية. الموضوعات الأساسية هي:

- ◆ التمارين الرياضية،
- ◆ التغذية،
- ◆ التدخين،
- ◆ تعاطي الكحول و
- ◆ السلوك الجنسي المحفوف بالمخاطر.

من أجل التعاطي بفعالية مع واقع الحياة للمراهقين، تم أيضًا إنشاء منصة مع الموقع الإلكتروني www.feel-ok.at حيث يتم تقديم مجموعة واسعة من الموضوعات المتعلقة بالصحة بلغة مناسبة للشباب.

أين تُجري الفحوصات؟

يتم إجراء فحوصات المراهقين، على سبيل المثال لا الحصر، في المدارس المهنية والعيادات الخارجية التابعة للتأمين الاجتماعي المعني، وبشكل جزئي في الشركات.

من يمكنه المشاركة في فحص المراهقين؟

الشباب العاملون الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ١٨ عامًا ويخضعون للتأمين الإجباري لديهم الفرصة للمشاركة في فحص المراهقين السنوي.

تعزيز الصحة

الهدف من تعزيز الصحة هو جعل حالة العافية الجسدية والعقلية والاجتماعية متاحة للجميع. يجب أن يمكّن تعزيز الصحة الناس من تحقيق درجة أعلى من تقرير المصير بشأن صحتهم وتمكينهم من تحسين صحتهم.

ما نأكله ونشربه، وكم مرة نمارس فيها الرياضة، وما إذا كنا نتعرض بشكل متكرر للإجهاد، له تأثير كبير على صحتنا. لذلك، يجب تحفيز الناس لإجراء تغييرات إيجابية في نمط حياتهم.

إن الترويج لنمط حياة يراعي الصحة من خلال التغذية المناسبة والتمارين الرياضية الكافية لا يؤدي فقط إلى تحسين مستوى العافية العامة، ولكنه يساعد أيضًا في توفير التكاليف الاقتصادية.

أين يتم تعزيز الصحة؟

يمكن تعزيز الصحة ليس فقط في المنزل، ولكن أيضًا في العمل والمدرسة وبيئة المعيشة والمرافق الترفيهية.

كيف يؤثر النظام الغذائي على الصحة؟

نحن نأكل الكثير من الدهون والملح، والقليل من الفاكهة والخضروات. ونتيجة لذلك، فإن ما نحصل عليه من الفيتامينات والمعادن والألياف ليس هو الحد المثالي.

يلعب النظام الغذائي دورًا مركزيًا سواءً على مستوى حدوث الأمراض أو الحفاظ على الصحة. على سبيل المثال، في حالة الوزن الزائد أو داء السكري من النوع الثاني أو تسوس الأسنان أو أنواع معينة من السرطان، فقد تم إثبات وجود ارتباط وثيق بالنظام الغذائي. يمكن أن يمنع النظام الغذائي المتوازن الأمراض، وأيضًا يعالج ضعف الأداء، والإرهاق ومشاكل التركيز. حيث إن تناول الخضروات والفاكهة بمعدلات مرتفعة يقلل من مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكتة الدماغية.

يمكن وصف أقل من نصف سكان استيريا من الرجال والنساء بأنهم يتمتعون بوزن طبيعي (٤٦,٧٪ لديهم وزن طبيعي، ٣٦٪ يعانون من زيادة الوزن، ١٥,٣٪ يعانون من السمنة، ٢,٠٪ يعانون من نقص الوزن).

إن زيادة الوزن والسمنة، بما في ذلك أمراضهما المصاحبة، لا تقلل من جودة الحياة الفردية فحسب، بل تشكل أيضًا تحديًا كبيرًا لنظام الرعاية الصحية. كما تتأثر الحياة المهنية أيضًا، لأن الأمراض المرتبطة بالتغذية تتسبب في الإجازات المرضية والتقاعد المبكر.

يمكنك العثور على وصفات لنظام غذائي صحي عن طريق:

<https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/rezepte-fuer-gesunde-ernaehrung/>

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات عن طريق:

<https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/>

<https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/die-steirische-ernaehrungspyramide/>

كيف تؤثر التمارين الرياضية على صحتنا؟

تحسن التمارين الرياضية من الصحة الجسدية والعقلية، وتزيد من جودة الحياة، وتعزز العلاقات الاجتماعية. يحتاج جسم الإنسان نشاطًا بدنيًا منتظمًا ليعمل على النحو الأمثل ويحافظ على صحته. يمكن أن يؤدي عدم ممارسة الرياضة إلى الوزن الزائد وأمراض الجهاز الحركي وأمراض القلب والأوعية الدموية وحتى الاكتئاب.

يجب أن يسير الشخص من ٨٠٠٠ إلى ١٠٠٠٠ خطوة يوميًا ليشعر بتأثير إيجابي على صحته. لكن الميل إلى الجلوس لفترة طويلة أخذ في الازدياد – فحن نجلس لتناول الإفطار، وفي السيارة ثم في المكتب طوال اليوم. الجلوس لساعات يعد عامل خطر للعديد من الأمراض.

كيف يمكنني دمج التمارين الرياضية في الحياة اليومية؟

للأسف، غالبًا ما تلعب التمارين الرياضية دورًا ثانويًا في حياتنا اليومية. لهذا السبب، يتم إيلاء اهتمام خاص للحركة اليومية لتعزيز الصحة. من السهل دمج التمارين في الحياة اليومية. التغييرات الصغيرة في الحياة اليومية لها بالفعل تأثير إيجابي على الجسم، على سبيل المثال، استخدام الدرج بدلاً من المصعد، والنهوض عند إجراء مكالمة هاتفية أو ركوب الدراجة إلى العمل. يكمن الأمر هنا في القيام بحركات متكررة وقصيرة على مدار اليوم. لا يجب ممارسة ساعات من رياضات التحمل.

يمكن أن يكون للنشاط البدني المنتظم تأثير إيجابي بعد وقت قصير، على سبيل المثال، يحسن قوة العضلات والتمثيل الغذائي للدهون. من أجل تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض وللتمكن من العيش بصحة جيدة لأطول فترة ممكنة، يجب ممارسة الرياضة بانتظام وبالقدر المناسب طوال حياتك.

لمزيد من النصائح انظر:

[مجد التمارين الرياضية \(fgoe.org\)](http://fgoe.org)

ما مقدار التمارين الموصى بها؟

ممارسة الرياضة بانتظام لها تأثير إيجابي على الصحة في أي عمر. تنص التوصيات النمساوية على ١٥٠ دقيقة على الأقل (ساعتان ونصف) في الأسبوع للبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٦٥ عامًا.

يجب أن يمارس الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٦٥ عامًا التمارين بعدة طرق. يعد التدريب على الحركة، الذي يعزز قوة العضلات والتوازن والقدرة الحركية والقدرة على التحمل، أمرًا مهمًا لتقليل مخاطر السقوط التي تزداد مع تقدم العمر.

كيف يؤثر التدخين على الصحة؟

يشكل استخدام التبغ أكبر خطر على صحة الإنسان في جميع أنحاء العالم. لا يؤدي التدخين فقط إلى الإصابة بالسرطان ومجموعة متنوعة من الأمراض المزمنة الأخرى لدى المدخنين/المدخنات أنفسهم، ولكنه يشكل أيضًا خطرًا صحيًا كبيرًا على غير المدخنين/المدخنات. يمكن للتدخين أن يضر بكل عضو في الجسم. حيث تدخل المواد الضارة إلى الجسم بأكمله عن طريق الدورة الدموية. ويتأثر الجهاز التنفسي والقلب والأوعية الدموية بشدة بشكل خاص. الأشخاص الذين يدخنون هم أكثر عرضة للإصابة بسكتة دماغية أو نوبة قلبية ويكونون أكثر عرضة للإصابة بجميع أمراض الجهاز التنفسي وأعضاء التنفس. يمكن أن يسبب استخدام التبغ كل أنواع السرطان تقريبًا. لا يتعلق الأمر هنا بسرطان الرئة فقط. حيث إن استخدام التبغ هو عامل خطورة يمكن تجنبه. يؤدي الإقلاع عن التدخين إلى تحسن سريع في الصحة فيما يتعلق بالأمراض الموجودة أو يساهم في منع حدوثها من الأساس.

أين يمكنني الحصول على الدعم؟

هل ترغب في الإقلاع عن التدخين؟ ليس عليك القيام بذلك بمفردك، بل احصل على مساعدة احترافية:

- ◆ هاتف الإقلاع عن التدخين ٠١٣ ٨١٠ ٠٨٠٠ / يتلقى المتصلون/المتصلات دعمًا مجانيًا.
 - ◆ أفلع عن التدخين في ٦ أسابيع
 - ◆ هذا البرنامج "أفلع عن التدخين في ٦ أسابيع" يقدمه صندوق التأمين الصحي النمساوي (ÖGK) في جميع أنحاء ستيريا للإقلاع عن التدخين.
 - ◆ تطبيق الإقلاع عن التدخين
- يقدم هاتف الإقلاع عن التدخين تطبيقًا مجانيًا لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين والاستمرار في ذلك.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات عن طريق: [المساعدة في الإقلاع عن الإدمان - VIVID - مركز الوقاية من الإدمان](#)

كيف يؤثر الكحول على الصحة؟

يتم تناول الكحول في كثير من المناسبات في النمسا. فهو بمثابة مشروب فاخر، ويقضي على العطش، ويتم تناوله مع الطعام، ومشروب للمتعة والاسترخاء. يؤثر الكحول على المزاج والسلوك والإدراك والانتباه والتفكير وقدرات رد الفعل. للكحول قدرة عالية على الإدمان ويمثل ضغطاً على جميع الأعضاء، وخاصةً الدماغ والقلب والكبد. الأشخاص الذين يشربون كميات كبيرة من الكحول بانتظام على مر السنين معرضون بشكل خاص لخطر الإدمان.

ما هي كمية الكحول المناسبة؟

إذا كنت تشرب كأساً من الخمر أو البيرة أحياناً من أجل المتعة، فلا داعي للقلق:

كمية الكحول التي يمكن للجسم تحملها:

1/2 لتر من البيرة أو 1/4 لتر من الخمر	=	♦ للرجال في اليوم
1 كأس من البيرة 0,3 أو حوالي 1/4 لتر من الخمر	=	♦ للنساء في اليوم

كمية الكحول الضارة:

1,5 لتر من البيرة	=	♦ للرجال في اليوم
1 لتر من البيرة	=	♦ للنساء في اليوم

من المستحسن للبالغين الأصحاء ألا يتجاوزوا الحد الآمن للشرب وأن يلتزموا لمدة يومان على الأقل بعدم تناول أي كحولات في الأسبوع. كبار السن هم الأكثر حساسية للكحول لأسباب مختلفة ولذلك، يجب أن يتناولوا كميات أقل.

أين يمكنني الحصول على الدعم إذا شعرت أنني أشرب الكثير؟

إذا كنت أنت أو أي شخص في بيئتك يشرب الكثير من الكحول، فلا تتردد في طلب المساعدة الاحترافية والتحدث عن ذلك: مع شخص تثق به، أو مع طبيب/طبيبة أو مع أحد مراكز الدعم والمشورة العديدة في ولاية ستيريا.

يمكنك العثور على تفاصيل الاتصال عن طريق:

[مراكز الاستشارة في ستيريا – كحول أقل – حياة أطول \(mehr-vom-leben.jetzt\)](http://mehr-vom-leben.jetzt)

كيف يؤثر الإجهاد على الصحة؟

الإجهاد جزء طبيعي من الحياة، لكن الإفراط فيه يجعلك مريضاً. غالباً ما تؤدي الطلبات المتزايدة في الحياة المهنية والأعباء المزدوجة إلى مواقف عصبية مستمرة التي يمكن أن تضر بصحتك.

في المواقف العصبية، يفرز الجسم هرمونات مثل الأدرينالين والكورتيزول. هذه الهرمونات تعمل على تنشيط الجسم وتهيئته للمواجهة أو الهروب. حيث تتأثر جميع أجزاء الجسم بها. في المواقف العصبية، تتمدد القصبات الهوائية لتستوعب المزيد من الأكسجين. هذا يجعل التنفس سريعاً وغير عميق. بالإضافة إلى أن القلب ينبض بشكل أسرع وأقوى مما يرفع ضغط الدم ويضيق الأوعية الدموية. كما يتم تزويد العضلات بشكل أفضل بالدم وتتوتر أكثر. بشكل عام، يتكيف الجسم مع استهلاك أعلى للطاقة ويطلق المزيد من السكر في الدم. من ناحية أخرى، يتأخر الهضم وتنخفض الحساسية للآلم. بهذه الطريقة، يكون الجسم بأكمله جاهزاً للعمل.

يمكن أن تكون العواقب الجسدية للإجهاد على سبيل المثال:

- ◆ طنين الأذن وفقدان السمع المفاجئ
- ◆ مشاكل في القلب والأوعية الدموية مثل ارتفاع ضغط الدم وعدم انتظام ضربات القلب
- ◆ مشاكل في الجهاز الهضمي مثل مشاكل الجهاز الهضمي المزمنة (الإمساك أو الإسهال)
- ◆ داء السكري
- ◆ ضعف جهاز المناعة
- ◆ توتر العضلات
- ◆ زيادة الأمراض الجلدية

نصائح لمواجهة الإجهاد

بدون الحصول على راحة كافية، يمكن أن يؤثر الإجهاد على الصحة العامة، ويسبب ضرراً دائماً للجسم. لا ينبغي الاستهانة بالضغط النفسي أيضاً. إن التوازن بين العمل والحياة هو أكثر من مجرد موضة حالية، ولكنه الطريق إلى حياة أكثر هدوءاً. الاسترخاء المنتظم يقاوم الإجهاد ويجعلك أكثر اتزاناً مرة أخرى. لذلك، يجب على المرء دائماً أن يحاول خلق توازن في المواقف المجهدة. ولكن كيف يتم هذا؟ إليك بعض النصائح لمواجهة الإجهاد:

- ◆ الحركة تصفي الذهن – ويفضل أن يكون ذلك في الطبيعة
- ◆ الاسترخاء المستهدف، مثل تدريبات التحفيز الذاتي أو اليوجا
- ◆ النظام الغذائي المتوازن
- ◆ النوم الكافي
- ◆ تحديد الأولويات
- ◆ تحديد وقت للهوايات والعائلة والأصدقاء

النتيجة

تجلب أنماط حياتنا معها مجموعة متنوعة من عوامل الخطورة. من المهم أن تكون على دراية بأنماط حياتك، وإذا لزم الأمر، قم بتغييرها أو تكييفها بالشكل المناسب.

إن تغيير العادات القديمة ليس بالأمر السهل وهو عملية طويلة. حدد أهدافك على خطواتٍ صغيرة بحيث يمكن تحقيقها في المستقبل المنظور. أفضل طريقة للقيام بذلك هي البدء بتغيير واحد أو اثنين من التغييرات الواعدة بالنجاح التي يمكنك البناء عليها.

استفد من الفحص الطبي الوقائي للحصول على العديد من النصائح الصحية وتعرف على المزيد حول إجراءات تعزيز الصحة.

المصادر

- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/vorsorgeuntersuchung/was-wird-gemacht>
- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/vorsorgeuntersuchung/ablauf>
- <https://www.minimed.at/medizinische-themen/labormedizin/vorsorgeuntersuchung/>
الفحص الطبي الوقائي (svs.at)
- <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Diabetes.html>
- <https://www.docfinder.at/ratgeber/krebs-alle-vorsorgeuntersuchungen-auf-einen-blick-6278>
- <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/herz-kreislauf/erkrankungen/ursachen>
- <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-es-leben/kompetenz-gesundheit/risikofaktoren-fuer-die-gesundheit-was-sagen-diese-aus>
- <https://www.krebshilfe.net/information/krebs-krebs-risiko/krebs-risikofaktoren>
- <https://www.leading-medicine-guide.at/erkrankungen/stoffwechsel/stoffwechselstoerung>
فحص PSA « ٤ أسئلة حول الكشف والفحص والقيمة الحدية |
minimed.at
- <https://www.krebshilfe.net/information/krebs-krebs-risiko/krebs-risikofaktoren>
فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) (sozialministerium.at)
- <https://www.gesundheit.gv.at/labor/untersuchungen/mrt-ct-roentgen/mammographie>
- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/vorsorgeuntersuchung/jugendlichenuntersuchung>
- <https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesundheitsfoerderung/>
- <https://www.gesundheit.gv.at/lexikon/g/gesundheitsfoerderung>
- <https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/>
- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/koerper/nutzen-vorteile>
- <https://gesundheitsbericht-steiermark.at/gesundheitsziele/bewegung.php>
- <https://www.vivid.at/thema/tabak/rauchen-und-gesundheit/>
- <https://www.mehr-vom-leben.jetzt/>
- <https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesundheitsziele-steiermark/rahmenbedingungen/>
- https://www.mehr-vom-leben.jetzt/wp-content/uploads/2020/03/200212_BMSGPK_Alkoholkonsum-und-m%C3%B6gliche-Folgen_pdfUA-1.pdf

جهات الاتصال

د/هايديليندي جاكسي

صندوق التأمين الصحي النمساوي - مركز صحي لأمراض النساء

مركز بطاقة الأم والطفل

Friedrichgasse 18, 8010 Graz

هاتف: +٤٣ ٥ ٠٧٦٦-١٥٥٤٢٨

heideline.jakse@oegk.at

www.gesundheitskasse.at

بيترا ويلندر، ليسانس الآداب/ماجستير برنامج الصحة العامة

صندوق الصحة ستيريا

Herrengasse 28

8010 Graz

هاتف: +٤٣ ٦٧٦ / ٦٢٧٨٨٠٢

البريد الإلكتروني: petra.wielender@gfstmk.at