



سنوات العمر المفقودة!

الخميس ٨ سبتمبر ٢٠٢٢

في آخر إحصاء للجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء توقع ارتفاع البقاء على قيد الحياة للمصريين إلى ٧٤,٣ سنة وهو عمر مديد!، لكن هذا بحساب «العمر» فقط، أما بتمحيص «تمام الصحة» فأمر آخر!، ورغم أنه لا توجد في مصر دراسات دقيقة عن جودة حياة الناس، فإن بعض المعاهد البحثية العالمية حاولت الإجابة عن السؤال: ما هي عدد السنوات الضائعة في عمر البشر بسبب المرض أو الإعاقة؟!... ف

ي دراسة لمعهد القياسات الصحية والتقييم (IHME) بجامعة واشنطن كشفت عن معدلات هذه السنوات المفقودة، (وهي دراسة نتمنى أن تجرى مثلها في مصر) يمكن اتخاذها كمؤشر علمي عن مواطن الخلل...مثلا أمراض القلب والأوعية الدموية هي السبب الأول لضياع العمر بنسبة ١٦.٧٪، والجلطات مسئولة عن حوالي ٥.٥٪ من ضياع أعمارنا، وأمراض الكلى مسئولة عن ٢.٤٪، والسكر مسئول عن ٣.٣٪، واضطرابات الاكتئاب مسئول عن ٢.٧٪، وغيرها....

لكن أكثر ما لفت انتباهي هو أنّ ٤٤.٤٪ من مجمل وفيات السرطان، و ٤٢٪ من سنوات الصحة المفقودة ناجمة عن ثلاثة عوامل خطر رئيسية يمكن الوقاية منها وهي: التدخين، والكحول، وارتفاع مؤشر كتلة الجسم (السمنة)!، وأن اعتدال الغذاء والصيام الدائم (كما يوصى الإسلام) يحفز الجسم على التخلص من الشوارد المسببة للسرطان وللأمراض بصورة عامة!... مجلة The Lancet العالمية نشرت أن المناطق الخمس الأعلى وفيات بالسرطان (غير إسلامية) وهي وسط أوروبا، وشرق آسيا، وأمريكا الشمالية، وجنوب أمريكا اللاتينية، وأوروبا الغربية!.