

الرياضة والماء والتغذية الصحية.. ورشة الصحة والجمال بندوة "صحتك جمالك"

ضمن احتفالية المرأة المصرية والأم المثالية

٢٠٢٣/٣/١٦

افتتحت أ.د. غادة فاروق نائب رئيس جامعة عين شمس لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة ندوة (صحتك..جمالك) والتي تقام ضمن احتفالية الجامعة بيوم المرأة المصرية والأم المثالية تحت رعاية أ.د. محمود المتيني رئيس جامعة عين شمس و أ.د. عبد الفتاح سعود نائب رئيس الجامعة لشؤون التعليم والطلاب و أ.د. أيمن صالح نائب رئيس الجامعة لشؤون الدراسات العليا و البحوث و أ.د. غادة فاروق نائب رئيس الجامعة لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة ومن تنظيم أسرة طلاب من أجل مصر المركزية. واستضافت الندوة أ.د. هشام الغزالي أستاذ علاج الأورام ومدير مركز الأبحاث بكلية الطب جامعة عين شمس و أ.د. هالة سويد أستاذ طب المسنين ووكيل كلية الطب جامعة عين شمس لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة و أ.د. سهى المكايي أستاذ جراحة التجميل والإصلاح والحروق وجراحة الوجه والفكين جامعة عين شمس شمس عضو الجمعية الدولية للجراحات التكميلية و أ.د. ريم هاشم أستاذ الطب النفسي جامعة عين شمس عضو الكلية الملكية لطب النفسي بإنجلترا، و أ.د. ريم الكباريتي أستاذ تخدير ورعاية رئيس المجلس العلمي للتغذية الإكلينيكية بكلية الطب جامعة عين شمس، وتنسيق وحضور أ.د. جيهان رجب مستشار نائب رئيس الجامعة لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة وتنسيق أ.د. حاتم ربيع رائد عام أسرة طلاب من أجل مصر المركزية بجامعة عين شمس و أ.د. هند الهاللي مدير وحدة دعم المرأة ومناهضة العنف وأ.د. شيرويت الأحمدى مدير إدارة الوافدين بالجامعة و أ.د. دينا فاروق أبو زيد مدير المركز الإعلامي لجامعة عين شمس و أ.د. ونام محمود نائب مدير مركز الابتكار وريادة الأعمال لشؤون التطوير بجامعة عين شمس. وفي كلمتها الافتتاحية أكدت أ.د. غادة فاروق أن كل أم مصرية هي أم مثالية وأن كل امرأة في المجتمع المصري هي امرأة قوية تتحمل الكثير من الأعباء والمسؤوليات في بيتها، بالإضافة إلى المرأة رائدة في العمل والتي تتحمل مسؤولية في العمل مثلها مثل الرجل. وأشارت إلى أهمية توعية المرأة من خلال إعداد محاضرات افتراضية لدعم المرأة يتم رفعها على منصة الجامعة. وتحدث أ.د. هشام الغزالي مبسطاً فكرة ظهور ورم داخل الجسم وهو حدوث خلل في انقسامات الخلايا داخل الجسم، مشيراً إلى أسباب يمكن تجنبها تقلل من فرصة الإصابة بالسرطان ومن أهمها التدخين والسمنة والإصابة ببعض الفيروسات على رأسها فيروس سي .

وتناول بالحديث بعض أعراض سرطان الثدي مثنياً جهود المبادرات الرئاسية للحفاظ على صحة المرأة حيث تم توعية ٣٣ مليون سيدة مصرية في المرحلة الأولى المبادرة و أكد ارتفاع نسب الشفاء في مصر من سرطان الثدي وذلك بسبب الاهتمام بالكشف المبكر .

وتحدثت أ.د. ريم الكباريتي عن تغذية المرأة الصحية التي يترتب عليها الصحة العامة للمرأة في مراحل عمرها المختلفة.

وأكدت أهمية الاهتمام في فترة البلوغ بالتغذية الغنية بالحديد و فيتامين سي والاهتمام بالبروتين والأغذية الورقية النباتية، مشددة على الاهتمام الكبير بالتغذية في فترة الحمل والولادة وهذا ما ينعكس بشكل كبير على صحة الجنين وخاصة للكالسيوم والحديد، بالإضافة إلى أهمية تجنب الأغذية المصنعة سواء كانت اللحوم المصنعة والسكر المصنع أو الأغذية التي تحتوي على مواد حافظة أما عن مرحلة انقطاع الطمث من المهم جدا الاهتمام بالأطعمة التي تحتوي على فول الصويا وزيت عباد الشمس وجبوب السمسم لزيادة هرمون الاستروجين إلى جانب الاهتمام بالرياضة وشرب الماء .

ولخصت أ.د. شرويت الأحمد في نقاط هامة للحفاظ على صحة الإنسان بوجه عام وهي الحفاظ على حصص ثابتة من البروتين والدهون الغير مشبعة والنشويات والألياف والمياه.

وشددت أ.د. هالة سويد على ضرورة الاهتمام بجميع المشاكل الصحية التي قد تعاني منها المرأة منذ الصغر من التهاب المفاصل أو ألم الأسنان وأهمية وجود روتين يومي اجتماعي ورياضي خارج إطار العمل والمسؤوليات الأسرية مما له أثر كبير على نفسية المرأة والذي ينعكس بشكل كبير على صحتها وخاصة بعد تقدم العمر .

وتحدثت أ.د. ريم هاشم عن الصحة النفسية للمرأة، لافتة إلى أن معدلات إصابة المرأة بالاكتئاب أكثر من ٣ : ٤ مرات عن الرجل وذلك بسبب هرمون الاستروجين المؤدى لزيادة الحساسية، كما أشارت إلى معدلات العنف ضد المرأة إلى جانب تحمل المرأة الكثير من الأعباء داخل الأسرة وخارجها إذا كانت امرأة عاملة وتناولت بعض المشكلات النفسية التي تمر بها المرأة خلال فترة الحمل والولادة، مشددة على ضرورة ممارسة الرياضة والترفيه والاهتمام بالهوايات والحفاظ على الصحة العامة للمرأة بما يقلل من فرص الإصابة بالاكتئاب.

وتحدثت أ.د. سهى مكاي حول أهم العوامل التي تؤثر على ظهور عوامل السن على بشرة المرأة محذرة من التعرض للشمس دون استخدام كريمات للوقاية من الشمس، ونبهت لعدم الانسياق وراء عمليات التجميل دون سبب طبي أو نفسي يستدعي ذلك، مؤكده أن صحة الوجه تبدأ من الداخل وأن نمط الحياة الصحي ينعكس على نضارة البشرة ويؤخر ظهور علامات السن.

وتحدثت أ.د. جيهان رجب عن بعض الحالات والتجارب النسائية التي تصادفها بحكم عضويتها في المجلس القومي للمرأة فرع القاهرة وما تتعرض له بعض النساء من مظاهر العنف.



