

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Radio & Television
DATE:	13-June-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	20,000
TITLE :	"Your Bones Are Your Security" Women's Health Initiative
PAGE:	87
ARTICLE TYPE:	NGO News
REPORTER:	Staff Report

«عظامك أمانك» لصحة المرأة

جاءت فكرة مبادرة «عظامك أمانك» وتحدثت الدكتورة سارة أيوانتجا عضو الجمعية المصرية للسمنة عن الريجيم الخاص بالسيدات الحوامل وغير الحوامل، والصحيح المتمثل في ٥٠٪ نشويات من مصادر مثل القمح كامل الحبة والشوفان و ٢٠٪ بروتين، ١٥٪ دهون، وأقل من ٢٪ دهون مشبعة مؤكدة على ضرورة معرفة أن كل ريجيم لا يتناسب مع الآخر، فهناك ريجيم أ.ب. الأول يتناسب مع الأشخاص الذين يقومون بنشاط يومي ويبدلون مجهودا ذهنيا وجسمانيا ويتعرضون لضغوط حياتية، هؤلاء يجب أن يتناولوا مضادات أكسدة لتقليل هذه الضغوط، والتي تتمثل في الأناناس والفراولة، وأبوكادو، والبروكلي مع المشروبات التي تساعد على ذلك مثل الكركديه مع حبات من المكسرات مثل اللوز وعين الجمل، أما الريجيم ب، يتناسب مع الأشخاص الأقل حركة، وهنا يجب تقليل نسبة النشويات إلى ٣٠ - ٤٠٪ بالإضافة إلى ما سبق ذكره، وفي كل من النظامين يجب تناول ثلاث وجبات أساسية وثلاثة وجبات خفيفة مثل حبات من المكسرات أو ثمرة فاكهة خضار مثل الخيار أو الفلفل والجزر، مع ممارسة رياضة لمدة نصف ساعة في المنزل. وأضافت: علينا في شهر رمضان الالتزام بالتغذية المفيدة للجسم والمعتدلة.. ففي وجبة الإفطار تناول ٢ ثمرة مع كوب لبن خالي الدسم وبعد صلاة المغرب تناول طبق شوربة دون دهون وبعدها قطعة من اللحم أو الفراخ وطبق من الخضراوات أو السلطة، وثلاث ملاعق أرز أو مكرونة، أو نصف رغيف بلدي أسمر، وفي وجبة السحور ولأننا نصوم فترات طويلة يجب تناول القبول والزبادي والخيار لأن هذه الأطعمة معدل حرقها بطيء ومنظم.

خلال حملة «عظامك أمانك» التي قام بها الدكتور عمرو عباس استشاري النساء والتوليد والعقم بكلية طب قصر العيني أقيمت ندوة بعنوان «الصحة عنوان الحياة» من أجل مكافحة هشاشة العظام لدى السيدات حضرها كل من الدكتورة سارة أيوانتجا عضو الجمعية المصرية للسمنة، والدكتورة رانيا علواني استشاري النساء والتوليد وبطلة السباحة والفنانة لقاء سويدان والمذيعة ليا فهمي عبد الحميد، وهويدا أبو هيف مقدمة برنامج «التفاح الأخضر».

وقال الدكتور عمرو عباس: إن مرض هشاشة العظام يتسبب في الإصابة بالكسور التي تتطور إلى الوفاة. مثل كسور عظام الحوض التي تتسبب في دمار بعض الأنسجة وعلاجها يتطلب بقاء المريضة في السرير دون حركة. مما يعرضها للإصابة بالجلطات، وأضاف: إن من أسباب الإصابة بهشاشة العظام.. الولادة المتكررة وعدم التعرض لأشعة الشمس، ونقص هرمون الاستروجين بعد انقطاع الطمث، بالإضافة لعدم تناول أطعمة صحية وغنية بالكالسيوم، لذلك لا بد أن تهتم المرأة بالكشف المبكر لمرض هشاشة العظام بهدف أن الوقاية خير من العلاج.

وأكد د. عباس أن العلاج بعد الإصابة بهشاشة العظام لا يعوض المرأة عن النقص الذي فقده الجسم، وأن دور طبيب النساء والتوليد توعية السيدات بالمخاطر التي تهدد صحتهم، لأن الحمل والولادة، وتغذية الطفل أمور تؤثر على مخزون جسد المرأة من الكالسيوم الموجود بعظامهن ودائما ما تكون البداية والمدخل من طبيب النساء لاكتشاف أي مرض تعاني منه السيدات، ومن هنا



PRESS CLIPPING SHEET