

توصيات منتدى تعزيز نمط الحياة الصحي في المجتمع السعودي الرياض، 8 ربيع الاول 1441هـ، الموافق 5 نوفمبر 2019م

تمهيد

يمكن تعريف نمط الحياة على أنه نمط سلوك الإنسان. ومن المعلوم أن نمط الحياة غير الصحي، مثل الخمول البدني، والسلوك المتمسم بكثرة الجلوس، والعادات الغذائية غير الصحية، وعدم كفاية النوم، يرتبط بمخاطر صحية جمة، كالسمنة، وانخفاض اللياقة القلبية التنفسية والعظمية والأيضية، والسكري من النوع الثاني، وتدهور في الوظائف العقلية وصحة الدماغ (3-1). ووفقًا لتقرير من منظمة الصحة العالمية (4)، فمن المتوقع أن تصبح الأمراض غير السارية في عام 2030 هي السبب الرئيسي في حدوث الوفاة في كل دول العالم، كما من المتوقع أن يكون 40% من الأمراض غير السارية في العالم نتيجة لأربعة عوامل خطورة يمكن تفاديها، وهي الخمول البدني والعادات الغذائية غير الصحية والتدخين واستهلاك الكحول (5). وعلى سبيل المثال، فإن الخمول البدني وعدم تناول الفواكه والخضروات يُعدان من عوامل الخطورة الرئيسية المسببة للأمراض غير السارية على الرغم من أنه يمكن الوقاية منها (3). علمًا بأن الخمول البدني وحده مسؤول عن 9% من الوفاة المبكرة، أو ما يعادل 5.3 مليون وفاة سنويًا (2). وفي المملكة العربية السعودية، فإن التقديرات تشير إلى أن التكلفة المباشرة وغير المباشرة للخمول البدني تُقدّر بما يعادل 1.71% من مصروفات الخدمات الصحية في البلاد (6).

ولا شك أن من المتعارف عليه أن القيم الثقافية والمفاهيم وكذلك الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية والبيئة المحيطة بالفرد كلها عوامل تؤثر بشكل كبير على نمط السلوك الحياتي وعلى طرق تعزيز الصحة. لذا مع أخذ العوامل السابقة في الحسبان، فهناك حاجة ملحة لجهود مكثفة نحو تعزيز النشاط البدني وخفض السلوك المتمسم بكثرة الجلوس وتحسين العادات الغذائية لدى كافة فئات المجتمع السعودي من أجل خفض مخاطر الأمراض غير السارية. وبالرغم من وجود العديد من المبادرات المتنوعة الهادفة إلى تعزيز النشاط البدني وتحسين النمط الحياتي في المملكة العربية السعودية، إلا أنها مبعثرة وقصيرة الأمد وتفتقر للتنسيق المشترك (7)، كما أن معظم تلك المبادرات لا يتم تقييم محصلاتها بشكل موضوعي (7). ولعل من الواضح أن هناك حاجة لمبادرات أكثر لتعزيز ممارسة النشاط البدني واتباع نمط حياة صحي للفتاة، وللمرأة، ول كبار السن، ول ذوي الاحتياجات الخاصة. كما أن هناك حاجة لتشريع أنظمة وسياسات وطنية تشارك فيها جميع الجهات تشجع على تبني نمط حياة نشط ومكافحة النمط الحياتي غير الصحي.

منتدى تعزيز نمط الحياة الصحي في المجتمع السعودي

تحت رعاية معالي مديرة جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن الأستاذة الدكتورة إيناس بنت سليمان العيسى، وبمناسبة افتتاح مركز أبحاث نمط الحياة والصحة في مركز أبحاث العلوم الصحية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، أقيم منتدى تعزيز نمط الحياة الصحي في المجتمع السعودي بتنسيق وإدارة من مركز أبحاث نمط الحياة والصحة، حيث تم دعوة العديد من الجهات المعنية بتعزيز الصحة في المجتمع السعودي، ولقد استجابت مشكورة وشاركت في المنتدى الجهات التالية :

- 1 الإدارة العامة للبرامج الصحية والأمراض المزمنة بوزارة الصحة الدكتور/ شاكر العمري - مدير عام الإدارة العامة للبرامج الصحية والأمراض المزمنة بوزارة الصحة
- 2 إدارة تعزيز الصحة بالمركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها الدكتورة/ رشا الفواز - مديرة إدارة تعزيز الصحة بالمركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها
- 3 الهيئة السعودية للغذاء والدواء الدكتور/ صالح الدوسري - نائب الرئيس التنفيذي لقطاع الغذاء بالهيئة السعودية للغذاء والدواء
- 4 وكالة تخطيط المدن بوزارة الشؤون البلدية والقروية الدكتور/ خالد النفاعي - مدير الدراسات والأبحاث بوكالة تخطيط المدن بوزارة الشؤون البلدية والقروية
- 5 ممثلة أكاديمية عن الجمعيات العلمية ودورها في تعزيز نمط الحياة، الدكتورة/ هناء السبيل - الأستاذ المشارك في كلية العلوم الطبية التطبيقية بجامعة الملك سعود والرئيس السابق للجمعية السعودية للعلاج الطبيعي والتأهيل

وقد أدار المنتدى سعادة الدكتور عبد الله فهد الفنام، وقامت بدور مقرر المنتدى سعادة الأستاذة ندى محمد البواردي، من مركز أبحاث نمط الحياة والصحة. ولقد استعرض ممثلو الجهات المشاركة في المنتدى جهودهم المبذولة ومبادراتهم الصحية الرامية لتعزيز النمط الحياتي الصحي بين مختلف فئات المجتمع السعودي، والتي كان من أهمها ما يلي :

- 1 العمل على تحسين جاهزية المدن لتحويل مدن المملكة إلى مدن صحية جاذبة للعيش، وقد تم وضع استراتيجية لنمط الحياة الصحي من قبل وزارة الشؤون البلدية والقروية، ويُعد تطبيق هذه الاستراتيجيات من أهداف الوزارة المستقبلية.
- 2 من أهم أهداف الرؤية زيادة متوسط العمر من 74 سنة إلى 80 سنة، ولا يمكن الوصول لهذا الهدف إلا بتعزيز نمط الحياة الصحي وبالتعاون مع جميع الجهات المعنية، ومن هذا المنطلق قامت وزارة الصحة بتنظيم مبادرات عديدة تُعنى بتعزيز نمط الحياة الصحي بشكل عام وبالتوعية والتحفيز لممارسة النشاط البدني واتباع نظام غذائي صحي بشكل خاص.
- 3 تعمل إدارة تعزيز الصحة بالمركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها على وضع استراتيجيات للصحة العامة على نطاق وطني بالتعاون مع جميع الجهات المعنية، ومن مبادراتها وضع استراتيجية تعزيز الصحة ومكافحة السمنة، إضافة إلى العمل على القواعد الإرشادية الوطنية للنشاط البدني.
- 4 قامت الهيئة السعودية للغذاء والدواء بالعمل مع وزارة الصحة بإنشاء هيئة إدارية معنية بتعزيز التغذية الصحية في المجتمع، وتعكف الهيئة على تنفيذ العديد من المبادرات في هذا المجال، وعلى سبيل المثال لا الحصر اعتماد مواصفات تختص بوضع البيانات الغذائية، وإلزام جميع المطاعم بتوضيح السعرات الحرارية لأطباقها، ومنع استخدام الدهون المهدرجة.
- 5 تلعب الجمعيات العلمية دورًا كبيرًا في تعزيز نمط الحياة الصحي من خلال شراكتها مع الجهات ذات الصلة لتغيير الأنظمة المتعلقة بهذا المجال وتقديم برامج خدمة المجتمع والقيام بالأبحاث العلمية التي تهدف إلى تعزيز نمط الحياة الصحي.

وفي نهاية المنتدى خلص المشاركون إلى التوصيات التالية

- 1 المضي في تحويل المدن السعودية إلى مدن محفزة للنمط الحياتي الصحي، عن طريق تسهيل التنقل النشط وزيادة الحدائق والمساحات الرياضية والترفيهية والتشجيع لتشجيع الجميع على الحركة وممارسة الأنشطة البدنية.
- 2 حث المدارس على زيادة التركيز على التغذية الصحية والنشاط البدني، نظرًا لكون المدرسة من الجهات الأساسية في نقل رسالة تعزيز الصحة العامة ونمط الحياة الصحي.
- 3 ضرورة تعاون مراكز الأبحاث الصحية والمؤسسات التعليمية والصحية وباقي الجهات المعنية في متابعة هذه المبادرات وتقييمها بطريقة منهجية وعلمية لقياس مدى فعاليتها ومقدار تأثيرها.
- 4 تنظيم مزيدًا من المبادرات الصحية التي تركز على الجوانب الأخرى المرتبطة بنمط الحياة، كالنوم والصحة النفسية، ومكافحة التدخين والمنشطات.
- 5 أهمية التعاون والشراكة والتنسيق بين الجهات المعنية بتعزيز النمط الحياتي الصحي في المجتمع السعودي بما يحقق أهداف رؤية المملكة 2030 في تعزيز نمط الحياة الصحي وتحسين جودة الحياة، ويقلل من الازدواجية في العمل، بما في ذلك تبادل المعلومات والمشاركة في الخبرات، ويمكن لمركز أبحاث نمط الحياة والصحة في جامعة الأميرة نورة التنسيق فيما بين تلك الجهات والمؤسسات من أجل الوصول إلى تظافر الجهود وتكاملها.
- 6 التوصية بإقامة منتدى تعزيز النمط الحياتي الصحي في المجتمع السعودي بشكل دوري من أجل تبادل التجارب والخبرات وعرض المبادرات المعززة للنمط الحياتي الصحي في المجتمع السعودي وسبل تطويرها.



**مركز أبحاث نمط الحياة والصحة
بمركز أبحاث العلوم الصحية
جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن
الرياض، المملكة العربية السعودية**



جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن
Princess Nourah bint Abdulrahman University

Recommendations for the Promotion of Healthy Lifestyle in the Saudi Society Lifestyle and Health Research Center's Forum Riyadh, 8th of Rabi' Al-Awwal 1441/5th of November 2019

Preface

Lifestyle refers to people's behavior patterns. It is well recognized that unhealthy lifestyle behaviors, such as physical inactivity, sedentary behaviors, unhealthy dietary habits and insufficient sleep are associated with many adverse health outcomes, like weight gain, obesity, reduced cardiorespiratory and musculoskeletal function, less favorable metabolic health, insulin resistance and type 2 diabetes, decreased cognitive function and mental health [1-3]. According to a recently published WHO report, it is expected that by 2030, non-communicable diseases (NCDs) will be the leading cause of death in every part of the world [4]. In addition, it is estimated that 40% of the global NCD burden appears to be linked to four modifiable behavioral risk factors, namely physical inactivity, smoking, unhealthy diet and alcohol abuse [5]. Physical inactivity and low intake of fruits and vegetables for example are considered among the major yet preventable risk factors for NCDs [3]. Physical inactivity alone is globally responsible for 9% of premature mortality, or more than 5.3 million deaths annually [2]. In Saudi Arabia, it was estimated that the direct and indirect cost of physical inactivity in 2013 to be 1.71% of the total health-care cost in the country [6].

It is well recognized that cultural values and beliefs as well as socio-economic variables and the built environment can greatly influence lifestyle behaviors and health promotion. Therefore, considering the above factors, more intensified efforts toward promoting physical activity, reducing sedentary behaviors and improving healthy eating among the Saudi population are needed in order to reduce the risks of NCD's. However, despite the numerous initiatives in Saudi Arabia aimed at promoting physical activity and reducing sedentary behaviors, a common attribute of these initiatives is that they were fragmented, short term, and lacked a coordinating body [7]. The majority of the physical activity initiatives also lacked objective evaluations of their outcomes [7].

It is clear that more physical activity and healthy lifestyle opportunities must be provided for Saudi girls, women, elderly and the physically challenged. There is a need for establishing a national policy encouraging active living and discouraging sedentary lifestyle with contributions from all involved parties.

Promotion of Healthy Lifestyle in the Saudi Society

Under the patronage of the Rector of Princess Nourah bint Abdulrahman University, Dr. Einas bint Suleiman Al-Eisa, and on the occasion of the launch of the Lifestyle and Health Research Center (LHRC) on the 5th of November, 2019, a forum on "Promotion of Healthy Lifestyle in the Saudi Society" was coordinated by LHRC and attended by representatives of the following organizations:

1-The General Directorate for Healthy Programs and Chronic Diseases in the Ministry of Health
Dr. Shaker Al-Omary – Director General

2-The Health Promotion Department in the Saudi Center for Disease Prevention and Control
Dr. Rasha Al-Fawaz – Director of The Health Promotion Department

3-The Saudi Food and Drug Authority
Dr. Saleh Al-Dosari – Deputy CEO

4-The Urban Planning Agency at the Ministry of Municipal and Rural Affairs
Dr. Khalid Al-Nafae – Director of Studies and Research

5-An academic representative of scientific societies

Dr. Hanaa Al-Subail – Associate Professor in the College of Medical Sciences at King Saud University

The forum was moderated by Dr. Abdullah Fahad Alghannam with Nada Mohammed Albawardi as a rapporteur, both from the LHRC. The panelists were given the opportunity to share their experiences in organizing healthy lifestyle initiatives among all groups of the Saudi society. These initiatives included:

1. Working to make the Saudi cities healthier and more attractive to live in. A strategy for the promotion of healthy lifestyle has already been developed by the Ministry of Municipal and Rural Affairs, and applying such strategies is one of the future objectives of the Ministry.
2. One of the key objectives of Vision 2030 is increasing the life expectancy of Saudis from 74 to 80 years. This objective can only be achieved through the promotion of healthy lifestyle and the collaboration of all concerned bodies. Therefore, the Ministry of Health has organized numerous initiatives for the promotion of healthy lifestyle in general, and encouraging physical activity and healthy eating in particular.
3. The Health Promotion Department in the Saudi Center for Disease Prevention and Control is working on developing national health strategies in collaboration with all concerned bodies, and their initiatives include implementing a health promotion and anti-obesity strategy as well as working on national physical activity guidelines.
4. The Saudi Food and Drug Authority has worked with the Ministry of Health on establishing a commission responsible for the promotion of healthy eating in the community, and it's currently working on more initiatives in this area, including food labeling, establishing regulations that demand all restaurants to display the calorie count of their dishes, and banning hydrogenated fats.
5. Scientific societies play a major role in promoting healthy lifestyle by forming partnerships with the concerned bodies aiming to change the policies in this area, providing public service programs, and conducting scientific research that intends to promote healthy lifestyle.

The forum was concluded with the following recommendations:

1. Transforming the cities of Saudi Arabia into healthy-lifestyle-promoting cities, through facilitating active transport and increasing the availability of parks and sports and recreational open spaces in order to encourage people to be more physically active.
2. Urging schools to place greater emphasis on healthy eating and physical activity as schools are considered an important vehicle for promoting public health and healthy lifestyle.
3. It is important for health research centers to work synergically with all concerned bodies in assessing these initiatives systematically and scientifically in order to measure their impact and effectiveness.
4. Organizing more health initiatives that focus on other lifestyle-related aspects, such as sleep, mental health, smoking and substance abuse.
5. It is important for all organizations involved in healthy lifestyle promotion to work closely in order to achieve the objectives of Vision 2030 concerning the promotion of healthy lifestyle and the improvement of the quality of life. This will reduce initiatives redundancy and waste of efforts, and encourage the exchange of experience and knowledge. PNU's Lifestyle and Health Research Center can serve as a coordinator of such efforts.
6. It is recommended to organize this Lifestyle forum on a regular basis in order to exchange experiences and discuss the future healthy-lifestyle-promoting initiatives in Saudi Arabia.

References:

- 1- World Health Organization. Global Health Risks: Mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva: Switzerland, 2009.
- 2- Lee I-Min, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT, for the Lancet Physical Activity Series Working Group. Impact of physical inactivity on the world's major non-communicable diseases. *Lancet*. 2012; 380 (9838): 219-229.
- 3- Katzmarzyk PT, Church TS, Craig CL, Bouchard C. Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. *Med Sci Sports Exerc*. 2009; 41: 998-1005.
- 4- World Health Organization. Global Status Report on Non-communicable Diseases, 2014. <http://www.who.int/nmh/publications/ncd-status-report-2014/en/>
- 5- World Health Assembly (2013-2020) Global Action Plan for the Prevention and Control of Non-communicable Diseases. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/94384/1/9789241506236_eng.pdf
- 6- Ding D, Lawson KD, Kolbe-Alexander TL, Finkelstein EA, et al. The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. *Lancet*. (2016) 388:1311-24. doi: 10.1016/S0140-6736(16) 30383-X.
- 7- Al-Hazzaa HM, AlMarzooqi MA. Descriptive analysis of physical activity initiatives for health promotion in Saudi Arabia. *Frontiers in Public Health*. 2018; 6: 329. doi: 10.3389/fpubh.2018.00329



The Lifestyle and Health Research Center
The Health Sciences Research Center
Princess Nourah bint Abdulrahman University
Riyadh, Saudi Arabia



جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن
Princess Nourah bint Abdulrahman University