

الأطباء

مواد تثقيفية موجهة للأطباء حول نمط الحياة لعلاج المرضى البالغين
المصابين بمرض الكبد المتدهن المرتبط بخلل التمثيل الغذائي
(MASLD/MASH)



GLOBAL NASH/
MASH COUNCIL

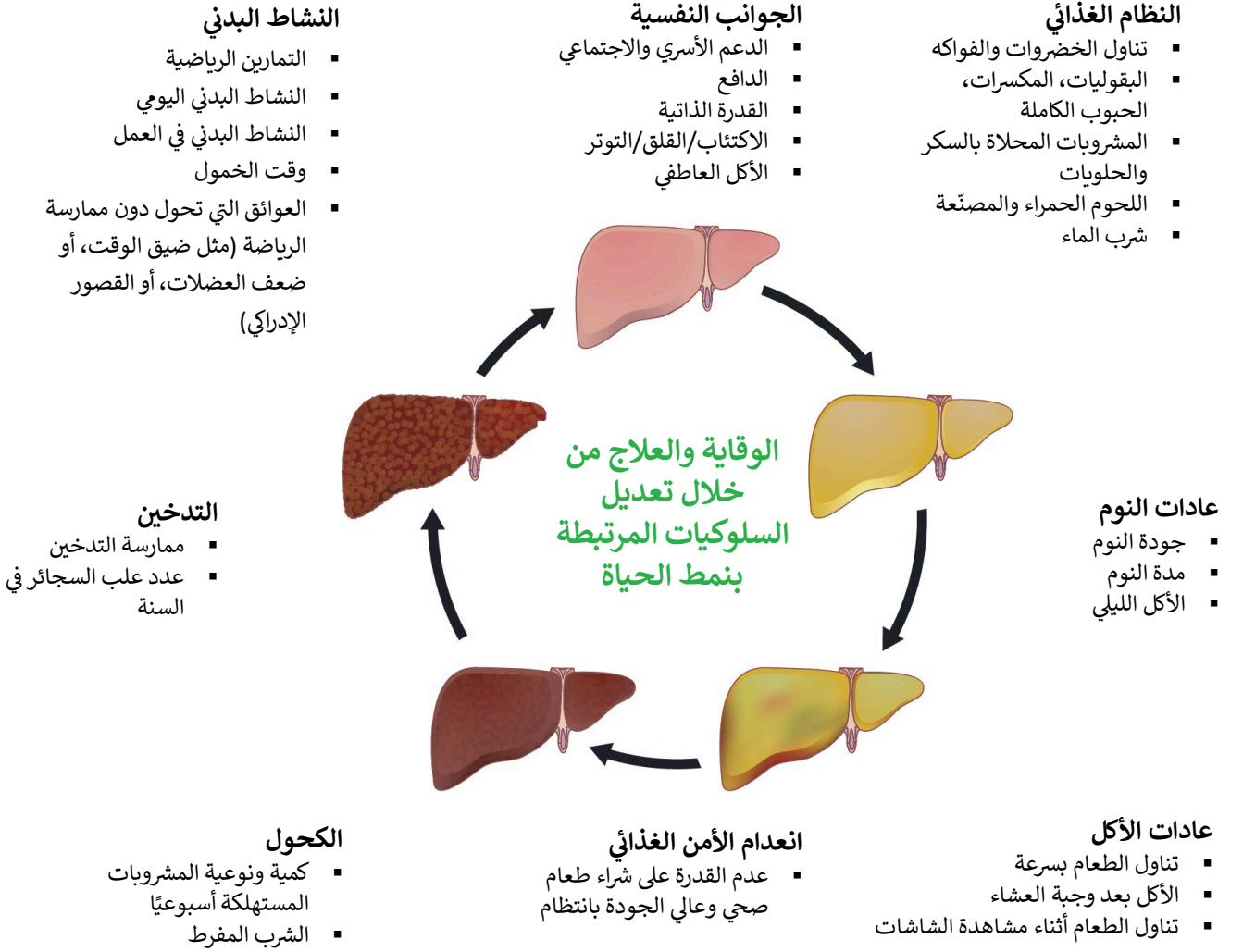
إرشادات عملية للطبيب

الزيارة الأولى: التقييم

١ اطلب إذن المريض قبل تقييم نمط الحياة

وفقًا لمبادئ المقابلة التحفيزية، فإن طلب الإذن يُعد خطوة أساسية لزيادة تفاعل المريض مع الخطة العلاجية مثال: "يُعد تعديل عادات نمط الحياة هو الخط العلاجي الأول لمرض الكبد المتدهن المرتبط بخلل التمثيل الغذائي. نظامك الغذائي، ومستوى نشاطك البدني، وحالة التدخين لديك، جميعها عوامل مهمة في العلاج. ولكي أتمكن من وضع خطة علاجية تناسب قدراتك وتفضيلاتك، أود أن أقيم وضعك الحالي. هل تأذن لي بطرح بعض الأسئلة؟"

٢ اجمع معلومات عن نمط حياة المريض



٣ قدّم برنامجًا علاجيًا مخصصًا

- التأكيد على قدرة المريض على تغيير العادات لتعزيز قدرته الذاتية
- التأكيد على أهمية الحصول على دعم من مختصين في السلوكيات والتغذية
- إحالة جميع المرضى إلى أخصائي تغذية علاجية يمكنه تقديم إرشادات غذائية شخصية وتحفيزهم لبدء أو تحسين النشاط البدني
- النظر في إحالة المريض إلى مختصين إضافيين في نمط الحياة مثل برامج الإقلاع عن التدخين أو دراسة النوم
- النظر في تقديم علاج سلوكي شامل أو علاج نفسي
- وضع أهداف قابلة للتحقيق باستخدام نموذج SMART (محدد، قابل للقياس، قابل للتحقيق، ذو صلة، ومحدّد بزمان)
- تقديم انطباعات/ملاحظات إيجابية حول العادات الصحية التي يتبعها المريض

الأطعمة والمشروبات فائقة المُعالجة

لماذا تُعدّ الأطعمة والمشروبات فائقة المُعالجة ضارة بصحتنا؟

تتميّز الأطعمة والمشروبات فائقة المُعالجة بما يلي:

- كثافة طاقة عالية وجودة غذائية منخفضة
- تحتوي على كميات كبيرة من الأحماض الدهنية المشبعة وشراب الذرة عالي الفركتوز
- تخضع لعمليات صناعية متعددة لإنتاج المنتج النهائي، وقد ينتج عن بعض هذه العمليات مركبات ضارة بصحة الإنسان
- تحتوي على مواد مضافة قد تشكل ضرراً على الصحة
- بسبب التعبئة في البلاستيك أو العلب، تحتوي الأطعمة والمشروبات فائقة المُعالجة على مواد كيميائية معطلة لوظائف الغدد الصماء (EDCs) والتي قد تكون ضارة بصحة الإنسان



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

يرتبط ارتفاع استهلاك الأطعمة فائقة المُعالجة بأمراض القلب والأوعية الدموية، والسرطان، ومتلازمة التمثيل الغذائي، والسكري من النوع الثاني، والسمنة، ومرض الكبد المتدهن، والوفيات عن جميع الأسباب

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

تحتوي الأطعمة فائقة المُعالجة على مكونات لا تستخدم أو نادراً 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 صناعياً	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
السكوت، الآيس كريم، المشروبات المخفوقة، الوجبات الجاهزة، المشروبات الغازية والمشروبات المحلاة بالسكر الأخرى، الهامبرجر، والتاجيس	الخضروات أو اللحوم المعالجة في محلول ملحي، الفواكه في شراب سكري أو مسكرة، الخبز الأبيض، الموهوسات أو المعاجين	الملح، السكر، الزيوت النباتية، الزبدة، والدهون الأخرى	البقوليات، الخضروات، الفواكه، الجذور النشوية، الحبوب، المكسرات، البيض، الدجاج، والحليب

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

كيف يمكنك مساعدة مرضاك على تقليل استهلاكهم من الأطعمة فائقة المُعالجة؟

- التأكيد على أهمية شرب الماء وتقليل استهلاك المشروبات المحلاة بالسكر
- تشجيع استهلاك الأطعمة الطازجة أو غير المُصنّعة في الوجبات و/أو كوجبات خفيفة (مثل الخضروات والفواكه والزبادي الطبيعي والمكسرات والبيض والبقوليات والأسماك والدواجن غير المُصنّعة)
- التثقيف بألية قراءة وفهم البيانات الغذائية المدونة على المنتجات

تيسير تغيير نمط الحياة لدى المرضى ذوي الأجسام المختلفة

نقاط عملية عامة

بصفتنا أطباء، ندرك أن إجراء تغيير في نمط الحياة قد يمثل تحديًا، وغالبًا ما نجد صعوبة في طرح الموضوع مع مرضانا بطريقة داعمة ومفيدة. فيما يلي نلخص المبادئ العملية لتيسير تغيير نمط الحياة لدى المرضى ذوي الأجسام المختلفة

- **بناء علاقة قائمة على الثقة وخلق بيئة آمنة:** حافظ على التواصل البصري، واستمع بفاعلية، واستفد من كل فرصة لاحترام تجربة الفرد والتحقق من صحتها. امتنع عن تقديم النصائح، واكتسب الحق في تقديم الاقتراحات عند الحاجة، وثق بأن كل مريض يبذل قصارى جهده
- **احترام الاستقلالية والتعبير عن الفضول دون إصدار أحكام:** الأسئلة المفتوحة تُعد أداة فعالة، ومن الأمثلة عليها: ما الذي دفعك للمجيء اليوم؟ كيف يمكنني مساعدتك؟ ما هي مخاوفك؟ ما الذي يُجدي نفعًا بالنسبة لك؟ ما الذي ترغب في التركيز عليه اليوم؟ ما الذي أحتاج إلى معرفته لكي أكون مفيدًا؟
- **تعزيز بيئة قائمة على التعاطف واحترام الذات:** قد تؤدي مشاعر الخزي واللوم والخوف إلى استجابات مؤقتة، لكنها تزيد من احتمالية السلوكيات الاندفاعية وإلحاق الأذى بالذات. في المقابل، فإن السلوكيات الصحية التي تنبع من مشاعر اللطف والتعاطف والاحترام تُعزز ذاتها بطبيعتها، وتميل آثارها الإيجابية إلى الاستمرار على المدى الطويل
- **تبني عقلية النمو:** انظر إلى التغييرات على أنها عملية تعلّم وليست قائمة أهداف عشوائية. تُبنى الكفاءة الذاتية والقدرة على الفعل بمرور الوقت من خلال اكتساب مهارات، وتطوير استراتيجيات فعّالة، وممارسة مدروسة
- **العمل بروح الفريق:** انظر إلى نفسك وإلى مريضك كفريق يعمل معًا لتعزيز التغيير في عملية تعلم متبادلة. احترم مجالات الخبرة التي يساهم بها كل عضو في هذا الجهد التعاوني لتعزيز صحة المريض ورفاهيته

نقاط مهمة يجب مراعاتها إذا كان مريضك يواجه صعوبات في تنظيم الأكل وضبط الوزن

- تقبّل البيان التوافقي الدولي لإنهاء التمييز المرتبط بالسمنة، والذي يشير إلى أن الوزن متعدد العوامل، وليس بالضرورة تحت السيطرة الكاملة للفرد (Rubino et al., 2020). ساعد المرضى على التمييز بين ما يمكن التحكم فيه (مثل القيم الحالية، الأولويات، الخيارات، إلخ) وما لا يمكن التحكم فيه (مثل العمر، الوراثة، التاريخ الشخصي، إلخ)
- انظر إلى الصحة كمفهوم شامل، يتأثر بالقرارات والقيم وظروف الحياة. أكد على دعم المريض لعيش حياة ذات معنى وملئمة بالحيوية، بدلاً من السعي لتحقيق وزن محدد، وشجّع على تبني سلوكيات صحية وأهداف تُعزز الصحة
- تعامل بلطف مع كل مريض يُعاني من مشاكل الوزن، فهم غالبًا ما تعرّضوا لمواقف مؤلمة من التمييز، خصوصاً من مقدمي الرعاية الصحية. كن جزءًا من الحل، لا من المشكلة!

© Haetzni & Sarner Levin, 2024

نحو كبد صحي

تقليل الجلوس لفترات طويلة والحد من وقت الجلوس أمام الشاشات



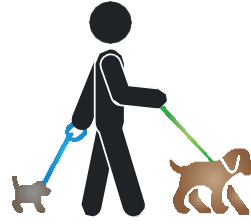
من المهم قطع فترات الجلوس الطويلة (كل ٤٥ دقيقة) بممارسة نشاط بدني قصير، مثل: ٢-٣ دقائق من تمارين التمدد، أو الوقوف على ساق واحدة، أو تمرين القرفصاء، أو القفز



زيادة النشاط اليومي



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)

التركيز على النشاط اليومي والتمارين لتقليل وقت الجلوس. يوصى بممارسة النشاط البدني لمدة ١٥ إلى ٣٠ دقيقة يوميًا على الأقل:

- لتحسين الحركة والمشي، والتوازن، والمرونة، والقوة

توصيات محددة - يومان أو أكثر في الأسبوع لتقوية العضلات:

- الأطراف العلوية والسفلية (باستخدام الشريط المطاطي للمقاومة أو وزن الجسم)
- تمارين أرضية لتعزيز القدرة على الحركة في السرير والقدرة على النهوض من الأرض

ومن المفيد أيضًا:

- جلسات تدريبية مع مدربين مختصين في اليوغا والبيلاتس

البالغون (من ١٨ إلى ٦٤ عامًا)

من الضروري زيادة ممارسة الأنشطة الحركية وتقليل وقت الجلوس. يُوصى بممارسة النشاط البدني 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:

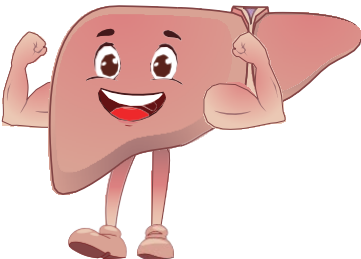
- يُوصى باستخدام وزن الجسم، أو استخدام الشريط المطاطي للمقاومة، أو الأوزان الحرة، أو الأجهزة الرياضية مع التركيز على مجموعات العضلات الرئيسية في الجزء العلوي والسفلي من الجسم

كما يُوصى أيضًا بـ:

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

كبدك سيشكر!

النشاط البدني يُحسن 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 الدهون الحشوية في منطقة البطن



أهمية الكلمة في تحسين نمط الحياة

١ ما يجب فعله وما يجب تجنبه عند التحدث عن تغييرات نمط الحياة

ما يجب تجنبه

- المديح
 - بدلاً من: "أنت تقوم بعمل رائع!"
 - جُزِب: "لقد فُكِّرَت ملياً في تغيير سلوكك، واتخذت مساراً واضحاً وقوياً للمضي قدماً"
- إساءة النصيحة
 - بدلاً من: "إذا لم تُنقص وزنك، فأنت معرض لعواقب صحية"
 - جُزِب: "هل ترغب في أن أشاركك بعض المعلومات حول كيف يمكن أن يؤثر فقدان الوزن على احتمالية إصابتك بأمراض الكبد؟"
- طرح الكثير من الأسئلة
 - بدلاً من ذلك، اطرح أسئلة مفتوحة لتجنب هذه المشكلة
- توجيه المحادثة
 - بدلاً من ذلك، حاول إيجاد الأسباب الرئيسية للتغيير لدى المريض والبناء على دوافعه وخطته للتغيير
- توجَّ الحذر لتجنب العبارات التي قد تُشعر المريض بالخجل أو التحيز
 - إغفال الإشادة بجهود المريض
 - نسيان المتابعة في المحادثة التالية!

ما يجب فعله

- اطرح أسئلة مفتوحة
 - ما الذي طرأ عليك منذ آخر زيارة؟
 - هل تود أن تتغير الأمور؟
 - هل فكرت في الخطوة التالية؟
- قدّم عبارات التأكيد
 - عند مراجعة الأهداف، شاركهم فرحة النجاح، وأظهر التعاطف في اللحظات الصعبة. التأكيد يحفّز المرضى أكثر من التصحيح!
- مارس مهارة الاستماع الانعكاسي
 - التقط جوهر ما يقوله المريض وساعده على بلورة أفكاره
 - "أنت تشعر بأن..."
 - "يبدو أنك..."
 - "تساءل عما إذا كان..."
- اختتم الزيارة بتلخيص
 - لخص ما تم مناقشته في الزيارة وركّز على النقاط البارزة، مع السماح للمريض بتصحيح أي سوء فهم
 - "إليك ما سمعته. أخبرني إذا فاتني شيء..."
 - "دعني أتأكد من أنني فهمتك بشكل صحيح حتى الآن..."

٢ كيفية تلبية احتياجات مرضاك وتحقيق النتائج المرجوة

١. استئذان المريض
 - يُظهر التعاطف والرأفة
 - يبني الثقة بين المريض ومقدم الرعاية
٢. تقييم التاريخ الصحي للمريض
 - تحديد الأهداف التي تهتم المريض
٣. تقديم المشورة في الخطة العلاجية
٤. الاتفاق على الأهداف
 - التعاون في وضع خطة عمل شخصية ومستدامة
٥. المساعدة في المحفزات (مثل النصائح العملية لتشجيع السلوك أو الحفاظ عليه) والتغلب على المعوّقات (مثل الأحداث التي تشكل تحديات أو مشاكل للتغيير السلوكي)

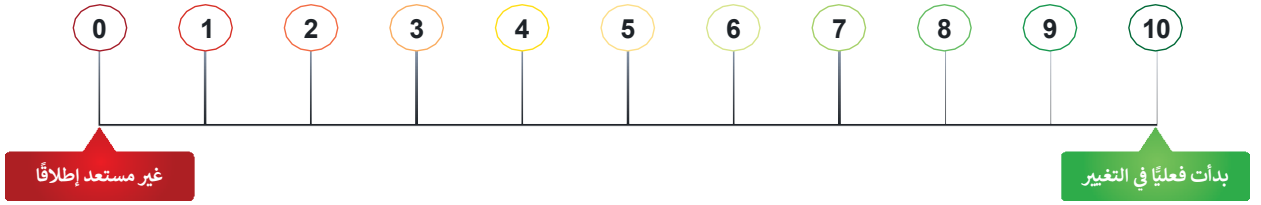
٣ التواصل الفعّال مع المريض

- تذكر استخدام لغة تركز على المريض
- يعد استخدام لغة بسيطة جزءاً مهماً من ضمان توصيل المعلومات بطرق سهلة الفهم
- تجنّب اللغة التمييزية، لأنها قد تؤدي إلى عزوف المريض عن التفاعل
- تجنّب اللغة التي تنطوي على الأحكام أو النقد، مثل: "غير ممثّل" أو "غير ملتزم"

رحلة المريض مع مرض الكبد المتدهن المرتبط بخلل التمثيل الغذائي

١ رحلة المريض

"على مقياس من 0 (غير مستعد إطلاقاً) إلى 10 (بدأت فعلياً في التغيير)، أين ترى نفسك حالياً من حيث استعدادك لتغيير نمط حياتك (اذكر السلوك المحدد)؟"



• إذا كانت درجة الشخص أقل من 5:

- كيف ستعرف أن الوقت قد حان للتفكير في إجراء تغيير؟
- ما الإشارات التي قد تنبّهك إلى أهمية البدء بالتغيير؟
- ما الصفات التي تراها مهمة في نفسك؟
- ما العلاقة بين هذه الصفات وبين عدم التفكير في التغيير؟

• إذا كانت درجة الشخص تقترب من 5:

- لماذا وضعت علامتك هنا، وليس أقرب إلى الطرف الأيسر؟
- ما الذي قد يجعلك تضع علامتك أبعد قليلاً إلى اليمين؟
- ما الجوانب الإيجابية في محاولتك الحالية لإحداث التغيير؟
- ما الجوانب السلبية أو غير الجيدة؟
- ما النتيجة الجيدة التي تتوقعها من التغيير؟
- ما العوائق التي تعترض طريقك نحو التغيير؟

• إذا كانت درجة الشخص أعلى من 5:

- ما أحد عوائق التغيير؟
- ما الأمور التي يمكن أن تساعدك على تجاوز هذا العائق؟

٢ أمثلة لأسئلة للمتابعة في الزيارات التالية

• إذا كان الشخص قد اتخذ خطوة جادة نحو التغيير:

- ما الذي دفعك لاتخاذ هذه الخطوة بالتحديد؟
- ما الأمور التي نجحت في هذه الخطوة؟
- ما العوامل التي ساعدت على نجاحها؟
- ما الذي يمكن أن يجعلها أكثر فاعلية؟
- ما الذي يمكن أن يساعد أيضاً؟
- هل يمكنك تقسيم هذه الخطوة المفيدة إلى أجزاء أصغر؟

• إذا كان الشخص يتغير ويحاول الحفاظ على هذا التغيير:

- تهانينا! ما الذي يساعدك؟
- ما الذي يمكن أن يساعد أيضاً؟
- ما الذي يجعل الحفاظ على التغيير أمراً صعباً؟

• إذا حدثت انتكاسة للشخص:

- لا تكن قاسياً على نفسك. فالتغيير عملية صعبة وقد تستغرق وقتاً
- ما الذي نجح لفترة من الوقت؟
- ما الذي تعلمته، ويمكن أن يساعدك عندما تحاول مرة أخرى؟

