

طبيب الأطفال

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



GLOBAL NASH/
MASH COUNCIL

إرشادات عملية لطبيب الأطفال

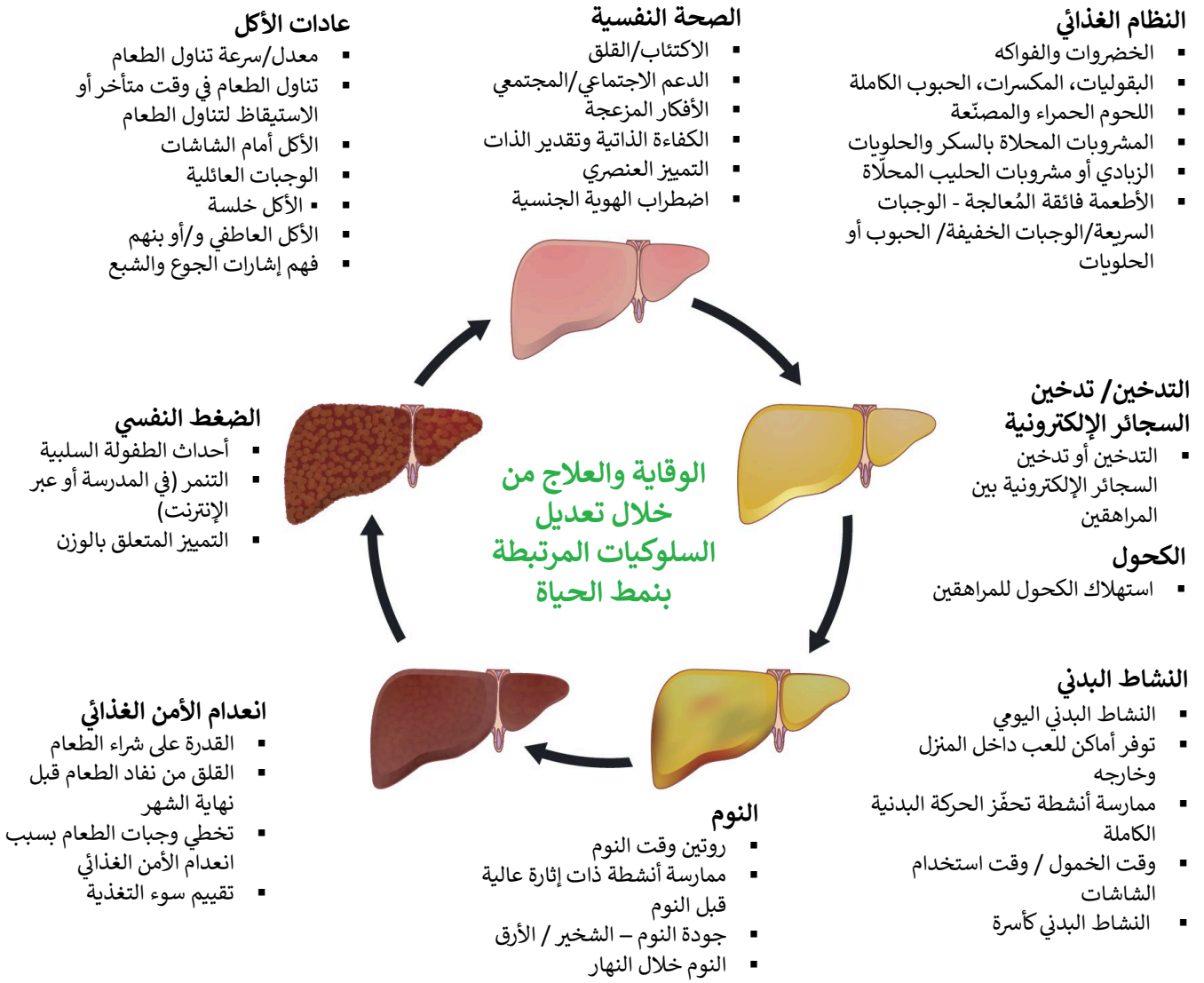
الزيارة الأولى: التقييم

١ اطلب إذن المريض قبل تقييم نمط الحياة

وفقًا لمبادئ المقابلة التحفيزية، فإن طلب الإذن يُعد خطوة أساسية لزيادة تفاعل المريض مع الخطة العلاجية. كما يُوصى بشدة بتقديم شرح نفسي-تثقيفي موجز

مثال: "يُعد تعديل عادات نمط الحياة هو الخط العلاجي الأول لمرض الكبد المتدهن المرتبط بخلل التمثيل الغذائي. فالنظام الغذائي للأسرة، ومستوى النشاط البدني، وعادات النوم تُعدّ عوامل محورية في مرض الطفل وعلاجه. ويوجّه العلاج لجميع أفراد الأسرة، وسيؤدي والوالدان دور المحفزين الرئيسيين للتغيير. ولكي أتمكن من وضع خطة علاجية تتناسب مع قدرات الأسرة وتفضيلاتها، أرغب أولاً في تقييم الوضع الحالي. هل تأذنون لي بطرح بعض الأسئلة؟"

٢ اجمع معلومات عن نمط حياة المريض



٣ تقييم نمط حياة الأسرة وتقديم برنامج علاجي مناسب

- من الضروري الحفاظ على موقف محايد خالٍ من إصدار الأحكام، مع التأكيد على قدرة الأسرة على تغيير عاداتها، وأهمية الحصول على الدعم من مختصين في السلوكيات والتغذية
- يُوصى بإحالة جميع الأسر إلى أخصائي تغذية سريرية لديه خبرة في علاج الأطفال والمراهقين
- مريضك هو الأسرة بأكملها وليس الطفل أو المراهق فقط؛ لذا من المهم التأكيد على ضرورة إجراء تغييرات جماعية داخل الأسرة، وتجنّب استهداف الطفل وحده بالتغيير. فالوالدان هما القدوة، ويجب أن يُجسّدا نموذجًا لسلوك نمط الحياة الصحية
- يُوصى بتشجيع الأسر على زيادة النشاط البدني اليومي المشترك، وإدخال وجبات عائلية ضمن الروتين الأسبوعي، والحفاظ على روتين صحي لوقت النوم
- في بعض الحالات، قد يُوصى بالعلاج السلوكي و/أو توجيه الوالدين

الأطعمة والمشروبات فائقة المعالجة

لماذا تُعدّ الأطعمة والمشروبات فائقة المعالجة ضارة بصحتنا؟

تتميز الأطعمة والمشروبات فائقة المعالجة 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 المعالجة على مواد كيميائية معطلة لوظائف الغدد الصماء (EDCs) والتي قد تكون ضارة بصحة الإنسان

الأطعمة فائقة المعالجة

- غنية بالدهون المشبعة والمتحولة
- غنية بالسكريات المضافة
- غنية بالملح
- عالية السعرات الحرارية
- تشجع على الإفراط في الأكل والسمنة
- طويلة الصلاحية وسهلة الاستخدام

- منخفضة الجودة الغذائية
- منخفضة الألياف
- منخفضة في مضادات الأكسدة
- تحتوي على مواد تغليف غير صحية (مثل البيسفينول آيه - BPA)
- تحتوي على مركبات محفزة للالتهاب
- تحتوي على مضافات غذائية

مرض الكبد المتدهن
السمنة
داء السكري
أمراض القلب



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

يرتبط ارتفاع استهلاك الأطعمة فائقة المعالجة 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 المعالجة؟

تحتوي الأطعمة فائقة المعالجة 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 المعالجة إلى أن تكون غنية بالطاقة والملح والسكريات والدهون
- عادةً ما تكون الأطعمة فائقة المعالجة سهلة الاستخدام، وجاهزة للأكل/التسخين، طويلة الأمد، ولذيذة للغاية
- عادةً ما تُعبأ الأطعمة فائقة المعالجة في عبوات بلاستيكية ومعدينية
- عادةً ما تحتوي قائمة مكونات المنتجات فائقة المعالجة على أكثر من خمسة مكونات

تصنيف نونفا للأغذية

الأطعمة غير المعالجة أو المعالجة بشكل طفيف	مكونات الطهي المعالجة	الأطعمة المعالجة	الأطعمة فائقة المعالجة
هي أطعمة لم تخضع لأي معالجة، أو خضعت لمعالجات بسيطة مثل الفصل، الطحن، البسترة وغيرها	هي مكونات يتم الحصول عليها من الأطعمة المعالجة بشكل طفيف وتُستخدم لتبيل الطعام أو الطهي أو تحضير الأطباق	هي أطعمة غير معالجة أو معالجة بشكل طفيف، أو أطباق طهي أُضيفت إليها مكونات طهي معالجة. وهي بالضرورة مُنتجة صناعياً	هي منتجات غذائية مشتقة من الأطعمة أو أجزاء منها، أُضيفت إليها مضافات غذائية لتحسين الطعم والمظهر، وهي لا تُستخدم عادةً في الطهي
البقوليات، الخضروات، الفواكه، الجذور النشوية، الحبوب، المكسرات، البيض، الدجاج، والحليب	الملح، السكر، الزيوت النباتية، الزبدة، والدهون الأخرى	الخضروات أو اللحوم المعماة في محلول ملحي، الفواكه في شراب سكري أو مسكرة، الخبز، الألبان، المهورسات أو المعاجين	البسكويت، الآيس كريم، المشروبات المحفوظة، الوجبات الجاهزة، المشروبات الغازية والمشروبات المحلاة بالسكر الأخرى، الهامبرجر، والتاجيس

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

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

- 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 تحدياً، 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 فعالة، 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 خاصة يجب مراعاتها إذا كان مريضك يُعاني من صعوبات في تنظيم الأكل وضبط الوزن

- تقبل 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 والظروف الحياتية. أكد على دعم المريض لعيش حياة ذات معنى ومليئة 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!

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 فرقاً!



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)

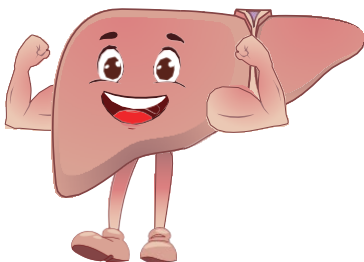
الأطفال والمراهقون (من ٦ إلى ١٧ سنة)

- يُوصى بممارسة ساعة واحدة على الأقل يوميًا من النشاط البدني متوسط إلى عالي الشدة
- ممارسة أي قدر من النشاط أو التمارين البدنية يُحسن صحة الكبد
 - نشاط بدني عالي الشدة مثل المشي، والجري، والسباحة
 - تمارين تقوية العضلات مثل تمرين الضغط أو تسلق المرتفعات
 - رفع الأوزان الخفيفة أو ممارسة التمارين باستخدام الشريط المطاطي للمقاومة
 - تقوية العظام من خلال الجري، القفز، أو ممارسة تمارين الجمباز
- التأكيد على أهمية شرب الماء بدلاً من المشروبات المحلاة بالسكر

الأطفال في سن ما قبل المدرسة (من ٢ إلى ٥ سنوات) والأسرة

- يُوصى بممارسة النشاط البدني على مدار اليوم من خلال أنشطة ممتعة، وفترات قصيرة من التمارين، واللعب الجماعي
- التأكيد على أهمية شرب الماء بدلاً من المشروبات المحلاة بالسكر
- أمثلة على الأنشطة: اللعب الأرضي مثل الجمباز، لعبة المطاردة، رمي الكرات، ركوب الدراجة ثلاثية العجلات، المشي، زيارة الحدائق، وصعود الدرج

كبدك سيشكرك!



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!"
 - جرّب: "لقد فكرت ملياً في تغيير سلوكك، واتخذت مساراً واضحاً وقوياً للمضي قدماً"
- إسداء النصيحة
 - بدلاً من: "إذا لم تُنقص وزنك، فأنت معرض لعواقب صحية"
 - جرّب: "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
- توجّه 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 يحفز 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 وركز 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

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

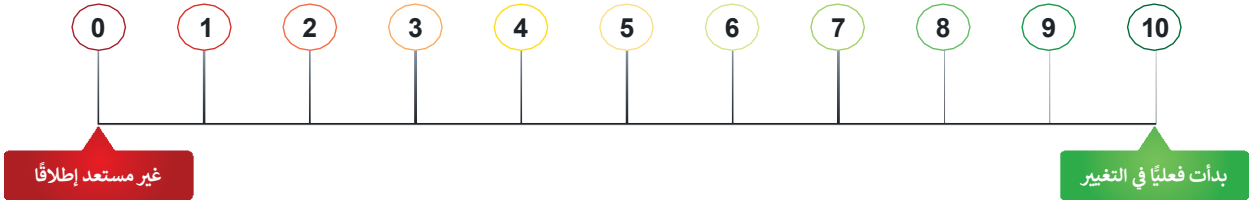
٣ التواصل الفعال مع المريض

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

رحلة المريض مع مرض الكبد المتدهن المرتبط بخلل التمثيل الغذائي

١ رحلة المريض

"على مقياس من 0 (غير مستعد إطلاقًا) إلى 10 (بدأت فعليًا في التغيير)، أين ترى نفسك حاليًا 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 أيضًا؟
- 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 أيضًا؟
- ما الذي يجعل الحفاظ على التغيير أمرًا صعبًا؟

• إذا حدثت انتكاسة للشخص:

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

