

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

احصل على الدعم

كن نشيطًا

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

- قم بإجراء تغييرات بسيطة في روتينك اليومي، مثل استخدام 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

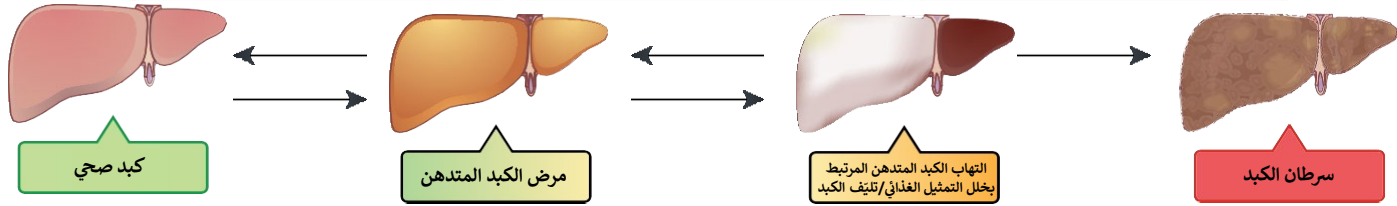
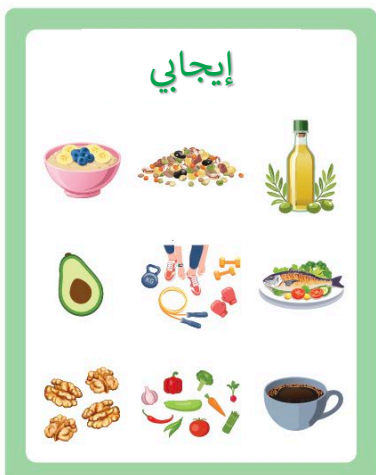
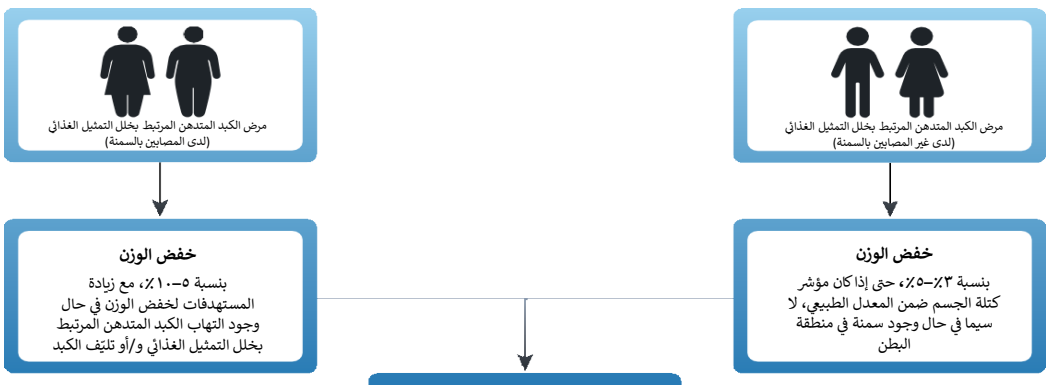
- تناول الطعام ببطء وبدون مشاهدة الشاشات
- اقرأ الملصقات الغذائية بعناية، واختر المنتجات ذات قائمة مكونات قصيرة وبأقل قدر ممكن من المواد الحافظة والمضافة
- تجنّب الأطعمة فائقة المعالجة
- تجنّب المشروبات المحلّة بالسكر بجميع أنواعها

خفض مستويات التوتر

- خصص وقتًا لفعل ما تحب ويمنحك الهدوء
- مارس تقنيات تقليل التوتر مثل التنفس العميق أو اليقظة الذهنية
- حاول النوم 7-8 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