

المرضى البالغين

مواد تثقيفية حول نمط حياة المريض



GLOBAL NASH/
MASH COUNCIL

خطوة نحو الصحة: امشِ في طريقك نحو كبدٍ صحي

قلّل من الجلوس والوقت الذي تقضيه أمام الشاشات



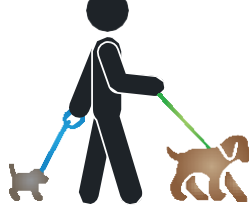
من المهم قطع فترات الجلوس الطويلة (كل ٤٥ دقيقة) بممارسة نشاط بدني قصير، مثل: ٢-٣ دقائق من تمارين التمدد، أو الوقوف على ساق واحدة، أو تمرين القرفصاء، أو القفز



كن نشيطًا قدر الإمكان



حتى الأنشطة اليومية البسيطة تُحدث فرقًا!



يمكن للهوايات أن تعزز من النشاط البدني

الرياضة والأنشطة

(المصدر: https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/age-chart.html)

البالغون (٦٥ عامًا فأكثر)

ركّز على النشاط اليومي وتقليل وقت الجلوس
مارس نشاطًا بدنيًا لمدة ١٥ إلى ٣٠ دقيقة يوميًا على الأقل لتحسين:

- الحركة والمشي
- التوازن
- المرونة
- القوة

توصيات محددة - يومان أو أكثر في الأسبوع لتقوية العضلات:

- الأطراف العلوية والسفلية (باستخدام الشريط المطاطي للمقاومة أو وزن الجسم)

ومن المفيد أيضًا:

- جلسات تدريبية مع مدربين مختصين في اليوغا والبيلاتس

البالغون (من ١٨ إلى ٦٤ عامًا)

من الضروري الاستمرار في الحركة وتقليل وقت الجلوس.
مارس نشاطًا بدنيًا لمدة ١٥ إلى ٣٠ دقيقة يوميًا على الأقل:

- الهدف هو ممارسة التمارين الرياضية التي ترفع معدل ضربات القلب وتسبب التعرق، ويصبح التحدث خلالها محدودًا

يومان أو أكثر في الأسبوع من الأنشطة التي تقوي العضلات:

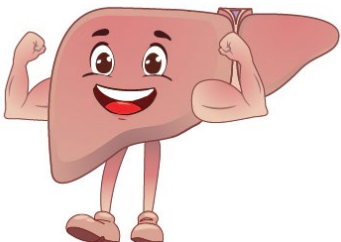
- الهدف هو ممارسة تمارين وزن الجسم، أو باستخدام الشريط المطاطي للمقاومة، أو الأوزان الحرة، أو الأجهزة الرياضية للجزء العلوي والسفلي من جسمك لعدة تكرارات بطريقة آمنة ومعتمدة

كما يُوصى أيضًا بـ:

- تمارين التمدد، أو الوقوف على ساق واحدة لمدة ٦٠ ثانية، واليوغا أو البيلاتس

كبدك سيشكر!

النشاط البدني يُحسّن صحة الكبد والصحة العامة



- ✓ تقليل دهون الكبد بغض النظر عن فقدان الوزن
- ✓ تحسين مستويات إنزيمات الكبد
- ✓ الحفاظ على الوزن بعد فقدانه
- ✓ تحسين اللياقة البدنية والقدرة على تحمل التمارين الرياضية
- ✓ تقليل دهون البطن

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

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

كن نشيطًا

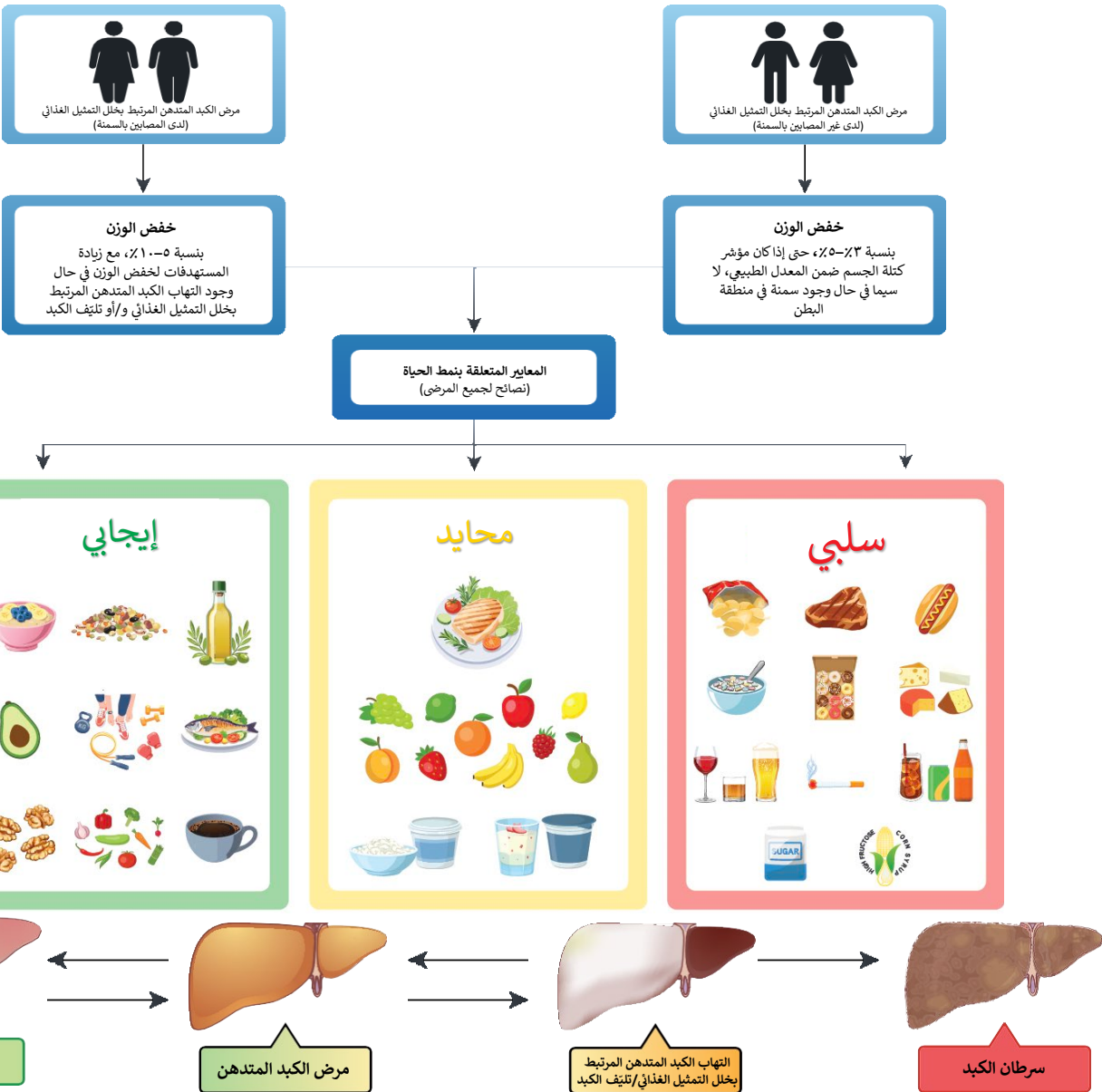
- قم بتغييرات بسيطة في روتينك اليومي كاستخدام الدرج بدلاً من المصعد، والمشي من مكان إلى آخر
- قلل من وقت الجلوس أمام الشاشات
- زد من نشاطك البدني
- تذكر أن كل خطوة إضافية تُحدث فرقًا!

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

قائمة تسوق صحية موصى بها

المشروبات

- لا حاجة 😊 فالماء متوفر في المنزل!
- يمكنك شراء المياه المعبأة، القهوة، الشاي، الشاي الأخضر، والمشروبات العشبية الصحية



الخضروات (٥ على الأقل للفرد/يومياً)

- خضروات طازجة وملونة
- خضروات ورقية خضراء
- خضروات مجمدة بدون إضافات



الدهون غير المشبعة

- زيت الزيتون
- الأفوكادو
- اللوز، الجوز، البقان، الجوز البرازيلي، البندق (بحد أقصى ٢ في اليوم)
- بذور الكتان/الشيا، بذور دوار الشمس/اليقطين الطبيعية
- الطحينة الخام
- زبدة الفول السوداني الطبيعية



الفواكه (٣ كحد أقصى للفرد/يومياً)

- فواكه طازجة وملونة
- التوت
- فواكه مجمدة بدون إضافات



الخبز والحبوب

- الحبوب الكاملة: الكينوا، الحنطة السوداء، الشوفان، الأرز البسمتي البني، البرغل، معكرونة القمح الكامل
- نودلز الأرز، نودلز الفاصوليا، معكرونة من دقيق البقوليات
- الخضروات النشوية: البطاطا الحلوة، الذرة، البطاطس
- خبز القمح الكامل بدون مواد حافظة
- دقيق الحنطة/دقيق القمح الكامل/دقيق الجاودار
- الكستناء



البروتين

مصادر نباتية/نباتية صرف

- البقوليات (جافة، مجمدة): العدس، البازلاء، الحمص، الفاصوليا بأنواعها، فول الصويا، اللوبياء
- التوفو، جلوتين القمح، رقائق الصويا المجففة بدون إضافات



منتجات الألبان

- الجبن بنسبة دهون لا تتجاوز ٥٪
- الزبادي الحيوي الطبيعي غير المحلى (١,٥٪ - ٥٪ دهون)
- الحليب بنسبة دهون ١٪ - ٣٪



مصادر حيوانية

- السمك الطازج أو المجمد بدون إضافات
- الدجاج، صدر الدجاج، الديك الرومي، صدر الديك الرومي
- التونة بالماء أو بزيت الزيتون، السردين
- البيض



التوابل والأعشاب

- طماطم مهروسة/معجون طماطم بدون إضافات
- الليمون والخل
- التوابل الجافة، مثل: الفلفل الحلو والكركم والكاري
- والكمون والقرصة والفلفل وجوزة الطيب والزعر
- والأوريغانو
- الأعشاب الطازجة، مثل: الكزبرة والبقدونس والريحان
- والنعناع والشبث والأوريغانو والزعر (فكر في زراعتها في حديقة)
- الزنجبيل



اختياراتك في التسوق تؤثر على استهلاك عائلتك وصحتها!

الأطعمة والمشروبات فائقة المُعالجة

لماذا تُعدّ الأطعمة والمشروبات فائقة المُعالجة ضارّة بصحتنا؟

- الأطعمة والمشروبات فائقة المُعالجة شائعة في الأنظمة الغذائية الغربية
- منخفضة القيمة الغذائية، وتحتوي على مواد مضافة، وتخضع لعمليات تصنيع متعددة
- غالبًا ما تحتوي على كميات من المكونات غير الصحية مثل الدهون المشبعة، شراب الذرة عالي الفركتوز، والمواد المضافة والمواد الحافظة
- تُعبأ غالبًا في عبوات بلاستيكية تحتوي على مواد كيميائية معطلة لوظائف الغدد الصماء (EDCs)

مقتبس من: Grinshpan LS. et al., JHEP Reports, 2024

ما هي الطريقة العملية لمعرفة ما إذا كان المنتج فائق المُعالجة؟

- تحتوي الأطعمة فائقة المُعالجة على مكونات لا تستخدم أو نادرًا ما تستخدم في مطبخك، على سبيل المثال:
- البروتينات المتحللة
 - الفركتوز، شراب الذرة عالي الفركتوز
 - الزيوت المهدرجة
 - الإضافات الغذائية لتحسين الطعم والمظهر مثل النكهات والألوان والمستحلبات
 - زيت النخيل
- تميل الأطعمة فائقة المُعالجة إلى أن تكون غنية بالطاقة والملح والسكريات والدهون عادةً ما تكون الأطعمة فائقة المُعالجة سهلة الاستخدام، وجاهزة للأكل/التسخين، طويلة الأمد، ولذيذة للغاية عادةً ما تُعبأ الأطعمة فائقة المُعالجة في عبوات بلاستيكية ومعدنية عادةً ما تحتوي قائمة مكونات المنتجات فائقة المُعالجة على أكثر من خمسة مكونات

تصنيف نوبا للأغذية			
الأطعمة فائقة المُعالجة	الأطعمة المُعالجة	مكونات الطهي المُعالجة	الأطعمة غير المُعالجة أو المُعالجة بشكل طفيف
هي منتجات غذائية مشتقة من الأطعمة أو أجزاء منها، أُضيفت إليها مضافات غذائية لتحسين الطعم والمظهر، وهي لا تُستخدم عادةً في الطهي	هي أطعمة غير مُعالجة أو مُعالجة بشكل طفيف، أو أطباق طهي أُضيفت إليها مكونات طهي مُعالجة. وهي بالضرورة مُنتجة صناعيًا	هي مكونات يتم الحصول عليها من الأطعمة المُعالجة بشكل طفيف وتُستخدم لتبيل الطعام أو الطهي أو تحضير الأطباق	هي أطعمة لم تخضع لأي مُعالجة، أو خضعت لمعالجات بسيطة مثل الفصل، الطحن، البسترة وغيرها
السكر، الزيوت النباتية، الزبدة، والدهون الأخرى	المحلول ملحي، الفواكه في شراب سكري أو مسكرة، الخبز، الألبان، الهورسات أو المعاجين	المحلول ملحي، الفواكه في شراب سكري أو مسكرة، الخبز، الألبان، الهورسات أو المعاجين	البقوليات، الخضروات، الفواكه، الجذور النشوية، الحبوب، المكسرات، البيض، الدجاج، والحليب

مقتبس من: Oliveira P., Frontiers in Nutrition, 2022

توصيات عملية لتقليل استهلاك الأطعمة والمشروبات فائقة المُعالجة

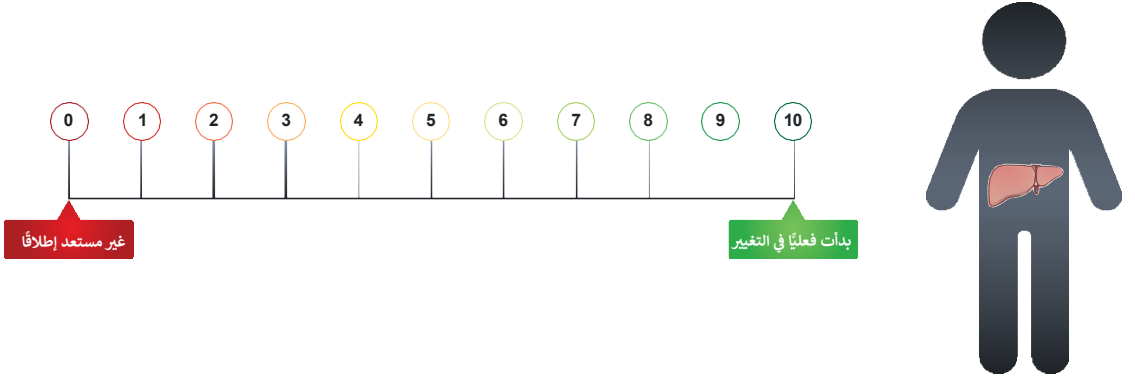
- اشرب الماء بدلاً من المشروبات السكرية
- اقرأ الملصقات الغذائية واختر المنتجات ذات قائمة مكونات قصيرة
- أضف المزيد من الأطعمة غير المُعالجة إلى وجباتك ووجباتك الخفيفة (مثل الخضروات والفواكه والزبادي والمكسرات والبيض)
- فكّر في تحضير أو شراء الخبز والمعجنات المُحضّرة منزليًا
- قلل من تناول الوجبات الخفيفة والحلويات المُصنّعة
- قلل من اللحوم المُصنّعة (السجق، البسطرمة، السلافي، البرجر)

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

رحلة المريض مع مرض الكبد المتدهن المرتبط بخلل التمثيل الغذائي

١) قِيم استعدادك للتغيير

على مقياس من 0 (غير مستعد إطلاقاً) إلى 10 (بدأت فعلياً في التغيير)، أين تقف الآن في استعدادك لتغيير نمط حياتك لتقليل عبء المرض؟



٢) صحتك والوباء المعلوماتي



إنه الكثير من المعلومات، بما في ذلك المعلومات المضللة، التي يمكن أن تسبب الارتباك وتضر بالصحة

تنتشر المعلومات المضللة والخاطئة بسرعة كبيرة على الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي

هناك العديد من "المكملات العشبية والغذائية" التي قد تضر بالكبد
يُنصح باستشارة أخصائي أمراض الكبد أو التغذية قبل تناولها



ما تراه ليس بالضرورة أن يكون حقيقياً!

لا تصدق كل ما يُنشر على الإنترنت، فليست كل المعلومات صحيحة دائماً

تحقق من موثوقية مصدر معلوماتك

لا تفعل

- لا تصدق كل ما تقرأه على الإنترنت
- لا تتبع حسابات خبراء غير معتمدين
- لا تشتري المنتجات التي يُعلن عنها على أنها "علاجات معجزة" لحالتك
- لا تتخذ قرارات بشأن صحتك بناءً على معلومات تجدها عبر الإنترنت فقط

افعل

- تحقق من أن المصدر موثوق (كالمواقع الحكومية أو الأبحاث العلمية)
- تابع حسابات المنظمات المعتمدة (مثل منظمة الصحة العالمية وجمعية القلب الأمريكية)
- استشر طبيبك بشأن المعلومات التي تجدها على الإنترنت

الأنشطة البدنية الموصى بها

تمارين المقاومة

لجميع باستخدام وزن الجسم*

- الجزء العلوي: تمارين الضغط، السحب، والضغط مع لمس الكتف
- الجزء السفلي: القرفصاء، تمرين الاندفاع، الجسر، الخُطو للأعلى، رفع السمانة
- جذع الجسم: عضلات البطن، تمارين اللادة، الانحناءات الجانبية
- اليوغا والبيلاتس**



لجميع (باستخدام أشرطة المقاومة أو الأوزان الخفيفة):

- الجزء العلوي: تمارين ثني الذراع، تمديد عضلة ثلاثية الرؤوس (الترايسبس)، الرفع الجانبي/الأمامي، ضغط الصدر، تمارين التجديف أثناء الجلوس أو الانحناء، تمارين سحب الشريط المطاطي
- الجزء السفلي: تمرين صدفة المحار، المشي الجانبي باستخدام الشريط المطاطي، ضغط الأرجل، الرفع الرومانية، تمرين عضلات الفخذ الخلفية، وتمديد الساق

*يمكن أيضًا القيام بها باستخدام شريط المقاومة أو الأوزان حرة
**اليوغا والبيلاتس هي تقنيات تدريبية لتحسين المرونة وتقوية العضلات



طرق أخرى لتعزيز مستويات النشاط

لجميع

- اعتمد المشي أو ركوب الدراجة كوسيلة للنقل النشط
- اركن السيارة بعيدًا عن وجهتك
- استخدم السلالم بدلاً من المصعد
- خصص فترات استراحة للمشي والوقوف بشكل متكرر
- العب مع حيواناتك الأليفة



الألعاب والأنشطة البسيطة

للبنافعين

لعبة المطاردة، معدات اللعب المتعددة، مسار العوائق، اللعب برمي والتقاط الكرة أو القرص الطائر، تدوير الأطواق، الحجلة، التسلق، الرياضات الجماعية الأخرى



للبنافعين

لعبة الريشة، البادل، الجولف، أعمال الزراعة وتنسيق الحدائق، ممارسة أنشطة منزلية (دهان الجدران، الترميم، التنظيم)، التطوع، التنزه، والرياضات الجماعية الأخرى



الأنشطة الهوائية

للبنافعين

القفز، الجري، الجمباز، الهرولة، السباحة، الرقص، نظ الحبل أو الترامبولين



للبنافعين

المشي السريع، الجري أو الهرولة، ركوب الدراجة، استخدام جهاز المشي البيضاوي، السباحة، الرقص، الملاكمة، التدريب المتقطع/الدائري



تمارين المرونة

لجميع

- الجزء العلوي: تمارين إطالة الصدر، الكتف، والعضلة ثلاثية الرؤوس
- الجزء السفلي: تمارين تمديد عضلات الفخذ الأمامية والخلفية، وعضلات الساق
- الجسم بالكامل: وضعية الطفل، القطة والبقرة، وتمارين الكوبرا



تذكر أن حتى فترات النشاط البدني القصيرة يمكن أن تحدث فرقًا كبيرًا!

الأنشطة البدنية المُعدّلة الموصى بها

تمارين المرونة

لجميع باستخدام أشرطة المقاومة

- الجزء العلوي: تمارين تمديد الصدر، والكتفين، والعضلة ثلاثية الرؤوس
- الجزء السفلي: تمارين تمديد أوتار الركبة، الفخذ، وعضلة الساق
- الجسم بالكامل: وضعية الطفل، تمارين القطعة-البقرة، تمرين الكوبرا



تمارين المقاومة

لجميع باستخدام وزن الجسم*

- الجزء العلوي: تمارين الضغط الجزئي على الركبتين
- الجزء السفلي: تمرين الجسر للعضلة الألوية على السرير، المشي في نفس المكان، ورفع الساق أثناء الجلوس
- جذع الجسم: تمرين الجلوس والنهوض، تمارين اللادة، الانحناءات الجانبية
- اليوغا والبيلاتس**



لجميع باستخدام أشرطة المقاومة أو الأوزان الخفيفة

- الجزء العلوي: تمارين ثني الذراع، تمديد العضلة ثلاثية الرؤوس، الرفع الجانبي/الأمامي، تمارين الضغط للصدر، التجديف أثناء الجلوس أو الانحناء، وسحب الشريط المطاطي باتجاهين متعاكسين
- الجزء السفلي: تمرين صدفة المحار، المشي الجانبي باستخدام الشريط المطاطي، ضغط الأرجل، الرفع الرومانية، تقوية أوتار الركبة، وتمديد الساق



*يمكن أيضًا القيام بها باستخدام شريط المقاومة أو الأوزان الحرة
**اليوغا والبيلاتس هي تقنيات تدريبية لتحسين المرونة وتقوية العضلات

الألعاب والأنشطة البسيطة

لليافعين

- يمكن لمستخدمي الكراسي المتحركة ممارسة العديد من الأنشطة
- مثل: رمي الكرات، الألعاب الحركية في الساحات، والرياضات التي تستخدم المضرب

للبالغين

- ممكن ممارسة رياضات متنوعة من قبل مستخدمي الكراسي المتحركة
- يمكن أداء تمارين التقوية والأنشطة الوظيفية (مثل الجلوس والوقوف ومدّ الذراع إلى الأمام) أثناء الجلوس
- يمكن أيضًا استخدام الشرائط المطاطية للمقاومة



الأنشطة الهوائية

لليافعين

- السباحة والأنشطة الأرضية واليوغا وتمرينات التمدد



للبالغين

- المشي المدعوم بعضاً أو مشاية، استخدام الدراجة الثابتة، جهاز المشي البيضاوي، السباحة، أو التمارين الهوائية المائية



تذكر أن حتى فترات النشاط البدني القصيرة يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً!