مديرة المستشفى التخصصي للأمومة بأمانة العاصمة تتحدث لـ 14 أكتوبر :

المستشفى يقدم خدمات تنظيم الأسرة ورعاية الحامل والولادة الآمنة والنظيفة

نسعى للمساهمة في خفض معدل وفيات الأمهات والأطفال حديثي الولادة

قالت الدكتورة نادية الحكيمي مديرة المستشفى التخصصي للأمومة الآمنة بأمانة العاصمة التابع لجمعية رعاية الأسرة اليمنية إن إجمالي عدد الحالات التي استقبلها المستشفى خلال العام 2010م قد بلغ (29.684) حالة منها (4649) معاينة نسائية، (2577) معاينة أطفال، (2762) ولادة طبيعية، (403) ولادات قيصرية، (403) حضانة.

لقاء/ بشير الحزمي

وأضافت أن المستشفى الذي افتتح في العام 2004 بتمويل من الصندوق المجتمعي البريطاني ويعتبر احد مكونات مشروع الأمومة الآمنة الذي نفذته الجمعية خلال العام 2002 ـ 2007م، انطلاقاً من سعيه للمساهمة الفاعلة في تحقيق أهداف إستراتيجية الصحة الإنجابية الرامية إلى خفض معدل وفيات الأمهات والأطفال حديثي الولادة في اليمن فقد عمل منذ بدايته على تقديم خدمات الطوارئ التوليدية على مدار الساعة ورعاية حديثي الولادة وتميز بتقديم الخدمات الطبية في مجال أمراض النساء والتوليد والجراحة النسائية وتقديم الرعاية الصحية للأمهات ومواليدهن وفق نظام صحي متطور.

خدمات طبية متميزة

وقالت: رغم صعوبة البدايات إلا أن الإدارة التنفيذية للجمعية وضعت نصب أعينها تعزيز ثقة المرضى بالمستشفى لاستقبال الحالات المرضية والطارئة كافة، حيث كان التحدي الأكبر أمامها هو كيفية استمرار هذا الصرح الطبي الشامخ في تقديم الخدمة لمحتاجيها وبأسعار معقولة ومناسبة وقد تمكنا من ذلك بعون الله ما عزز ثقتنا بالقدرة على استقبال الحالات الصعبة الوافدة إلينا من مختلف المحافظات والمديريات وأصبح شعارنا (نتميز برعايتكم) أملاً بالوصول إلى الخدمة الطبية المتميزة، مؤكدة حرص المستشفى وسعيه إلى استيعاب الأعداد المتزايدة من الحالات والمواليد.

ولفتت إلى أن الخدمات الطبية التي يقدمها المستشفى في سياق مبادرة الأمومة الآمنة هي: الخدمات المتعلقة بتنظيم الأسرة، ورعاية الحامل، والولادة الآمنة والنظيفة، بالإضافة إلى الرعاية الطبية لما بعد الولادة وإجراءات التوليد، التي تشمل حزمة إجراء تقييم كامل للحالة الصحية للحامل ابتداءً بتدوين البيانات الشخصية والسوابق المرضية والجراحية والتوليدية، إضافة إلى الفحص العام المعتاد بهدف الاكتشاف المبكر للمضاعفات التي تصاحب الحالة أثناء فترة الحمل ومدى خطورتها على الحامل ومنها: الحمل في سن مبكرة (أقل من 16 سنة)، قصر القامة (أقل من 150 سم عند الولادة الأولى)، وجود تشوهات في الحوض، الولادة القيصرية في الحمل السابق، النزف في الولادة السابقة، الحمل بعد معالجة العقم، حمل التوائم، الأمراض المصاحبة للحمل كالسكري وأمراض القلب والكلى والغدة الدرقية.

وأضافت: أما الخدمات الأخرى المتعلقة بالولادة الآمنة فتشمل استقبال حالات الولادة على مدار الساعة وحالات الولادة المتعسرة بإجراء العمليات القيصرية، بالإضافة إلى التشخيص المبكر لحالات الحمل خارج الرحم وحالات النزف أثناء أشهر الحمل الأولى، وتنظير عنق الرحم للكشف المبكر عن حالات التهاب عنق الرحم وعن السرطان، وحالات العقم.

وأشارت الدكتورة الحكيمي إلى أنه تم توسيع وحدة الحضانة الداخلية، بإضافة حاضنتين قدمتا كمنحة من مشروع الخدمات الأساسية للصحة، كما تعمل الجمعية وإدارة المستشفى على استكمال الترتيبات اللازمة لتجهيز غرفة عناية مركزة يتوقع افتتاحها مطلع العام القادم بتمويل ذاتي.لافتة إلى أن المستشفى لم يشهد أية حالة وفاة للأمهات خلال السنوات الخمس الماضية.

أقسام المستشفى ومكوناته

وأوضحت أن المستشفى يتكون من عدة أقسام رئيسية هي قسم الطوارئ التوليدية، وقسم العمليات وقسم الأشعة، بالإضافة إلى قسم التوليد وقسم آخر لرعاية الحوامل وقسم المختبر وقسم الرقود وقسم الأسنان.

وقد حرصت إدارة جمعية رعاية الأسرة اليمنية على تزويد جميع أقسام المستشفى بالكوادر الطبية والصحية والفنية والإدارية المتخصصة التي تتمتع بكفاءة ومهارة عالية، وتشرف على القسم نخبة من الطبيبات الاختصاصيات والاستشاريات حاملات الشهادات العلمية من ذوات الكفاءة والخبرة الطويلة.

وقالت: يعتبر قسم التوليد من الأقسام الكبرى الأساسية المتميزة في المستشفى، الذي شهد تطوراً سريعاً مكنه من تقديم خدمات طبية راقية ويعمل في القسم فريق طبي اختصاصي نسائي، بالإضافة إلى كوادر من القابلات والممرضات ذوات الخبرة المهنية العالية، وقد جهز القسم بمعدات حديثة من بين الأكثر تطوراً في ميدان الطب النسائي وطب التوليد والجراحة النسائية، أما قسم العمليات فيتكون من غرفتي عمليات متطورتين مخصصتين لإجراء العمليات القيصرية وغيرها من العمليات الجراحية النسائية، وفي المستشفى قسم للأطفال والحضانة وتشرف على هذا القسم نخبة من الأطباء الاختصاصيين والاستشاريين في طب الأطفال من ذوي الكفاءة والخبرة الطويلة ويتكون قسم الأطفال والحضانة من الوحدات المتخصصة التالية:

- عيادة الأطفال التي تقدم الخدمات في مجال طب الأطفال التشخيصي والعلاجي كافة، بما في ذلك متابعة الطفل السليم.
- وحدة الحضانة التي تتكون من 6 حاضنات حديثة ومتطورة ويتم فيها رعاية الأطفال الخدج ومتابعة نموهم وحالتهم الصحية بإشراف أطباء لهم خبرة طويلة في هذا الجانب.
- وحدة التطعيمات (اللقاحات) وتقدم جميع اللقاحات للأطفال، كما تسهم بفاعلية في جميع حملات التحصين التي تنفذها وزارة الصحة العامة والسكان.

كما يوجد في المستشفى قسم الأشعة ويقدم خدمات الأشعة التلفزيونية لاكتشاف تشوهات الأجنة المبكرة ومراحل نموها واكتشاف الأورام المتعلقة بالأمراض النسائية، وقسم المختبر وتجرى فيه كل أنواع الفحوصات الطبية، بما في ذلك الفحوصات الفيروسية، وقسم الأسنان وهو قسم حديث مزود بأحدث الأجهزة الطبية ذات الصلة بمعالجة أمراض الفم والتهابات اللثة وتركيب الأطقم الثابتة والمتحركة والحشوات بمختلف أنواعها.

الشباب .. طاقات متفجرة يجب الاستفادة منها

أمين عبدالله إبراهيم

يعد الشباب (ذكوراً وإناثاً) من أكثر شرائح المجتمع حركة ونشاطاً وقدرة على تحقيق التطور والازدهار وعلى التغيير نحو الأفضل ومواجهة التحديات الحضارية التي نواجهها اليوم في مختلف مجالات الحياة.

وشباب اليوم هم الأكثر اقتداراً على العمل المتواصل والمبدع إذا ما أحسن توجيهه والاستفادة من طاقاته لتحقيق نهضة شاملة في مختلف المجالات الاقتصادية والتعليمية والصحية والثقافية وغيرها لذا لن يكون أمام أية دولة أو مجتمع من سبيل لبناء الحضارة ووضع إشراقات المستقل إلا بالاهتمام بالشباب والعمل على تفجير طاقاتهم بكل الوسائل الممكنة ، والوقوف إلى جانبهم أمام أية ظاهرة أو تحد قد يهدد استقرارهم المعيشي والصحي والنفسي والاجتماعي.

ويعتمد كل مجتمع من المجتمعات متقدماً كان أم متطوراً على أسس عديدة لتنشئة الشباب ، وهذه الأسس بعضها اجتماعي والبعض الآخر اقتصادي أو ثقافي أو تعليمي ... إلخ . وفي مقدمة العناصر التي تدخل في نطاق هذه الأسس الدين والتعليم والتربية الوطنية، والتعلم والتعليم، والثقافة والتربية الاجتماعية والفنية والتربية البدنية والرياضية وغيرها من العناصر التي تشارك في تشكل سمات الشباب وشخصية أفراده.

وعند توافر هذه الأسس يكون الشباب قوياً نابضاً بالحياة وقادراً على التغلب على كل الأخطار التي تهدده، وعندما يوجد مثل هذا الشباب فإنه يستطيع أن يعكس قوته وقدرته ونضجه في المجتمع، فيوجد الشباب الصالح المنتمي لمجتمعه ، والمتمتع بالقيم السوية ، والمحب لمجتمعه ونفسه في الوقت ذاته ولا تكون نظرته لنفسه إلا جزءاً من نظرته لمجتمعه ، يعرف جيداً حقوقه وواجباته بل يعرف واجباته قبل حقوقه ، ويحرص على انتمائه لأسرته (مجتمعه الصغير) ولوطنه (مجتمعه الكبير) ، كما يحرص في الوقت ذاته على انتمائه لمجتمع الأكبر ، العالم الذي ينتمي إليه والبشرية التي هو أحد أفرادها.

ويتميز الشباب في جميع أنحاء العالم بالحماس والتعطش إلى المبادرة والنظرة إلى المستقبل والاستقلالية ، كما يتميز بازدياد مشاعر القلق والتوتر لكنه لا يزال في مرحلة التشكيل الاجتماعي ، وعندما نبحث في مستقبل الشباب يجب أن نتساءل عما إذا قد تم إعداد الحاضر لمواجهة المستقبل إعداداً حسناً ، وما إذا كان الماضي سيعوقه عن التلاقي مع المستقبل ، ويتميز الشباب أيضاً بالمثالية المتنزهة عن الصالح والروابط والارتباط ، تلك الخاصية التي تدفعه إلى العطاء إلى بذل الجهد دون انتظار أي جزاء.

وإذا كانت الصفات السابقة تصدق على شباب جميع الدول المعاصرة فإنها تصدق أيضاً على شباب اليمن ، فاليمن السعيد من أقدم دول العالم حضارة وعراقة ونظاماً ، وقد أدى اعتمادها في حياتها على الزراعة وبناء الحواجز المائية والسدود إلى ترابط أبنائها لترويض الأرض (وخاصة المدرجات الجبلية) والسدود التي ولدت ارتباطاً غريزياً للتعاون في مختلف الظروف.

ويجدر بنا أن ننظر إلى الشباب بنوعياته المختلفة دون تفضيل لإحدى شرائحه على الأخرى فالشباب يتكون من الذكور والإناث وينقسم وفق الموقع الجغرافي إلى شباب المدينة وشباب القرية ، كما أنه ينقسم أيضاً حسب نوعية العمل في المصنع والحقل ، وحسب الحرفة والمهنة ، كما أنه من الممكن تقسيم الشباب إلى شرائح وفق موقعهم في مراحل التعليم الإعدادي الثانوي والجامعي ولكل شريحة من هذه الشرائح تطلعات اجتماعية واقتصادية / كما أن لها تكويناتها القيمية الخاصة بها وإن اشتركت في خصائص عامة تجمع الشباب.

ومما سبق يتضح جلياً مدى الأهمية الكبيرة التي يكتسبها شبابنا اليمني الذين نعول عليهم كثيراً في القيام ببناء هذا الوطن الحبيب ، وتحقيق التنمية الشاكلة والمستدامة الأمر الذي جعل الدولة والحكومة وعلى رأسها القيادة السياسية الرشيدة ممثلة بفخامة الأخ الرئيس علي عبدالله صالح ، تولي هذا القطاع الشبابي المهم اهتماماً واضحاً وكبيراً ، باعتباره يمثل الفئة الأكثر حجماً وعدداً في إجمالي السكان والشريحة الأوسع والأكثر أثراً وتأثراً وتأثيراً على الجهود والبرامج التنموية، وأصبحت الجولة في برامجها وخططها تنظر إلى الشباب على أنهم نصف الحاضر وكل المستقبل وأنهم الدليل الذي ينظر إليه كمقياس حقيقي ما سيكون عليه المستقبل وأنهم يمثلون رأس المال الحقيقي لنهوض أية أمة ولتحقيق ما تتطلع إليه.

وفي هذا الصدد نود أن نشير إلى أن السياسة الوطنية للسكان(1 – 2 – 2025م) وبرنامج العمل السكاني والإستراتيجية الوطنية لإدماج الشباب في التنمية قد أكدت جميعها ضرورة تلبية احتياجات الناشئة والشباب على صعيد الأسرة والمجتمع المحلي ، وضمان حقهم في التعليم والمشاركة الكاملة في التنمية والاستفادة من ثمارها وضرورة إشراكهم في الأنشطة الموجهة نحو تحسين الأوضاع السكانية ، كما أكدت الخطط والبرامج الإنمائية والسكانية أيضاً ضرورة تنمية قدرات الناشئة والشباب بالتأهيل والتدريب والتعليم وبإخضاع خطط التعليم والتربية لحاجة المجتمع بما يساعد على النهوض الإنمائي بوتيرة عالية وبشكل إيجابي.

المعهد العربي للتخطيط يحذر من تزايد أزمة البطالة في العالم العربي

14 أكتوبر/ متابعات:

حذر المعهد العربي للتخطيط من تفاقم نسبة البطالة، حيث أنه من المتوقع تزايد أعداد العاطلين عن العمل في الدول العربية ليبلغوا 19 مليوناً في عام 2020م، إذا لم تقم الحكومات بالعمل على رفع مستويات النمو وزيادة المشاريع لتستوعب الزيادة المطردة للأيدي العاملة.

ورغم أن ذلك يعني زيادة عدد العاطلين في العالم العربي بنحو ثمانية ملايين عما كانوا عليه في عام 2008م، فإن المعهد رجح أن يبقى معدل البطالة في الدول العربية مستقراً عند مستوى 11 ٪.

وذكر المعهد في تقرير له صدر الأسبوع الماضي أن معظم الدول العربية تعاني ارتفاعاً مقلقاً لظاهرة البطالة مقارنة بمناطق العالم الأخرى.

وأفاد التقرير الذي نشرته مجلة (جسر التنمية) التابعة للمعهد بأن المشكلة الأساسية في الدول العربية تتمثل في عدم مقدرة الاقتصاد العربي على النمو بأكثر من ٪5 حتى يمكن تسريع وتيرة التشغيل وبالتالي تخفيض البطالة.

كما توقع المعهد ارتفاع قوة العمل العربية من 105 ملايين شخص عام 2008 إلى 161مليوناً في 2020م، أما التشغيل فسيرتفع من 94 مليون شخص في 2008م إلى 144 مليوناً في 2020م.

ولفت إلى تضاعف عدد سكان الدول العربية ثلاث مرات ونصف بين الأعوام 1960م و2008م من 86 مليون نسمة إلى نحو 300 مليون، أي بنمو سنوي نسبته 3.5 ٪، وكذلك ازدياد القوة العاملة العربية، نتيجة ارتفاع حصة السكان القادرين على العمل من 41 مليون نسمة عام 1980 إلى 100 مليون عام 2007م، بنمو وسطي 3.5 وهو أعلى من معدل نمو للسكان خلال الفترة ذاتها والبالغ 3.1 ٪.

ورأى المعهد في تقريره أن ارتفاع معدل نمو القوة العاملة أكثر من معدل نمو السكان (هبة سكانية) ما يعني أن لدى الدول العربية قوة عمل متزايدة تستطيع إعالة السكان وتوفر للاقتصاد القوة العاملة الرخيصة لتحريك عملية التنمية، غير أنه لاحظ أن الدول العربية لم تكن قادرة على الاستفادة من الهبة السكانية وتحولت إلى عبء سكاني، إذ لم يكن ممكناً تجنيد القوة العاملة الشابة في العملية التنموية بشكل فاعل.

وأشار التقرير إلى أن معدلات النمو الطويلة الأجل التي حققتها الدول العربية خلال السنوات الأربعين المنصرمة قدرت بنحو 5 ٪، لكن التقرير لاحظ أن الدول العربية غير قادرة على حل مشكلة سوق العمل وفي أحسن الأحوال إذا استمر الأداء على ما هو عليه فإن كل ما بإمكانها تحقيقه هو استقرار معدلات البطالة.

وفق تقرير جديد لمنظمة الصحة العالمية

الكحـــول يتسبب سنـــوياً في وفـــاة (2.5) مليـــون شخص

إعداد/بشير الحزمي

كشف تقرير جديد لمنظمة الصحة العالمية صدر مؤخراً أن نحو 2.5 مليون شخص يموتون كل عام بسبب تعاطي الكحول وأن الكثير من متعاطيه يتعرضون للأمراض والإصابات ، كما ان الكحول يلحق بشكل متزايد أضراراً بالشباب في البلدان النامية.

وأوضح التقرير أن تعاطي الكحول يخلف العديد من الآثار على الصحة العمومية حيث أنه يقف وراء حدوث نحو 4 ٪ من مجموع الوفيات وتحدث معظم الوفيات المرتبطة بتعاطيه بسبب الإصابات وحالات السرطان والأمراض القلبية الوعائية وحالات تشمع الكبد الناجمة عن الكحول.

كما أنه يتسبب في حدوث 6.2٪ من مجموع وفيات الذكور على الصعيد العالمي مقابل 1.1 ٪ من مجموع وفيات الإناث ويقضي خمس الرجال في الاتحاد الروسي وبلدان الجوار نحبهم لأسباب لها علاقة بالكحول.

بالإضافة إلى أن 320000 شاب من الفئة العمرية 15 – 29 سنة يقضون نحبهم كل عام في جميع أرجاء العالم لأسباب لها علاقة بالكحول ما يمثل 9 ٪ من مجموع الوفيات السنوية التي تسجيل بين تلك الفئة .

وأشار التقرير إلى أن إدمان الكحول أصبح مشكلة حقيقية في كثير من الدول المتقدمة فيما تسهم زيادة الدخل في أفريقيا وآسيا في أقدام الكثيرين على تعاطي الكحول بما في ذلك الدول ذات الكثافة السكانية مثل الهند وجنوب أفريقيا.

وحذرت منظمة الصحة العالمية من الأضرار الجسيمة لتعاطي المشروبات الكحولية لتسببها بنحو أربعة بالمائة من عدد الوفيات حول العالم متفوقة على عدد المتوفين بالإيدز أو السل أو حوادث العنف.

وأوضحت المنظمة في تقريرها أن سياسات الحد من تعاطي الكحول ضعيفة وتبقى ذات أولوية منخفضة لمعظم الحكومات على الرغم من الأضرار الجسيمة لإدمان الكحوليات على المجتمع ابتداء من حوادث الطرق إلى العنف والأمراض وإهمال الأطفال والتغيب عن العمل.

البنك الدولي: ارتفاع أسعار الغذاء يدفع (44) مليون شخص في البلدان النامية إلى فقر مدقع

صنعاء/ متابعات:

ذكرت مجموعة البنك الدولي في تقرير جديد صدر مؤخراً أن ارتفاع أسعار المواد الغذائية أدى إلى وقوع نحو 44 مليون شخص تحت خط الفقر في البلدان النامية، فيما تواصل كلفة المواد الغذائية ارتفاعها مقتربة من مستويات الذروة التي سجلتها لعام 2008م.

وقال روبرت زوليك، رئيس مجموعة البنك الدولي إن أسعار المواد الغذائية العالمية ارتفعت إلى مستويات خطيرة، وباتت تهدد عشرات الملايين من الفقراء في مختلف أنحاء العالم. فالزيادة الأخيرة في الأسعار دفعت بالفعل الملايين إلى براثن الفقر وهي تشكل ضغوطاً هائلة على الشرائح الأكثر معاناة التي تنفق أكثر من نصف دخلها على الغذاء.

ووفقاً لأحدث إصدار من تقرير «مراقبة أسعار الغذاء» ارتفع مؤشر أسعار المواد الغذائية 15 ٪ خلال الفترة بين تشرين الأول 2010 وكانون الثاني 2011م، وهو ما يزيد بنسبة 29 ٪ على مستوياتها قبل عام مضى ويقل 3 ٪ فقط عن مستويات الذروة لعام 2008م.

وكانت الزيادة في أسعار القمح العالمية هي الأكبر على مستوى السلع الغذائية حيث تضاعفت خلال الفترة بين شهري تشرين الأول 2010 وكانون الثاني 2011 كما ارتفعت أسعار الذرة حوالي 37 ٪ لكن أسعار الأرز وهو سلعة لها أهمية بالغة بالنسبة للكثير من الفقراء في العالم، ارتفعت بمعدل أبطأ مقارنة مع باقي الحبوب.

كما سجلت أسعار السكر وزيوت الطعام زيادة حادة، ولم تنج باقي السلع الغذائية الأساسية لتحقيق التنوع الغذائي في بلدان كثيرة من هذه الزيادة كما هو الحال بالنسبة لأسعار الخضروات في الهند والصين والفاصوليا في بعض البلدان الأفريقية.

وكشف البنك الدولي أن ثمة ارتباطاً بين ارتفاع أعداد الفقراء المعدمين من جراء زيادة الأسعار الذين يعيشون على أقل من 1.25 دولار للفرد في اليوم وزيادة معدلات سوء التغذية إذ يضطر الأشخاص الأكثر فقراً إلى تقليل ما يتناولونه من أطعمة، واستخدام بدائل غذائية أرخص سعراً وأقل قيمة غذائية.

ولفت البنك الدولي في تقريره الأخير إلى أن هناك تدابير يجب اتخاذها لاحتواء الموجة الأخيرة من الزيادات في أسعار المواد الغذائية منها توسيع نطاق شبكات الأمان وبرامج التغذية في البلدان التي تشهد ارتفاعاً سريعاً في أسعار الغذاء وتفادي فرض إجراءات حظر على الصادرات الغذائية وإيجاد معلومات أفضل بشأن المخزونات الغذائية معتبراً أن ثمة حاجة إلى زيادة الاستثمارات في قطاع الزراعة، وتطوير أنواع جديدة من الوقود الحيوي أقل استهلاكاً للمحاصيل الغذائية بالإضافة إلى التكيف مع تغير المناخ.

ووفقاً لبيان صحفي عن مجموعة البنك الدولي بواشنطن فإن برنامج التصدي لأزمة الغذاء العالمية التابع للبنك الدولي يسهم حالياً في مساعدة نحو 40 مليون شخص من المحتاجين من خلال تقديم 1.5 مليار دولار من المساعدات، وهناك أكثر من 40 بلداً من البلدان النامية منخفضة الدخل تتلقى، أو سوف تتلقى مساعدات من خلال توفير البذور الجديدة والمحسنة، ومشاريع الري وغيرهما من أنواع المساندة الزراعية والمساعدات الغذائية الموجهة للشرائح الأكثر تأثراً ومعاناة.

وأوضح البيان الصحفي أن مجموعة البنك الدولي تعتزم في الأمد الأطول زيادة إنفاقها على قطاع الزراعة ليصل إلى ما يتراوح بين 6 و8 مليارات دولار أمريكي في السنة مقابل 4.1 مليار دولار في عام 2008م.

ولفت البيان الصحفي إلى أن مجموعة البنك الدولي تساند اتخاذ إجراءات أوسع نطاقاً لتحسين التغذية في ما بين الشرائح المتأثرة بارتفاع الأسعار. ومن خلال برامج شبكات الأمان التي وضعها البنك، كبرنامج التحويلات النقدية المشروطة يتم يومياً تقديم نحو 2.3 مليون وجبة غذائية مدرسية لأطفال بالبلدان منخفضة الدخل، كما يعمل البنك كذلك مع برنامج الأغذية العالمي على المساعدة في توفير الغذاء لما يبلغ 22 مليون طفل في 70 بلداً.

يشار إلى أن البنك الدولي قدم على مدى السنوات العشرة الأخيرة جرعات من فيتامين (أ) لنحو 98 مليون طفل، وأتاح معلومات عن تحسين ممارسات تغذية الأطفال، ومعالجة المصابين منهم بالديدان الطفيلية.

الغذاء السليم لحمل آمن

فايزة أحمد مشورة

الحالة الصحية للأم الحامل مهمة جداً لأن الجنين يعتمد على أمه في غذائه ونموه، والحالة الجسمانية الصحية للحامل تنعكس على صحة الجنين أثناء مراحل تكوينه.

ومن الطبيعي أن يزداد وزن الأم الحامل وبالذات في الشهرين الأخيرين بسبب تزايد حجم الجنين فلابد أن تدرك الأم أن الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالسكريات والمشروبات الغازية والحلويات والدهون والحوامض قد يعرضها إلى كثير من المشاكل الصحية كارتفاع ضغط الدم وتسمم الحمل ناهيك عن الآثار الجانبية للجنين، فنقص مصادر الغذاء التي يحتاجها الجنين تعرضه لمشكلات صحية قد تظهر آثارها مستقبلاً فالجنين يتحرك في بطن أمه ما يعني تأثره بالمؤثرات الخارجية فتلاحظ الأم الحركة السريعة للجنين إذا تعرضت لأي مؤثر مفاجئ.

ومن الأمور المدهشة أن الأم عندما تأكل كثيراً وتكثر من الدهون وتصاب بالتخمة والثقل تقل حركة الجنين وعندما تتغذى الغذاء السليم وتقوم بالمشي تنتظم حركة الجنين.

وخلاصة القول إن الحمل الآمن يحتاج إلى متابعة وغذاء مفيد وصحي فالزيادة غير الطبيعية للأم الحامل مؤشر إلى تراكم الماء والأملاح في أنسجة الجسم ما يؤدي إلى التورم في القدمين والساقين وإذا استمر فإنه يشمل جدار البطن واليدين والوجه ما يؤدي إلى تسمم الحمل وارتفاع ضغط الدم وتقل كمية البول، فمن المهم أن تحافظ الحامل على مقياس وزنها بانتظام وأن تحافظ على غذائها وتستشير الطبيب المختص وتكثر من تناول الخضار وتستبدل الخبز الأبيض بالأسمر وتأكل الأسماك والكبد والمكسرات.

اليابان تسجل أبطأ معدل للنمو السكاني

طوكيو/ متابعات:

أعلنت الحكومة اليابانية مطلع هذا الأسبوع أن عدد سكان اليابان زاد بنسبة 0.2 ٪ فقط خلال خمس سنوات، وهذا المعدل هو الأبطأ منذ إجراء أول تعداد للسكان في عام 1920م حتى أكتوبر الماضي حيث بلغ عدد سكان اليابان 128 مليوناً و560 ألف نسمة، حسبما أظهر التعداد الأخير.

ويذكر أنه يتم إجراء التعداد كل خمس سنوات وترجع الزيادة الطفيفة إلى ارتفاع عدد كبار السن والهجرة والتحسن في معدل الوفيات. وسجل السكان الذين تزيد أعمارهم على 65 عاماً في عاشر أكبر دولة في العالم من حيث تعداد السكان رقماً قياسياً بلغ 29.44 مليون شخص في عام 2010م وبذلك يشكلون 23.1 ٪ من إجمالي عدد السكان.

وقال المعهد الوطني للسكان وبحوث الأمن الاجتماعي أن النسبة يمكن أن تصل إلى 31.8 ٪ مع حلول عام 2030م وتشعر اليابان منذ فترة طويلة بالقلق إزاء مستويات السكان ومعدل المواليد الذي يعد الأدنى في العالم.