

قدم وصفة طبية شاملة لحياة صحية ..د. محمد بن حمد آل ثاني حياة التقاعد السعيدة تبدأ بالحفاظ على الصحة

عندما يحين وقت التقاعد يكون الإحساس بهذه المرحلة فريداً من نوعه، حيث يواصل البعض العمل بصفة ،ما في حين يختار آخرون السفر أو ممارسة هوايات جديدة، إلا أنّ هناك عقبة واحدة يمكن أن تُعيق خطة التقاعد، وهي الصحة الشخصية، فبدون صحة جيدة أثناء التقاعد، قد يجد الإنسان نفسه غير قادر على القيام بما كان يخطّط له.

وأوضح الشيخ الدكتور محمد بن حمد آل ثاني، مدير إدارة الصحة العامة، بوزارة الصحة العامة، أن متوسط العمر المتوقع في دولة قطر يصل إلى 80 سنة، وهذا يعني أن لدينا 20 عاماً للاستمتاع بالتقاعد، وهناك طرق تمكّن المتقاعد من البقاء سعيداً ونشطاً خلال هذا التغيير المؤكد في نمط الحياة.

"التأمينات الاجتماعية"، حاورت د. محمد بن حمد، وتعرفت من خلاله على الطرق التي تمكن المتقاعدين من الاستمتاع بحياتهم بعد بلوغهم هذه المرحلة وهم في صحة جيدة، حيث أكد أنه من الضروري في هذه السن اتباع نظام غذائي متوازن من البروتين والدهون والكربوهيدرات مع التركيز على الفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة وزيت الزيتون؛ لما في ذلك من فوائد على الصحة، في ما يلي نص الحوار كاملاً...

الصحة الجيدة تمكن المتقاعد من تنفيذ خطته لهذه المرحلة

بداية من وجهة نظركم، هل يقتصر الأمر على الغذاء الصحي فقط؟

-يؤكد سعادة الشيخ الدكتور محمد بن حمد آل ثاني، مدير إدارة الصحة العامة، بوزارة الصحة العامة أن الأمر بالطبع لا يتوقف على ذلك، بل يشمل عدة أمور أخرى، مثل التركيز على إجراء الفحوصات الدورية لدى الطبيب، وكذلك التطعيمات الضرورية، والتحاليل المخبرية، والمواظبة على ممارسة النشاط البدني كالمشي، والهرولة، والسباحة، والتمارين الرياضية الآمنة في البيت أو في الهواء الطلق، ممّا يعطي المزيد من الطاقة واللياقة، ويمكن من بناء القوة، ويساعد على الوقاية من أمراض القلب والسكري وغيرها، وهو ما يساعد على الحفاظ على القدرات الجسمانية والمعرفية للمرء، فضلاً عن الحفاظ على استقلالية المرء مع تقدّم العمر.

هذه الأمور تتعلق بالصحة الجسمانية، فماذا عن الحفاظ على نشاط الدماغ؟

-يحتاج الدماغ إلى ممارسة التمارين اليومية بانتظام، وذلك من خلال الأنشطة الذهنية، كحلّ الألغاز والكلمات المتقاطعة، وممارسة الأعمال الإبداعية، مثل الرسم واكتساب المهارات الجديدة، كما أنّ المطالعة

والتثقيف والتعلّم ومشاهدة العروض التعليمية والبرامج المشوّقة، التي تتطلب اهتمامًا دقيقًا للمتابعة وتركيزًا متواصلًا، تنمي اليقظة والتحفيز الإيجابي للدماغ.

البعض يصل إلى مرحلة التقاعد ليبدأ العيش في عزلة وعزوف عن التواصل الاجتماعي، ما تعليقكم على ذلك؟
-التواصل مع الآخرين مهمّ لصحة المرء بشكل عام في جميع مراحل العمر لا سيّما في مرحلة التقاعد، حيث أنّه من المهمّ أن يبقى المرء على اتصال بالآخرين، وتبادل الأخبار والأفكار، وممارسة الهوايات معهم؛ من أجل تفادي الشعور بالوحدة والقلق، كما أنه قد يقوم بعمل رحلات سياحية للخارج شريطة أن يكون السفر آمنًا، فالسفر الآمن له فوائد عدّة على صحة المرء في هذه المرحلة من العمر.

بماذا تنصح المتقاعدين لكسر حالة الملل التي قد يصابوا بها ما بعد هذه المرحلة؟

-قد يشعر المتقاعد بالملل وببطء مرور الوقت طوال يومه، لذا يجب على المرء وضع جدول يومي وخطة زمنية من أجل القيام بأنشطة يومية هادفة لإضفاء معنى آخر لحياته، والمشاركة في بعض الأعمال التطوعية، وقضاء المزيد من الوقت مع أفراد الأسرة، وقد أظهرت البحوث العلمية أن وجود أهداف جديدة في الحياة يمكن أن يؤدي إلى حياة أطول.

البعض يركز على الصحة الجسدية دون النظر لأهمية الصحة النفسية، بماذا تنصح في هذا الصدد؟

-ينصح سعادة الشيخ الدكتور محمد بن حمد آل ثاني، مدير إدارة الصحة العامة، بوزارة الصحة العامة بأهمية التركيز على الصحة النفسية للمتقاعد ولغير المتقاعد، لافتاً إلى أنه من المعروف أن هناك ارتباط وثيق بين الصحتين النفسية والجسدية، فالصحة النفسية تؤثر على الصحة البدنية، خاصة لدى الفئات العمرية الأكبر سنًا، دون وجود اختلاف بين الجنسين، وقد أظهرت الدراسات العلمية الصلة بين بعض الأمراض النفسية وأمراض القلب والأوعية الدموية وزيادة خطر الوفاة بسبب السرطان، كما أظهرت البحوث العلمية العلاقة بين الاكتئاب ومرض السكري، لذلك فإنّه لم يعد من المنطقي الفصل بين الصحة النفسية والصحة الجسدية.

-وتوضح البحوث والدراسات العلمية أنّ التفاؤل والرضى النفسي والسعادة ترتبط جميعها بصحة القلب وتقلّل من معدّل تطور أمراض القلب، كما أنّ الضغوطات النفسية تؤثر سلبيًا على سلامة ورفاهية جسم المرء، فمقولة "العقل السليم في الجسم السليم" حقيقة علمية، حيث كشفت الدراسات عن وجود علاقة بين اللياقة البدنية والأداء المعرفي، وبين النشاط البدني والأداء العقلي في جميع الأعمار، وأثبتت أنّ اللياقة البدنية يمكن أن تخفّف من أعراض الاكتئاب وتقلّل من الإصابة بالخرف، متسائلًا فمن هو الشخص السعيد اليوم إن لم يكن يملك جسمًا سليمًا وعقلًا بارعًا وطبيعةً متوافقة؟

نعيش روحانية الشهر المبارك، هل من قيود على الصيام في سن التقاعد؟ وما هي الارشادات التي توصون بها؟

-يسمح بالصيام في سنّ التقاعد للذين لا يعانون من أيّ أمراض مزمنة أو أمراض تستدعي تناول أدوية معيّنة تمنع الصيام ولمن يستطيعون الصيام بدون تعب أو إجهاد ودون تعريض صحتهم للخطر، كما ينصح بالتعجيل في تناول وجبة الإفطار، والحرص على وجبات غذائية متكاملة تحتوي على جميع العناصر الغذائية، وتقسيم الوجبات خلال فترة الإفطار على عدّة وجبات صغيرة الحجم، وحسب قدرة المرء على المضغ والهضم، مع ضرورة التركيز على تناول الأغذية الغنيّة بالألياف كالخضار والفواكه والحبوب الكاملة، مع أخذ بعض العناصر الغذائية الهامة كالحديد والكالسيوم وفيتامين ، B12 والابتعاد عن المشروبات الغنية بالكافيين، وتجنّب الموالح والسكريات وشرب الماء والعصيرات المفيدة.

نواجه في هذه الفترة انتشار فيروس كورونا المستجد، بما تنصح الجميع؟
-في ظلّ هذه الظروف الراهنة وما رافقها من زيادة معدلات الإصابة بفيروس كورونا، ننصح الجميع بالبقاء في المنازل، وتفادي الاختلاط بالآخرين، مع الحرص على متابعة آخر مستجدات المرض، والعناية بالصحة الشخصية، والالتزام بالتدابير التي ينصح بها الجميع خاصة كبار السن ممن يعانون أمراضًا مزمنة كالسكري وأمراض القلب والكلية والربو وغيرها.

- وتشمل التدابير غسل اليدين بانتظام بالماء والصابون أو فركهما بمطهر كحولي، وتغطية الفم والأنف بثني المرفق أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، وتجنّب الاقتراب من الناس، وتجنّب لمس العينين والأنف والفم، استخدام القفازات والأقنعة الطبية، ومتابعة المستجدات واتباع نصائح مقدمي الرعاية الصحية والسلطات المحلية، وفي حال ظهور أعراض مرضية تشبه الإنفلونزا، مثل الحمى أو السعال أو ضيق النفس، فيجب المبادرة بالاتصال على الرقم.16000