

توصية عامة بنمط الحياة للمرضى الذين يعانون من مرض الكبد المتدهن المرتبط بخلل التمثيل الغذائي

اخسر الوزن

- الهدف: خسارة ٥% أو أكثر من وزنك الحالي

احصل على الدعم

- انضم لبرامج غذائية ورياضية منظمة تحت إشراف ودعم

المختصين

- حدّد أهدافًا واقعية وقابلة للتحقيق لفقدان الوزن وتغيير نمط

الحياة

- استشر أخصائي التغذية والنشاط البدني

- إذا لزم الأمر، استشر أخصائي السلوك أو الصحة النفسية للحصول

على الدعم

- استخدم الأدوات الصحية الرقمية، مثل التطبيقات التي تتابع عدد

خطواتك أو وجباتك، لتعزيز الالتزام بنمط الحياة

كن نشيطًا

- قم بتغييرات بسيطة في روتينك اليومي كاستخدام الدرج بدلاً من

- المصعد، والمشي من مكان إلى آخر

- قلل من وقت الجلوس أمام الشاشات

- زد من نشاطك البدني

- تذكر أن كل خطوة إضافية تُحدث فرقًا!

تناول طعامًا صحيًا

- تناول الطعام ببطء وبدون مشاهدة الشاشات

- اقرأ الملصقات الغذائية بعناية، واختر المنتجات ذات قائمة

- مكونات قصيرة وبأقل قدر ممكن من المواد الحافظة والمضافة

- تجنّب الأطعمة فائقة المعالجة

- تجنّب المشروبات المحلاة بالسكر بجميع أنواعها

خفض مستويات التوتر

- خصص وقتًا لفعل ما تحب ويمنحك الهدوء

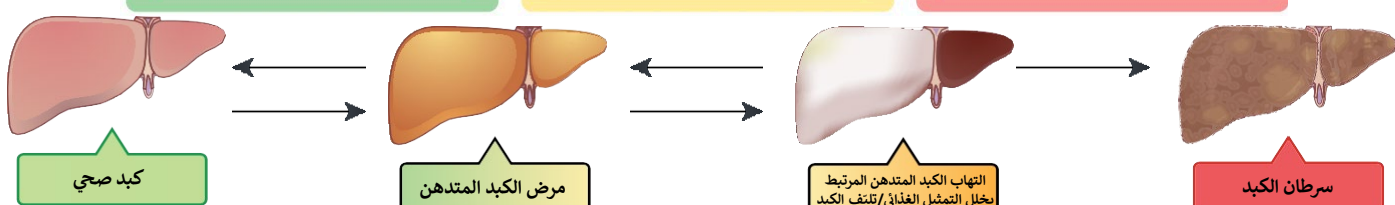
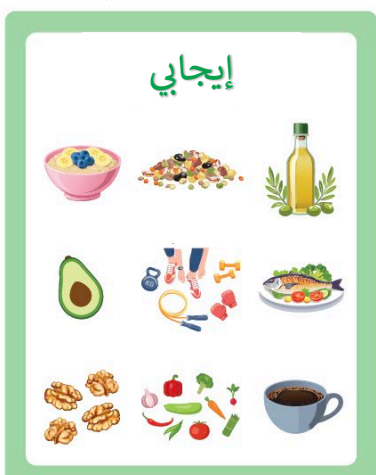
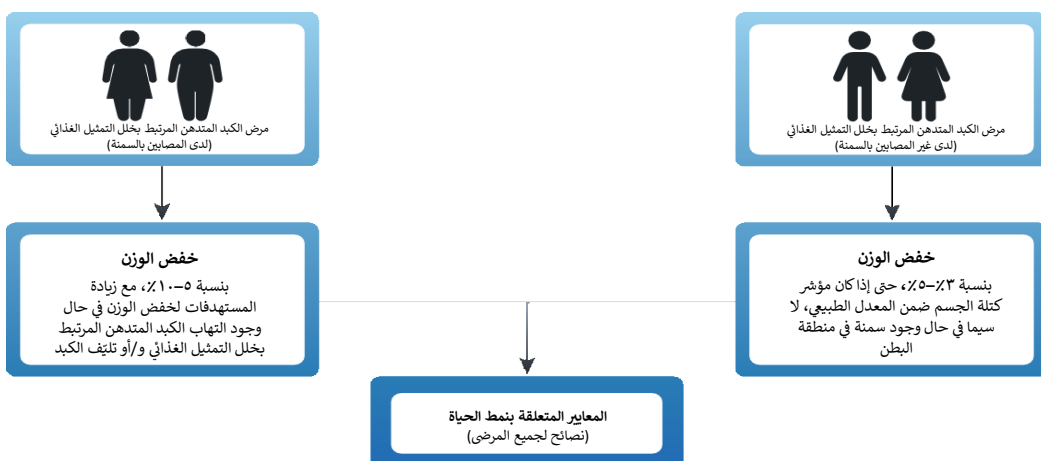
- مارس تقنيات تقليل التوتر مثل التنفس العميق أو اليقظة الذهنية

- حاول النوم ٧-٨ ساعات يوميًا وتجنّب الشاشات قبل النوم

بساعتين

- تجنّب التدخين أو انضم لبرامج الإقلاع عنه

- تجنّب شرب الكحول



مقتبس من: Zelber-Sagi S., Seminars in Liver Disease, 2021

ملاحظة: هذه توصيات عامة وليست بديلاً عن الاستشارة الفردية مع مختص صحي