

نشرة معلومات عن حالة صحية

صدرت في أكتوبر / تشرين الأول ٢٠١٨

ما هو

يمكن لزيادة الوزن أو السمنة أن تؤثر على صحتك لكن إنقاص الوزن ولو بمقدار ضئيل يمكن أن يحدث فرقاً مهماً. في الواقع، إن إنقاص نسبة تتراوح من ٥ إلى ١٠ بالمئة من وزنك فقط يساعد على تحسين صحتك. فإذا كنت قلقاً بشأن وزنك، تحدّث إلى طبيبك العام.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن؟

قد يعدّ طبيبك العام خطة علاجية تناسب حالتك. تتمثل أهداف هذه الخطة في اتباع نظام غذائي صحي وممارسة المزيد من التمارين الرياضية والحفاظ على وزن صحي. كما يمكن أن يتناقش معك طبيبك العام بشأن وزنك حتى تتعرّف على أهمية الحفاظ على وزن صحي. سيتناقش معك طبيبك العام في النقاط التالية:

- الوزن الذي قد ينبغي أن تنقصه
 - كيف تقنع عائلتك أو رفاقك في المسكن بخطتك الغذائية
 - كيف تشتري الغذاء الصحي وتطهوه
 - اختيار خطة غذائية صحية يمكنك الالتزام بها
 - التعرف على الأغذية التي يستحسن تقليلها
 - التقليل من تعاطي الكحول
 - الإقلاع عن التدخين إذا كنت مدخّناً
 - كيف تجعل الأكل الصحي سلوكاً عادياً في يومك
 - كيف تمارس المزيد من التمارين الرياضية
 - الأنشطة التي يمكنك ممارستها خلال نظامك اليومي
- تهدف خطتك العلاجية إلى تحسين صحتك العامة وليس الغرض منها إنقاص الوزن فحسب. يمكن أن يتحدّث معك طبيبك العام أيضًا بخصوص التالي:
- تحديد الأهداف – للحاضر والمستقبل
 - كيفية تجنّب المحفزات التي تدفعك إلى أكل المزيد من الطعام
 - كيف تعدّ خططاً إذا تغير نظامك اليومي
 - كيف تمتنع عن مكافأة نفسك بالطعام
 - الدعم الاجتماعي، من العائلة والأصدقاء مثلاً، إضافة إلى الموارد المجتمعية
- قد ينصحك طبيبك العام بالإرشاد النفسي أو اتباع أنواع أخرى من العلاج. يمكن للدعم من شخص متخصص في المجال أن يساعدك على إنقاص وزنك.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

إذا اتفقت أنت وطبيبك على خطة للتحكم بالوزن، فقد يطلب منك أن تزوره كل أسبوعين خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الخطة. بعد مرور ثلاثة أشهر، ستخضع لمراجعة شاملة. ستهدف هذه المراجعة إلى مراقبة تقدّمك وأهدافك والتغيرات التي طرأت عليك، وعوامل الخطر، والخطة بأكملها. سيدعمك طبيبك العام باستمرار لما لا يقل عن ١٢ شهرًا. إذا كنت تواجه مشاكل في إنقاص الوزن أو الحفاظ على وزنك، فتحدّث إلى طبيبك العام.

قد تكون مصابًا بحالة مرضية أخرى تستدعي الفحص. يمكن لطبيبك العام أيضًا تعديل أو تغيير خطتك إذا لم تكن نتائجها وفق تطلعاتك.

أمّا إذا حققت هدفك العلاجي فقد يتناقش معك طبيبك العام

حول كيفية الحفاظ على وزن صحي في المستقبل. كما ستناقش كيفية تجنّب اكتساب الوزن من جديد.

الاستراتيجيات طويلة المدى للحفاظ على الوزن الصحي

تحرك يوميًا ✓

قلّل الأنشطة التي تتطلب الجلوس
طويلاً مثل مشاهدة التلفاز ✓

تناول أطعمة صحية متنوعة ✓

تناول وجبة الإفطار كل صباح ✓

واظب على تناول وجباتك بانتظام ✓

التخطيط لإنقاص الوزن

ماذا بوسعي أن أفعل؟

قد لا يكون إنقاص الوزن فوراً لكنك ستُنقص وزنك حتماً. تأكد من فهمك لخطتك العلاجية وتحديث إلى طبيبك العام بشأن أي أسئلة تشغلك. ولا تقلق إذا أنقصت وزنك وبعدها ازداد وزنك من جديد، فهذه الحالات شائعة جداً ولا تدلّ على فشل الخطة.

تحديث إلى طبيبك العام حول كيفية جعل الأكل الصحي وممارسة التمارين الرياضية ضمن سلوكياتك العادية في نظامك اليومي. واطلب النصيحة بشأن أي تطبيقات أو برامج من شأنها أن تساعدك على متابعة ضبط الوزن.

ما الأسئلة التي يمكن أن أطرحها على طبيبي؟

هل يتعين عليّ زيارة أخصائي تغذية؟

متى يتعين عليّ زيارتك مرة أخرى؟

كيف أقنع أشخاصاً آخرين بالمشاركة في خطتي؟

ما الأطعمة التي عليّ تجنبها؟

كم من الوقت يلزمي لأتقن إنقاص الوزن؟

ما الذي يتعين عليّ فعله أولاً؟

ما الذي سيحدث إذا لم أتمكن من الالتزام بخطتي؟

بمن أتصل إذا احتجت إلى المزيد من الدعم؟



ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

اختصاصيون قطاع خاص يمكن لطبيبك العام أن يحيلك إلى اختصاصي يعمل في القطاع الخاص ويُسمى اختصاصي تغذية أو اختصاصي وظائف أعضاء رياضي.

النشاط والتمتع بالصحة **Active and Healthy**

يقدم هذا الموقع الإلكتروني معلومات حول التمارين الرياضية والصحة وتوفير بيئة منزلية آمنة، ويساعدك في العثور على برامج رياضية قريبة من محل سكنك: activeandhealthy.nsw.gov.au

اسع للتمتع بالعافية **Get Healthy**

خدمة مجانية للتدريب الشخصي عبر الهاتف لمساعدتك على تحقيق أهدافك الصحية. gethealthynsw.com.au

جمعية الشبان المسيحيين – برنامج **PrYme Movers** (لمن تجاوزوا الـ ٤٥)

حصة تشمل تمارين رياضية سلسلة ذات تنشيط بسيط لعضلة القلب وتمارين باستخدام الكرة المطاطية (السويسرية) والأوزان، هذه الحصة مصممة لتحسين القدرة الوظيفية والمرنة. اطلع على أماكن الفصول على موقعهم الإلكتروني: ymcansw.org.au

مجموعات المشي التابعة لمؤسسة **Heart Foundation**:

walking.heartfoundation.org.au

أين يمكنني معرفة المزيد؟

- التمارين الرياضية دواء **Exercise is Medicine**: 363.c46.myftpupload.com
- إرشادات النشاط البدني ومحاورة كثرة لجلوس: health.gov.au