

تعزير صحة النساء من أصول مهاجرة



istock.com ©

وثيقة التدريب تأثير أنماط الحياة على الصحة (أمراض الحضارة)

نُفذت وأجريت في إطار **femmesTische** – النساء المهاجرات في شتايرمارك يتحدثن عن الصحة والحياة اليومية والأسرة – مشروع شبكة لمراكز تقديم المشورة للنساء والفنيات إنوفا، نوفوم وخدمة النساء بغراتس.

المحتوى

3.....	الصحة وأنماط الحياة
3.....	أمراض الحضارة
3.....	زيادة الوزن
5.....	داء السكري من النوع 2
6.....	أمراض القلب والأوعية الدموية
9.....	آلام الظهر
12.....	الأمراض النفسية
14.....	صحة الأسنان
17.....	المصادر
18.....	جهات الاتصال

الصحة وأنماط الحياة

تعتمد الصحة على عدة عوامل مختلفة وتتأثر إلى حد كبير بأنماط الحياة والظروف البيئية والعلاقات الاجتماعية. وسواء كنا أصحاء أو مرضى، فإنها تعتمد بشكل كبير على سلوكنا الشخصي. يمكننا التأثير بشكل إيجابي على صحتنا وبالتالي منع بعض أمراض (الحضارة) على وجه التحديد.

أمراض الحضارة

أمراض الحضارة هي أمراض مرتبطة بالعادات الحياتية في المجتمعات الحديثة. وترتبط بالإفراط في تناول الطعام وسوء التغذية وقلة ممارسة الرياضة والضغوط. ومع ذلك، قد تكون بعضها وراثيًا أيضًا. يمكن للناس التأثير على العديد من المخاطر الصحية من خلال تغيير نمط حياتهم الشخصية والاجتماعية وتقوية مواردهم الخاصة كعوامل وقائية. مصطلح مرض الحضارة هو مرادف للمصطلح العامية مرض شائع.

ما هي أمراض الحضارة الأكثر شيوعًا؟

تنتشر أمراض الحضارة في العديد من شرائح السكان وهي من أكثر المشاكل الصحية شيوعًا وأهمية. أمراض الحضارة النمطية هي أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري وأمراض الجهاز العضلي الهيكلي والاضطرابات النفسية، ومن شأنها أن تؤثر على نوعية الحياة والقدرة على العمل ومعدل الوفيات.

زيادة الوزن

تعد زيادة الوزن المفرطة (السمنة) مشكلة صحية خطيرة، حيث يزداد خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ومرض السكري من النوع 2 وأنواع معينة من السرطان لدى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن.

ما هو مدى انتشار زيادة الوزن؟

في النمسا، يعاني 3.7 مليون شخص فوق سن 15 عامًا من زيادة الوزن وحوالي 17 بالمائة منهم يعانون من السمنة. بحلول سن الثامنة، يعاني واحد من كل ثلاثة فتيان وواحدة من كل أربعة فتيات من زيادة الوزن أو السمنة. الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض مختلفة على المدى الطويل.

كيف يمكن قياس الوزن الزائد؟

مؤشر كتلة الجسم (BMI) هو أكثر طرق القياس شيوعاً لتقييم وزن جسمك. يُحسب مؤشر كتلة الجسم باستخدام معادلة بسيطة:

$$\text{BMI} = \frac{\text{وزن الجسم (بالكيلو جرام)}}{\text{الطول (بالمتر)}^2}$$

يتراوح المعدل الطبيعي للنساء بين 19-24 وللرجال 20-25. تعتبر قيمة مؤشر كتلة الجسم من 25 إلى 30 زيادة وزن عند النساء، ومن 26 إلى 30 عند الرجال. وفي حال كان المؤشر أكثر من 30 فهذا يعني أن الشخص يعاني من السمنة أو الوزن الزائد

ما هي أسباب أو عوامل الخطر لزيادة الوزن؟

تحدث زيادة الوزن دائماً عندما يتم إمداد الجسم بالطاقة أكثر مما يستهلكه. بالإضافة إلى عوامل نمط الحياة غير المواتية، هناك أسباب أخرى أيضاً موضع تساؤل:

- ◆ عادات الأكل السيئة: تناول حصص الطعام الكبيرة جداً، والكثير من السكر، والكثير من الدهون، والإفراط في تناول الوجبات السريعة وما إلى ذلك.
- ◆ التوافر المستمر للطعام
- ◆ قلة ممارسة التمارين الرياضية
- ◆ الضغوط المزمنة
- ◆ أمراض التمثيل الغذائي (مثل السكري وقصور الغدة الدرقية)
- ◆ العوامل الوراثية
- ◆ الأدوية: مثل بعض مضادات الاكتئاب أو الكورتيزون أو حبوب منع الحمل
- ◆ الأسباب الهرمونية (مثل انقطاع الطمث والحمل)
- ◆ السمنة في مرحلة الطفولة

كيف أتجنب السمنة؟

أفضل الطرق لمكافحة زيادة الوزن أو السمنة هي اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة بانتظام.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات أدناه:

[إنقاص الوزن للبالغين \(gesundheitskasse.at\)](http://gesundheitskasse.at)

[السمنة عند الأطفال \(gesundheitskasse.at\)](http://gesundheitskasse.at)

داء السكري من النوع 2

يعد مرض السكري من أكثر الأمراض شيوعًا في جميع أنحاء العالم. ففي النمسا، يعاني حاليًا ما يقدر بنحو 600000 شخص من داء السكري، مع تصاعد عدد الإصابات بقوة. أكثر من 90٪ من مرضى السكري يعانون من داء السكري من النوع 2، وهو مرض يتطلب صراغًا مدى الحياة حتى يتمكنوا من التعامل معه بنجاح في الحياة اليومية.

ما هو داء السكري من النوع 2؟

يُعرف داء السكري أيضًا باسم مرض السكر. وهو مرض استقلابي مزمن يتميز بارتفاع مستويات السكر في الدم. وكان داء السكري من النوع 2 في الماضي مرضًا يصيب كبار السن في المقام الأول. ولهذا السبب كان يشار إليه غالبًا باسم "السكري البادئ في البالغين". أما الآن يتم تشخيصه في كثير من الأحيان عند الشباب.

ما هي الأسباب أو عوامل الخطر لداء السكري من النوع 2؟

غالبًا ما يحدث داء السكري من النوع 2 بسبب السمنة. 80 في المائة من داء السكري من النوع 2 يعانون من زيادة الوزن. بجانب زيادة الوزن، غالبًا ما يعاني مرضى السكري من النوع 2 من مشاكل صحية أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم واضطرابات أيض الشحومات.

ما هي أعراض داء السكري من النوع 2؟

غالبًا ما يتطور داء السكري من النوع 2 ببطء. في بعض الأحيان لا توجد أعراض أو تظهر أعراض طفيفة فقط لفترة طويلة. وتتمثل الأعراض النمطية في كثرة التبول والعطش الشديد والإرهاق والدوخة والغثيان.

كيف يمكنني الوقاية من داء السكري من النوع 2؟

يمكن الوقاية من داء السكري من النوع 2، حيث هناك العديد من العوامل التي تلعب دورها عند حدوثه، والتي تعتمد إلى حد كبير على نمط الحياة. تلعب السمنة وقلة ممارسة الرياضة دورًا مهمًا في الإصابة به. يمكن أن يتأثر خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 ويقل بشكل شخصي من خلال:

- ◆ تمرن بانتظام لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميًا
- ◆ تناول نظام غذائي متوازن (الهرم الغذائي النمساوي)
- ◆ حافظ على ثبات وزنك نسبيًا وضمن النطاق الطبيعي في مرحلة البلوغ
- ◆ لا تدخن

يمكن الاطلاع على مزيد من المعلومات على:

[شرح مرض السكري من النوع 2 ببساطة - نحن منظمة مركزية خاصة بداء السكري](#)

[التعايش مع داء السكري من النوع 2 \(sozialversicherung.at\)](http://sozialversicherung.at)

أمراض القلب والأوعية الدموية

تعد أمراض القلب والأوعية الدموية من بين أكثر الأمراض شيوعًا في جميع أنحاء العالم. تعد أمراض القلب والأوعية الدموية السبب الرئيسي للوفاة بين النساء فوق 65 عامًا والرجال فوق سن 45 في النمسا.

ما هي أمراض القلب والأوعية الدموية؟

تتلخص أمراض القلب والأوعية الدموية في مجموعة أمراض القلب والأوعية الدموية. أكثر أمراض القلب والأوعية الدموية شيوعًا هي:

- ♦ ارتفاع ضغط الدم
- ♦ النوبة القلبية
- ♦ السكتة الدماغية
- ♦ داء شريان القلب التاجي
- ♦ ضعف عضلة القلب (قصور القلب)

ما هي أسباب أو عوامل الخطر لأمراض القلب والأوعية الدموية؟

يعتبر ارتفاع ضغط الدم أحد عوامل الخطر الرئيسية للإصابة بأمراض القلب. تشمل عوامل الخطر الأخرى السمنة وقلة التمارين والتدخين وزيادة نسبة الدهون في الدم وارتفاع نسبة السكر في الدم.

كيف يمكنني الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية؟

باتباع أسلوب حياة صحي، يمكن للجميع تقليل مخاطر إصابتهم الشخصية بالأمراض بشكل كبير:

- ♦ تمرن بانتظام لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميًا
- ♦ تناول نظام غذائي متوازن (الهرم الغذائي النمساوي)
- ♦ تجنب أو قلل من استخدام المواد الضارة مثل دخان التبغ والكحول والمخدرات
- ♦ حافظ على ضغط الدم ودهون الدم ومستويات السكر في الدم ضمن المعدل الطبيعي
- ♦ تجنب الضغوط النفسية

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات أدناه:

[الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية \(gesundheitskasse.at\)](http://gesundheitskasse.at)

ارتفاع ضغط الدم

مع كل نبضة قلب، يتم ضخ الدم في أجسامنا، مما يخلق ضغطاً داخل الأوعية الدموية - ما يسمى بضغط الدم. يضمن ضغط الدم وصول الدم إلى جميع الأعضاء والأنسجة وبالتالي يزودهم بالعناصر الغذائية. وتبقى الأوعية مرنة وسالكة فقط عندما تكون قيم ضغط الدم طبيعية أو منخفضة.

ما هو ضغط الدم الطبيعي؟

ضغط الدم المثالي هو القيمة الانقباضية التي تقل عن 120 مم زئبق وقيمة الانبساطية أقل من 80 مم زئبق. ينبض القلب مع كل نبضة لدفع الدم إلى الدورة الدموية. ويطلق الخبراء على ذلك انقباض القلب. وعندما ترتخي عضلة القلب، ثم يتمدد القلب ويمتلئ بالدم - هذا يسمى الانبساط. فالضغط الانبساطي أقل من الضغط الانقباضي.

متى تبدأ في الحديث عن ارتفاع ضغط الدم؟

ارتفاع ضغط الدم (ارتفاع ضغط الدم الشرياني) هو صورة سريرية يرتفع فيها ضغط الدم بشكل مزمن. وهذا يشير إلى قيم 90/140 مم زئبق وما فوق. يعاني واحد من كل أربعة أشخاص من ارتفاع ضغط الدم؟ ومع تقدم العمر يعاني واحد من كل شخصين من الضغط المرتفع. عادة ما يمر ارتفاع ضغط الدم في مجراه دون أعراض، لكنه يتلف الأوعية الدموية على مر السنين. وهناك خطر الإصابة بأمراض ثانوية مثل النوبات القلبية أو السكتات الدماغية.

ما هي الأسباب وعوامل الخطر لارتفاع ضغط الدم؟

في معظم الحالات، لا يمكن تحديد مرض عضو مسبب يمكن اكتشافه في الأشخاص المصابين بمرض ارتفاع ضغط الدم. وتكون الأسباب الرئيسية لهؤلاء الأشخاص المصابين هي العوامل الوراثية و/أو نمط الحياة غير الصحي.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات أدناه:

[التعایش بشكل جيد مع ارتفاع ضغط الدم \(gesundheitskasse.at\)](https://gesundheitskasse.at)

النوبة القلبية

في النمسا، يعاني حوالي 32000 شخص من نوبة قلبية كل عام.

ما هي النوبة القلبية؟

تحدث النوبة القلبية عندما ينسد أحد الأوعية الدموية في القلب فجأة، مما يؤدي إلى عدم تزويد جزء من عضلة القلب بالأكسجين والمواد المغذية بشكل كافٍ. كلما كبر الوعاء المسدود، زادت مساحة الاحتشاء وزادت حدة الأعراض والعواقب الطبية. غالباً ما تكون النوبة القلبية مهددة للحياة! كل ثانية لها أهميتها ومن المهم التعرف على الأعراض في أقرب وقت ممكن. فكلما بدأت الإجراءات والعلاج في وقت مبكر، زادت فرصة البقاء على قيد الحياة.

ما هي الأسباب أو عوامل الخطر للنوبة القلبية؟

بالإضافة إلى المخاطر الخلقية أو المرض مثل داء السكري أو ارتفاع ضغط الدم، فإن عوامل خطر النوبة القلبية الأخرى غالباً ما تكون مرتبطة بالسلوك، أي نتيجة لنمط الحياة الفردي وبالتالي يمكن تجنبها في الغالب:

- ◆ قلة ممارسة التمارين الرياضية
- ◆ النظام الغذائي غير المتوازن وعالي الدهون
- ◆ زيادة الوزن

- ♦ التدخين
- ♦ الضغوط النفسية

ما هي أعراض النوبة القلبية؟

هناك بعض الأعراض التي تشير عادةً إلى نوبة قلبية أو تسبقها. ولكن أحياناً لا تحدث هذه الأعراض ("احتشاء صامت")! تشمل العلامات المحتملة ما يلي:

- ♦ ألم شديد خلف عظم القص. وقد يمتد إلى الحلق أو الرقبة أو الفك أو الكتفين أو الظهر أو الذراعين أو الجزء العلوي من البطن. عادة ما يوصف بأنه حارق أو ضاغط.
- ♦ ضيق في الصدر، شعور "بانقباض"، شعور "شخص ما يجلس على صدرك"
- ♦ التعرق البارد
- ♦ الغثيان والقيء
- ♦ الدوار
- ♦ قصر النفس وصولاً إلى ضيق التنفس
- ♦ الأرق والقلق وصولاً إلى الخوف من الموت
- ♦ البشرة الرمادية الشاحبة

بالنسبة للنساء، يمكن أن تكون علامات النوبة القلبية أيضاً أعراضاً غير محددة مثل ضيق التنفس والغثيان والقيء وعدم الراحة في الجزء العلوي من البطن.

تنبيه

يجب نقل أي شخص يشتبه في إصابته بنوبة قلبية إلى المستشفى على الفور - اتصل بسيارة الإسعاف على الفور (الطوارئ 144).

السكتة الدماغية

تعتبر السكتة الدماغية في النمسا ثالث سبب رئيسي للوفاة والسبب الرئيسي للإعاقة الدائمة، حيث يعاني ما يقرب من 25000 شخص في النمسا من سكتة دماغية كل عام.

ما هي السكتة الدماغية؟

السكتة الدماغية هي مرض دماغي يؤدي فيه اضطراب تدفق الدم إلى فشل مفاجئ في مناطق معينة من الدماغ، ويحدث بسبب جلطة دموية تسد أحد الأوعية الدموية في الدماغ. ويطلق عليها الأطباء أيضاً السكتة أو داء النقطة أو الإصابة الدماغية أو الاحتشاء الدماغية.

ما هي الأسباب أو عوامل الخطر للسكتة الدماغية؟

نادراً ما تتشكل جلطات الدم لدى الأشخاص الأصحاء، إلا أن بعض الأمراض والسلوكيات والميول الوراثية يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. تشمل على سبيل المثال التدخين وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول والرجفان الأذيني.

ما هي أعراض السكتة الدماغية؟

عادة ما تظهر السكتة الدماغية نفسها في شكل شلل مفاجئ أو مشاكل في الرؤية أو اضطرابات في الكلام. وعادة ما يتأثر جانب واحد فقط من الجسم، على سبيل المثال، لا يمكن تحريك الذراع اليمنى و/أو الساق اليمنى بشكل صحيح. ومن العلامات الأساسية أيضًا هي تدلي زاوية الفم. في بعض الأحيان يكون هناك صداع شديد يمكن أن يصاحبه غثيان وقيء وفقدان للوعي. تعتمد الأعراض التي تحدث بشكل أساسي على المنطقة المصابة من الدماغ. السكتة الدماغية هي حالة طارئة يجب معالجتها على الفور. عندما تصاب بسكتة دماغية، فإن كل ثانية مهمة ومن المهم التعرف على الأعراض في أقرب وقت ممكن. يحتاج المصابون إلى العلاج الطبي العاجل في المستشفى.

العلامات الشائعة للسكتة الدماغية هي:

- ◆ ضعف مفاجئ في جانب واحد من الجسم
- ◆ التنميل وعلامات الشلل
- ◆ اضطرابات الكلام
- ◆ العتمة
- ◆ الدوخة وعدم ثبات المشية

كيف يمكنني التحقق من العلامات المهمة للسكتة الدماغية؟

- ◆ الوجه: اطلب من الشخص أن يبتسم. إذا تدلى أحد زوايا الفم، فهذا يشير إلى شلل نصفي.
- ◆ الذراع: اطلب من الشخص أن يمد ذراعيه أمامه بينما يرفع راحة يده. عند الإصابة بالشلل، لا يمكن رفع كلا الذراعين، أو خفض أحد الذراعين أو تدويره.
- ◆ الكلام: اطلب من الشخص أن يردد جملة بسيطة. إذا كان الشخص غير قادر على القيام بذلك، أو إذا كان الصوت مشوشًا ("متداخلًا")، فمن المحتمل أن يكون هناك اضطراب في الكلام.

تنبيه

إذا ظهرت مثل هذه العلامات على الشخص، فاتصل بخدمات الطوارئ على الفور (**الطوارئ 144**) وأوصف الأعراض. كلما بدأ العلاج مبكرًا، كانت فرص الشفاء أفضل.

آلام الظهر

تعد آلام الظهر من الأمراض الشائعة في الحضارة الحديثة. فكل شخص تقريباً يعاني من آلام الظهر مرة واحدة على الأقل في حياته.

ما هي آلام الظهر؟

آلام الظهر هي ألم في العمود الفقري بين الرقبة والأرداف يمكن أن ينتشر في الساقين والذراعين. وعادة ما يرتبط الألم بتوتر العضلات وغالبًا ما يصاحبه تقييد للحركة. يمكن أن تسبب الأحمال غير الصحيحة: والجلوس بشكل غير صحيح ألمًا حادًا. وعادة ما يكون الألم غير ضار ويختفي بعد بضعة أيام أو أسابيع بدون علاج، إلا أنه قد يحدث مرارًا وتكرارًا أو يصبح مزمنًا ويستمر لعدة أشهر أو سنوات.

ما هي الأسباب أو عوامل الخطر لآلام الظهر؟

يعتبر "نمط الحياة الخاملة" إلى جانب نقص الأنشطة التعويضية البدنية مثل الجمباز أو تمارين القوة أو رياضات التحمل السبب الرئيسي لحدوث مشاكل الظهر. العوامل الأخرى التي تلعب دورًا في الإصابة بالآلام الظهر اللانوعية هي:

- ◆ الاستنزاف: تفقد الأفراس الفقرية مرونتها وتتسطح بمرور الوقت. تزداد أيضًا تآكل المفاصل الفقرية مع تقدم العمر. قد تتسبب كلاهما في حدوث الآلام.
- ◆ الأحمال غير الصحيحة: يمكن أن يؤدي الحمل الزائد البدني المتكرر أو الإجهاد غير الصحيح، بسبب مثلاً الرفع الثقيل أو غير الصحيح، إلى تسريع الاستنزاف والتسبب في آلام الظهر الحادة.
- ◆ العوامل النفسية: يمكن أن يلعب الإجهاد، وعبء العمل الزائد، والقلق، والاكتئاب، وما إلى ذلك دورًا أيضًا في تطور آلام الظهر.

ما الأعراض التي يمكن أن تظهر؟

ينتشر ألم الظهر في أغلب الأحيان في أسفل الظهر. إلى جانب الألم الفعلي، يمكن أن تحدث أعراض أخرى أيضًا، مثل ألم يمتد إلى أسفل الساق، وشعور بالتنميل، وخز في الساقين والقدمين، وفقدان القوة، ومشاكل في الوضع المستقيم، ومحدودية الحركة وألم في العضلات.

كيف أتجنب آلام الظهر؟

الأهم هو: ابق نشطًا واستمر في ممارسة التمارين. ساعد هذا المبدأ المثبت علميًا على منع آلام الظهر ويمكن التخفيف من الشكاوى الموجودة نتيجة لذلك:

- ◆ يجب أن تتضمن التمارين المنتظمة تدرجات التحمل، مثل المشي أو الجري، بالإضافة إلى تمارين القوة والحركة. من الأفضل اختيار رياضة تستمتع بها حقًا وتتناسب تمامًا مع حياتك اليومية.
- ◆ عضلات الظهر القوية تعمل على دعم العمود الفقري وتخفيفه. يتألف التدريب المميز، على سبيل المثال، من تمارين لتقوية العضلات واستقرارها. ويشار إلى التدريب أيضًا بتمرينات علاج الظهر.
- ◆ الجلوس لفترات طويلة من الوقت، أو وضع الجلوس السيئ أو الحركات الرتيبة في العمل، تسبب إجهادًا لظهرك. تأكد من حصولك على فترات راحة منتظمة وعمل تمرينات الاتزان. تعتبر أماكن العمل المريحة مثل كرسي بذراعين مناسب مهمة للوقاية من آلام الظهر.
- ◆ من أجل تجنب آلام الظهر، من المهم أن تفعل الشيء الصحيح عند رفع الأشياء الثقيلة أو الأحمال.
- ◆ تجنب زيادة وزنك.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات أدناه:

[الآلام الظهر \(gesundheitskasse.at\)](http://gesundheitskasse.at)

التهاب المفاصل

يعاني حوالي 1.4 مليون شخص في النمسا من التهاب المفاصل، أغلبهم من كبار السن. يمكن أن يحدث المرض في كل مفصل تقريبًا، وتكون النساء أكثر عرضة للإصابة بالتهاب المفاصل مقارنة بالرجال.

ما هو التهاب المفاصل؟

التهاب المفاصل هو مرض تنكسي يصيب المفاصل. يحدث التغيير التنكسي نتيجة التآكل أو الشيخوخة أو التلف طويل الأمد. وعادة ما يظهر المرض من خلال ألم المفاصل وتيبسها. إذا تفاقت الأعراض، يمكن أن تحد بشدة من الحركة. المفاصل الأكثر إصابة هي الركبتين والوركين والأصابع.

ما هي الأسباب أو عوامل الخطر لالتهاب المفاصل؟

يتأثر تآكل الغضروف بعدة عوامل. تشمل عوامل الخطر ما يلي:

- ◆ العوامل التشريحية (مثل اختلال محاذاة مفاصل الركبة والورك)
- ◆ زيادة الوزن الشديدة أو السمنة المفرطة
- ◆ المهن التي غالبًا ما تتضمن الركوع أو الانحناء أو القرفصاء أو رفع الأثقال
- ◆ بعض الرياضات التي تتطلب ضغطًا على المفاصل مثل المصارعة أو الملاكمة أو كرة القدم أو كرة اليد
- ◆ قلة ممارسة الرياضة (مثل الجلوس أمام الكمبيوتر لساعات كل يوم)
- ◆ الإجهاد الدائم للمفاصل (مثل رياضة عالية الأداء) أو تسلسلات الحركة الرتيبة أو المدروسة بشكل خاطئ (مثل العمل الشاق)
- ◆ الجنس الأنثوي

ما الأعراض التي يمكن أن تظهر؟

تبدأ الأعراض تدريجيًا. عندما يبدأ التهاب المفاصل، لا يؤلم المفصل عادة إلا عندما يكون مجهدًا. غالبًا ما يتم الشعور بألم شديد في المنطقة المصابة أثناء أحمال التصادم. وفي الصباح قد يكون هناك أيضًا شعور "بالتيبس" في المفاصل المصابة، ويستقر في الغالب مرة أخرى في غضون نصف ساعة. ومن العلامات المبكرة للتهاب المفاصل ضجيج المفصل أثناء الإجهاد.

كيف يمكنني منع الإصابة بالتهاب المفاصل؟

يمكن لأي شخص أن يساهم في إبطاء حدوث التهاب المفاصل أو تفاقمه. تساعد الإجراءات التالية على تجنب الحمل الزائد الدائم للمفاصل:

- ◆ تصحيح التشوهات الخلقية في الوقت المناسب، عن طريق النعال العظمية مثلاً.
- ◆ تحديد جدولًا لممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وخاصة تمارين الوضعية والتوازن.
- ◆ تدريب الحركة والرياضة التي تكون سهلة على المفاصل (مثل السباحة وركوب الدراجات)
- ◆ تجنب ممارسة الأنشطة المجهدة للركبة في الحياة اليومية وفي العمل وفي الرياضة
- ◆ تجنب تسلسلات الحركة أحادية الجانب أو تصحيحها
- ◆ تجنب زيادة الوزن (مؤشر كتلة الجسم أقل من 25)
- ◆ اتباع النظام الغذائي المعزز للصحة
- ◆ تجنب الرياضات العنيفة

الصداع

هناك أنواع مختلفة من الصداع تحدث دون أسباب محددة. وأكثرها شيوعًا هي صداع التوتر والصداع النصفي والصداع العنقودي. غالبًا ما يرتبط حدوث الصداع بنمط الحياة. تشير الدراسات إلى أن السمنة وقلة التمارين الرياضية والتدخين وكذلك الاستهلاك المتكرر للكحول والقهوة من العوامل التي تزيد من الشعور بالألم.

ما هو صداع التوتر؟

الصداع الناتج عن التوتر (صداع التوتر) هو أكثر أنواع الصداع شيوعًا. يعاني حوالي ثلث النمساويين من صداع التوتر المؤقت، النساء والرجال على حد سواء.

عادةً ما يشعر الصداع الناتج عن التوتر بأن الخوذة أو عصابة الرأس ضيقة جدًا على الرأس. وهو ألم خفيف إلى متوسط يمكن أن يستمر من نصف ساعة إلى بضعة أيام.

يحدث الصداع الناتج عن التوتر بسبب عدة محفزات مختلفة، حيث يلعب الإجهاد دورًا مهمًا في حدوثه. كان يُطلق على صداع التوتر أيضًا اسم "صداع الإجهاد". يؤدي الإجهاد النفسي الاجتماعي المطول، مثل الإجهاد في العمل أو نزاعات الشراكة، إلى إضعاف نظام الدفاع عن الألم الحساس في الجسم. غالبًا ما تكون هناك أيضًا أوضاع سيئة للجسم، مع توتر في الرأس، بسبب الجلوس في الغالب أمام الشاشة. يمكن أن يتسبب الكحول والنيكوتين والكافيين (وانسحابهم) أيضًا في ظهور الأعراض.

كيف أتجنب الصداع؟

الوقاية الفعالة لها أهميتها الكبرى مثل الحد من التوتر، ودورة النوم والاستيقاظ المنتظمة، والكثير من التمارين في الهواء الطلق، ورياضات التحمل مثل السباحة أو ركوب الدراجات، وتقليل استهلاك الكحول والتبغ. يمكن أن تساعد أيضًا أساليب الاسترخاء واستراتيجيات إدارة الإجهاد في الوقاية من الصداع. تجنب الروتين اليومي غير المنتظم. يتضمن ذلك تفويت وجبة، وعدم شرب كمية كافية من الماء، وكذلك النوم لفترات طويلة أو قليلة جدًا. يمكن "كشف" العوامل المسببة المحتملة بمساعدة دفتر يوميات الصداع.

الأمراض النفسية

يتزايد عدد الأشخاص الذين يعانون من الأمراض النفسية في النمسا. للمرض النفسي جوانب عديدة، وغالبًا ما يكون مزيجًا من الأفكار والعواطف والسلوكيات المؤلمة. ومن الأمثلة على ذلك الاكتئاب واضطرابات القلق والاضطرابات السلوكية والاضطراب ثنائي القطب والذهان.

كل شخص تقريبًا على دراية بتقلبات الحالة الذهنية. في معظم الحالات، يمكن للأشخاص التغلب على الاكتئاب العقلي بأنفسهم أو الحصول على الدعم من العائلة أو الأصدقاء، على سبيل المثال من خلال المحادثات. ولكن ما هو المرض النفسي؟ إذا استمر الضغط النفسي لأسابيع وأثر على الحياة اليومية والحياة المهنية والقدرة الاجتماعية للمصابين، يتحدث الأطباء عن مرض نفسي أو اضطراب نفسي. حتى الشكاوى الجسدية التي لا توجد لها أسباب عضوية يمكن أن تشير إلى مرض نفسي.

ما الأعراض التي يمكن أن تظهر؟

إن التعرف على المرض النفسي ليس دائمًا بالأمر السهل. فمعظم العلامات غير محددة، مما يعني أن مرضًا آخر يمكن أن يكون أيضًا وراء الأعراض. يمكن أن تشير العلامات التالية إلى وجود مرض نفسي:

- ◆ الكوابيس
- ◆ الخوف
- ◆ الاضطرابات الداخلية
- ◆ فقدان الرغبة الجنسية
- ◆ آلام الظهر
- ◆ اضطرابات النوم
- ◆ التقلبات المزاجية
- ◆ الضغوط النفسية
- ◆ طنين الأذن
- ◆ صرّ الأسنان أثناء النوم

ما العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية؟

يمكن أن يتم التأثير على الصحة النفسية إلى حد ما على الأقل. هناك العديد من العوامل التي تؤثر معًا. تشمل هذه العوامل المؤثرة ما يلي:

- ◆ الحب والمحبة
- ◆ الثقة بالنفس
- ◆ الأمان
- ◆ معنى الحياة
- ◆ العلاقات الاجتماعية
- ◆ ظروف العمل
- ◆ التعامل مع المشكلات والمواقف الإشكالية
- ◆ الوعي بالاحتياجات الجسدية والعقلية
- ◆ تحمل مسؤولية قراراتك
- ◆ التأثيرات البيئية

يمكن أن يكون للأمراض والعقائير والعوامل الأخرى تأثير كبير على الصحة النفسية وتؤدي إلى المرض. كما يمكن أن يكون لبعض الأدوية تأثير على العقل.

ماذا يمكنني أن أفعل من أجل صحتي النفسية؟

هناك تدابير وقائية ومعززة للصحة ليس فقط في مجال الصحة البدنية ولكن أيضًا في مجال الصحة النفسية. التوازن العقلي ليس بالأمر السهل في كثير من الأحيان، فالأعباء والتوتر والأزمات أو ببساطة متطلبات الحياة اليومية تتطلب الكثير منا في بعض الأحيان. إلا أن المحرمات تجعل من الصعب التعامل مع موضوع النفس. تلعب الصحة النفسية دورًا رئيسيًا في رفاهيتنا، حيث يخضع الجسم والنفسية باستمرار لتأثيرات متبادلة. كما أنه من المفيد معرفة عوامل الخطر المحتملة.

يمكن أن تساعد النصائح التالية في فعل شيء جيد للنفسية في أي وقت. ولا يمكن دائمًا تنفيذ كل شيء على الفور. لكن خطوة بخطوة، يمكن أن يصبح التوازن العقلي ممكنًا:

- ◆ انتبه لنفسك: ما هي احتياجاتك (على سبيل المثال للطعام والتفاعل الاجتماعي والراحة والنشاط)؟ ما هي مشاعرك؟
- ◆ تدرب على وضع الحدود: يعني ذلك أحيانًا قول "لا".
- ◆ قدر نفسك.
- ◆ حدد الأهداف: حاول أن تقدر حتى الخطوات الصغيرة على طول الطريق.
- ◆ تحمل المسؤولية الشخصية: ليس كل شيء في أيدينا دائمًا. ولكن هناك العديد من الأشياء التي يمكن أن تؤثر على نفسك (مثل المشاعر أو نمط الحياة).
- ◆ اكتشف اللحظات الممتعة: حاول استخدام حواسك أكثر. ماذا تشم، تذوق، ترى، تشعر وتسمع؟
- ◆ اخلق لنفسك "جزرًا للاسترخاء": على سبيل المثال، خذ فترات راحة منتظمة من العمل، وطبق أسلوب الاسترخاء (على سبيل المثال، استرخاء العضلات التدريجي لجاكوبسون) أو ببساطة لا تفعل شيئًا.
- ◆ تعامل مع الضغوط: كيف يمكنني تعلم كيفية التعامل مع الضغوط قدر الإمكان.
- ◆ اطلب الدعم إذا كنت بحاجة إليه: إذا كنت لا تعرف ماذا تفعل، أو إذا كان كل شيء يمثل عبئًا عليك أو إذا كنت تعاني من مشاكل نفسية أو صحية عامة. أو فقط استمع إلى وجهة نظر مختلفة. سواء كانت مساعدة في الحياة اليومية، أو نصيحة من صديقة/صديق أو مساعدة مهنية للنفسية أو أمور أخرى: لا تتردد في طلب الدعم، فهذا ليس علامة ضعف. على العكس من ذلك، فهذا الأمر يتطلب شجاعة ومن شأنه أن يتغلب على المشكلة القائمة والضغط.

ما هي العوامل الوقائية للصحة النفسية؟

من أمثلة العوامل الوقائية ما يلي:

- ◆ دائرة مستقرة من الأصدقاء،
- ◆ الثقة بالنفس،
- ◆ حس الفكاهة،
- ◆ حياة نفسية متوازنة،
- ◆ القدرة على طلب المساعدة
- ◆ والانضمام إلى شبكة اجتماعية.

نمط الحياة الصحي بشكل عام له أيضًا تأثير وقائي: اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة، والنوم الكافي، وعدم التدخين، والاستهلاك المعتدل للكحول.

صحة الأسنان

تتطلب الأسنان الجميلة والصحية العناية السليمة. إن العناية السليمة بالأسنان والفم ليست ضرورية فقط لصحة الفم، ولكن أيضًا لصحة الجسم بالكامل. يمكن أن تؤدي العناية بالأسنان غير الكافية إلى نمو البكتيريا الضارة. لا يمكن للبكتيريا أن تسبب مشاكل في الفم فقط، مثل تسوس الأسنان أو التهاب اللثة، ولكنها يمكن أن تنتقل أيضًا إلى أجزاء أخرى من الجسم عبر مجرى الدم وتعزز الأمراض بها.

لماذا تعتبر الأسنان اللبنية الصحية مهمة بالفعل؟

غالبًا ما يتم التقليل من أهمية وظيفة الأسنان اللبنية. ولكن هناك العديد من الأسباب التي تدعو إلى العناية الجيدة بالأسنان اللبنية بشكل خاص:

- ◆ لحماية الأسنان الدائمة: يمكن للأسنان اللبنية المريضة أن تنقل البكتيريا الخاصة بها إلى أسنان أخرى لا تزال سليمة، حتى قبل أن تنمو وتظهر الأسنان التالية بشكل كامل. لذلك يجب معالجة الأسنان اللبنية المصابة بالتسوس على الفور.
- ◆ كحافظ موضع: في السن اللبني بوظيفة حافظ موضع للسن الثاني التالي في الفك. إذا سقطت السن اللبني، فقد يؤدي ذلك إلى حدوث تحول في وضع الأسنان. لذلك، فإن الأسنان اللبنية ضرورية للنمو الصحي لفك الطفل والجمجمة.
- ◆ لتطور اللغة والصوت: إذا سقطت الأسنان اللبنية قبل الأوان بسبب التسوس أو إذا كان يجب إزالتها، فقد يؤدي ذلك إلى اضطرابات الكلام.
- ◆ للمضغ والعض: تتضمن الأسنان اللبنية مضغ الطعام على النحو الأمثل.
- ◆ للحياة الاجتماعية: يمكن أن يؤدي تسوس الأسنان أو رائحة الفم الكريهة الناجم عن تسوس الأسنان إلى تعرض الطفل لمضايقات و/أو استبعاده من قبل الآخرين.

ما هي الأسنان الطباشيرية (MIH=نقص تمعدن الرحي والقواطع)؟

الأسنان الطباشيرية هي أسنان الأطفال والمراهقين الذين يعانون من خلل في مينا الأسنان. وتتأثر بشكل خاص الأضراس والقواطع الدائمة الأولى. والأسباب غير معروفة. يُشتبه في أن تكون أمراض الأم أثناء الحمل ومضاعفات الولادة والأمراض في السنوات الأربع الأولى من الحياة وما إلى ذلك من العوامل المسببة. يتسبب خلل المينا في تغيير لون هذه الأسنان في مناطق محددة، وتكون أقل صلابة وهشة مثل الطباشير.

غالبًا ما تكون الأسنان حساسة للغاية لدرجة الحرارة واللمس، مما يجعل الأنشطة اليومية مؤلمة، مثل غسل أسنانك بالفرشاة أو تناول الأطعمة والمشروبات الساخنة أو الباردة وشربها. كلاهما يعني أن الأسنان أكثر عرضة للتسوس من الأسنان السليمة، وعادة ما تتم معالجتها ميكروًا من قبل طبيب الأسنان ويجب فحصها بشكل متكرر.

كيف يحدث تسوس الأسنان؟

أن قلة استخدام الفرشاة وتناول السكر هما السببان الرئيسيان لتسوس الأسنان. يلتصق السكر بالأسنان كغشاء غير مرئي (البلاك). تحول البكتيريا الموجودة في الفم السكر إلى حمض يذيب مينا الأسنان. تظهر في البداية بقع بيضاء صغيرة، ثم بنية ثم سوداء، تتحول إلى ثقوب بمرور الوقت.

ما هو التهاب دواعم السن؟

التهاب دواعم السن هو مرض يصيب كل من اللثة والجزء الحامل للأسنان من عظم الفك (اللثة). ويؤدي إلى فقدان تدريجي للأنسجة الداعمة والعظام. يؤدي ذلك إلى إرخاء الأسنان ويمكن أن يتسبب في تساقطها أو الاضطرار إلى خلعها. ومع العلاج المستهدف يمكن في كثير من الأحيان إبطاء تقدم التهاب دواعم السن. شرط أساسي للنجاح هو نظافة الفم الجيدة والقضاء على عوامل الخطر التي تسهم في المرض. يسمى التهاب دواعم السن بالعامية التهاب اللثة.

كيف يمكنني العناية بأسناني ولثتي وحمايتهما؟

من أجل العناية بالأسنان واللثة وحمايتهما على النحو الأمثل، يجب الالتزام بما يلي:

- ✦ اختر فرشاة الأسنان المناسبة. لاحظ أن هناك أحجامًا ودرجات مختلفة من الصلابة للشعيرات. ويجب مراعاة العمر والاحتياجات الفردية. يوصي بعض الخبراء باستخدام فرش الأسنان الكهربائية. فهي تضمن تلقائيًا حركة الفرشاة الصحيحة. ومع ذلك، يجب أن تتحرك على جميع أسطح الأسنان ببطء.
- ✦ اغسل أسنانك مرتين يوميًا لمدة 3 دقائق تقريبًا. يعتبر التنظيف قبل النوم أمرًا مهمًا بشكل خاص. فلا تاكل أو تشرب أي شيء بعد ذلك باستثناء الماء أو الشاي غير المحلى. لأنه: في الليل، يزداد انتشار البكتيريا في الفم.
- ✦ التزم بطريقة منتظمة في التنظيف حتى لا تترك أي مكان. نظف أسطح المضغ أولاً، ثم الأسطح الخارجية وأخيراً تنظيف الأسطح الداخلية. استخدم الفرشاة برفق حتى لا تؤدي لثتك.
- ✦ نظف اللسان أيضًا: حيث تتراكم عليه الكثير من البكتيريا، والتي يمكن أن تنتقل إلى الأسنان وتسبب رائحة الفم الكريهة. يمكنك تنظيفه بفرشاة أسنان أو بمنظف لسان خاص.
- ✦ استخدم يوميًا خيط الأسنان و/أو الفرشاة المخصصة للفراغات بين الأسنان: يمكنك استخدامها لإزالة البلاك في الفراغات بين الأسنان، حيث لا يمكن لفرشاة الأسنان العادية الوصول إليها عند التنظيف. هذا يمنع بشكل فعال الجير والتسوس في الأماكن التي يصعب الوصول إليها.
- ✦ من أجل حماية أسنانك على المدى الطويل ومنع العديد من المشاكل، يجب مراعاة ما يلي على فترات منتظمة بالإضافة إلى نظافة الفم الواعية:
 - ✦ استبدل فرشاة أسنانك كل شهرين إلى ثلاثة أشهر. وإلا ستنتهي الشعيرات وتتراكم البكتيريا في رأس الفرشاة.
 - ✦ استكمل تنظيف أسنانك بالفلورايد الإضافي. فالفلورايد يقوي مينا الأسنان.

◆ اذهب إلى طبيب أسنان متخصص لتنظيف الأسنان مرة واحدة سنويًا. وخلال ما يسمى بالوقاية من الأمراض، يتم تنظيف المناطق التي يصعب الوصول إليها، والتخلص من تغير اللون وإزالة الجير. ومع ذلك، عليك أن تتحمل التكاليف بنفسك. فهو عرض مجاني للأطفال والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 10 و 18 عامًا.

◆ بزيارة طبيب الأسنان مرتين في السنة لإجراء فحص طبي. وبهذه الطريقة يمكن التعرف على أي مرض مبكرًا وعلاجه بشكل احترافي.

كيف يؤثر نظامي الغذائي على صحة الأسنان؟

يدعم النظام الغذائي الصحي والمتوازن صحة أسنانك أيضًا. فالأطعمة الغنية بالمعادن والفيتامينات (مثل الكالسيوم والفلورايد) تجعل أسنانك ولثتك أكثر قوة. عند اختيار وجباتك، ضع في اعتبارك الهرم الغذائي ولا تنس مضغه جيدًا. تجنب تناول المتكرر للوجبات الخفيفة والمشروبات الحمضية والسكرية قدر الإمكان.

ما لا يعرفه الكثيرون: الفواكه وعصائر الفاكهة وعصير الليمون ومشروبات الطاقة هي أيضًا "أكلة دائبة للمينا". لأنها تحتوي على الكثير من الأحماض التي تعمل على تليين طبقة المينا وتذيب المعادن الثمينة. النتيجة: تصبح الأسنان أكثر ضعفًا وحساسية.

نصائح:

- ◆ مياه الصنبور مثالية للتخلص من العطش.
- ◆ خفف عصير الفاكهة بالماء.
- ◆ لا تشرب المشروبات المحلاة إلا نادرًا، وإذا كنت تفعل ذلك، اشرب الماء بعد ذلك.
- ◆ امزج زيادي الفاكهة مع الزبادي الطبيعي لتقليل محتوى السكر.
- ◆ تجنب الحلويات اللزجة مثل قطع الحلوى.
- ◆ بدائل الوجبات الخفيفة: التفاح، التوت، المكسرات غير المملحة، ...
- ◆ اشرب الماء بعد تناول الوجبات الخفيفة!

<https://www.sbk.org/magazin/was-sind-zivilisationskrankheiten/>
<https://www.gesundheit.gv.at/gesundheitsleistungen/gesundheitsfoerderung/gesunde-lebenswelten.html>
https://www.mimi-bestellportal.de/wp-content/uploads/2020/06/LF_Diabetes_D_web-20-06.pdf
https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:f76243a6-e3e9-451a-8e34-2f61942e1f51/Publikation_ATHIS_Analyse_barrfrei_20201120.pdf
[Immer mehr junge Männer in Österreich sind zu dick \(apa.at\)](https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/adipositas/praevention.html)
<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/adipositas/praevention.html>
<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/stoffwechsel/diabetes/vorbeugung.html#wie-laesst-sich-typ-2-diabetes-vermeiden>
<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Diabetes.html>
<https://www.therapie-aktiv.at/cdscontent/?contentid=10007.791386>
<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.878301&portal=oegkportal>
[Bluthochdruck - Hypertonie | Gesundheitsportal](#)
[Herz, Kreislauf und Gefäße | Gesundheitsportal](#)
[Schlaganfall | Gesundheitsinformation.de](#)
<https://www.cerascreen.at/blogs/gesundheitsportal/bluthochdruck>
<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Herz-Kreislauf-Krankheiten.html>
<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/gehirn-nerven/schlaganfall/symptome.html>
<https://www.minimed.at/medizinische-themen/herz-gefaesse/herzinfarkt/>
<https://www.netdokter.at/symptome/rueckenschmerzen/>
<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/koerper/arthrose/arthrose-symptome-diagnose>
<https://instahelp.me/de/lexikon/spannungskopfschmerzen/>
[Lebensstil kann Ursache von Kopfschmerz sein: Neurologen und Psychiater im Netz \(neurologen-und-psychiater-im-netz.org\)](https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/koerper/arthrose/arthrose-symptome-diagnose)
[Psyche & Seele: Basis-Info | Gesundheitsportal](https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/koerper/arthrose/arthrose-symptome-diagnose)
<https://styriavitalis.at/beratung-begleitung/zahngesundheit/>
<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/zaehne/zahnkrankheiten/parodontitis.html>
<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Verbrauchergesundheit/Kosmetika/Zahngesundheit.html>
<https://www.netdokter.at/krankheiten/kreidezahne/>
<https://praxistipps.focus.de/zahnreinigung-zuhause-so-pflegen-sie-ihre-zaehne-richtig-133339>

جهات الاتصال

د. هيدليند جاكسي

التأمين الصحي النمساوي - مركز صحي للأمراض النساء

مكتب بطاقة الأم والطفل

Friedrichgasse 18, 8010 Graz

الهاتف +43 5 155428-0766

heidelinde.jakse@oegk.at

www.gesundheitskasse.at

بيترا فيلندر، ماجستير الصحة العامة

صندوق الصحة بشتايرمارك

Herrengasse 28

8010 Graz

الهاتف: +43 676 6278802 /

البريد الإلكتروني: petra.wielender@gfstmk.at