

المرضى الأطفال

مواد تثقيفية حول نمط حياة المريض



GLOBAL NASH/
MASH COUNCIL

خطوة نحو الصحة: امش في طريقك نحو كبدٍ صحي

قلل من الجلوس والوقت الذي تقضيه أمام الشاشات

من المهم قطع فترات الجلوس الطويلة (كل 45 دقيقة) بممارسة نشاط بدني قصير، مثل: ٣-٢ دقائق من تمارين التمدد، أو الوقوف على ساق واحدة، أو تمرين القرفصاء، أو القفز.



كن نشيطاً قدر الإمكان

حتى الأنشطة اليومية البسيطة تحدث 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 والمرأهقون (من ٦ إلى ١٧ سنة)

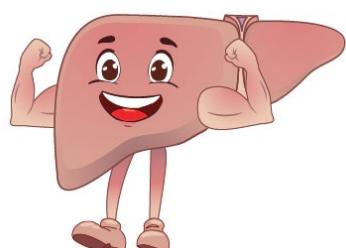
- ممارسة ما لا يقل عن ساعة واحدة يومياً من النشاط البدني متوسط إلى عالي الشدة
- ممارسة أي قدر من النشاط أو التمارين يحسن صحة الكبد
- الأنشطة عالية الشدة مثل: المشي السريع، الجري، السباحة
- تمارين تقوية العضلات مثل: تمارين الضغط، التسلق
- رفع الأوزان الخفيفة أو استخدام أدوات المقاومة لبناء الكتلة العضلية
- تقوية العظام من خلال الجري، القفز، أو ممارسة الجمباز
- تأكد من شرب الماء وتجنب المشروبات المحلاة بالسكر أو مشروبات الطاقة والرياضية

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

- يمكن ممارسة النشاط البدني يومياً وعلى مدار اليوم من خلال:
 - أنشطة بدنية ممتعة
 - فترات قصيرة من النشاط (المدة بضع دقائق في كل مرة)
 - اللعب الجماعي أو التمارين المشتركة
- تأكد من شرب الماء وتجنب المشروبات المحلاة بالسكر أمثلة: الأنشطة الأرضية بما في ذلك الجمباز، لعبة المطاردة، رمي الكرات، ركوب الدراجة ثلاثة العجلات، المشي، التنزه بالحديقة، صعود الدرج

كبدك سيشكرك!

النشاط البدني يحسن 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 وليس بدليلاً عن الاستشارة الفردية مع مختص صحي

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

احصل على الدعم

- انضم لبرامج غذائية ورياضية منظمة تحت إشراف ودعم المختصين
- حدّد أهدافاً واقعية وقابلة للتحقيق لفقدان الوزن وتغيير نمط الحياة
- استشر أخصائيي التغذية والنشاط البدني
- إذا لزم الأمر، استشر أخصائيي السلوك أو الصحة النفسية للحصول على الدعم

- 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 فرقاً!

تناول طعاماً صحياً

- استخدم الأدواء الصحية الرقمية، مثل التطبيقات التي تتبع عدد خطواتك أو وجباتك، لتعزيز الالتزام بنمط الحياة

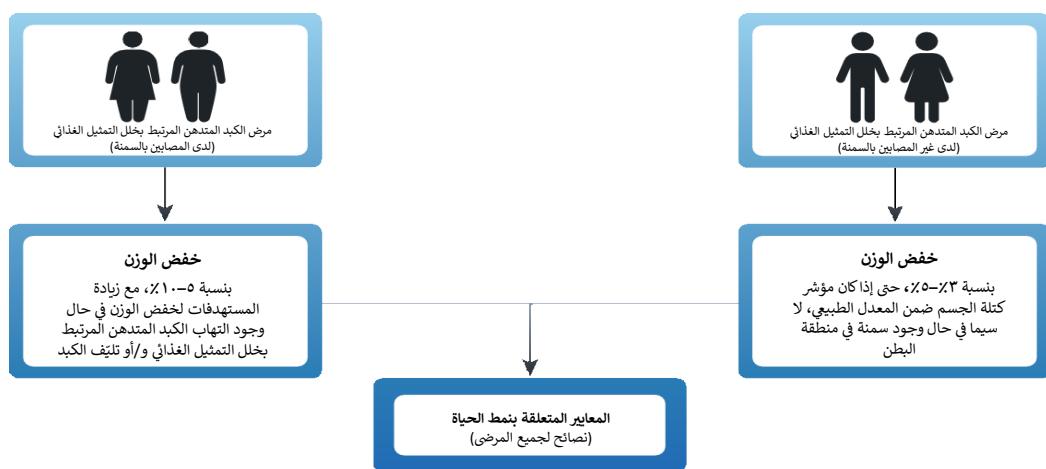
- تناول الطعام ببطء وبدون مشاهدة الشاشات
- اقرأ الملصقات الغذائية بعناية، واختر المنتجات ذات قائمة مكونات قصيرة وبأقل قدر ممكن من المواد الحافظة والمضافات

خفض مستويات التوتر

- خصص وقتاً لفعل ما تحب ويمنحك الهدوء
- مارس تقنيات تقليل التوتر مثل التنفس العميق أو اليقظة الذهنية
- حاول النوم 8-7 ساعات يومياً وتجنب الشاشات قبل النوم بساعتين
- تجنب التدخين أو انضم لبرامج الإقلاع عنه
- تجنب شرب الكحول

- تجنب الأطعمة فائقة المعالجة

تجنب المشروبات المحلاة بالسكر بجميع أنواعها



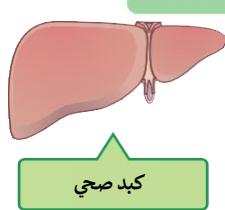
إيجابي



محايد



سلبي



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

ملاحظة: هذه توصيات عامة وليس بدليلاً عن الاستشارة الفردية مع مختص صحي

قائمة تسوق صحية موصى بها

المشروبات

- لا حاجة ☺ فالماء متوفّر في المنزل!
- يمكنك شراء المياه المكربنة، القهوة، الشاي، الشاي الأخضر، والمشروبات العشبية الصحية



الخضروات (٥ على الأقل للفرد/يومياً)

- خضروات طازجة وملونة
- خضروات ورقية خضراء
- خضروات凍ددة بدون إضافات



الدهون غير المشبعة

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



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



التوابل والأعشاب

- طماطم مهرولة/معجون طماطم بدون إضافات
- الليمون والخل
- التوابل الجافة، مثل: الفلفل الحلو والكركم والكارري والكمون والقرفة والفلفل وجوزة الطيب والزعتر والأوريغانو
- الأعشاب الطازجة، مثل: الكزبرة والبقدونس والريحان والنعناع والثتبت والأوريغانو والزعتر (فكّر في زراعتها في حديقة)
- الزنجبيل



الفواكه (٣ كحد أقصى للفرد/يومياً)

- فواكه طازجة وملونة
- التوت
- فواكه凍ددة بدون إضافات



البروتين

مصادر نباتية/نباتية صرف

- البقوليات (جافة، مجففة): العدس، البازلاء، الحمص، الفاصولياء بأنواعها، فول الصويا، اللوباء
- التوفو، جلوتين القمح، رقائق الصويا المجففة بدون إضافات



منتجات الألبان

- الجبن بنسبة دهون لا تتجاوز ٥%
- الزيادي الحيوي الطبيعي غير المحللي (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 زيت الزيتون، السردين
- البيض



اختياراتك في التسوق تؤثر على استهلاك عائلتك وصحتها!

ملاحظة: هذه توصيات عامة وليس بدليلاً عن الاستشارة الفردية مع مختص صحي

النمط الغذائي الأسري: تعزيز الصحة والانسجام من خلال الوجبات العائلية

تُعد الوجبات العائلية ركيزة أساسية في بناء بيئة أسرية صحية. فإلى جانب فوائدها الغذائية، ترتبط هذه الوجبات بتحسين الصحة النفسية للأطفال، ولا سيما المراهقين

الفوائد المتعلقة بالصحة النفسية والرفاهية

- تسهم الوجبة العائلية في تعزيز الترابط الأسري، وخلق أجواء إيجابية، وتعزيز الشعور بالراحة والرفاه
- فهي تشكل فرصة للحوار العائلي رغم زحام الروتين اليومي
- تحسن الوجبة العائلية مهارات التواصل، وأداء الأسرة كمنظومة متكاملة، وتعزز الشعور بالانتماء
- أظهرت الدراسات وجود علاقة إيجابية بين تكرار الوجبات العائلية وارتفاع الأداء المدرسي لدى الأبناء، وانخفاض السلوكيات المحفوفة بالمخاطر لدى المراهقين
- يُنمي تحضير الوجبة بشكل جماعي روح التعاون بين أفراد الأسرة من ناحية، ويعزز تقسيم المسؤوليات الاستقلالية لدى الأطفال من ناحية أخرى
- تسهم عملية التحضير بحد ذاتها (مثل التقطيع، العجن، قياس الكميات) في تطوير المهارات الحركية الدقيقة لدى الأطفال الصغار

Utter J. et al., *Journal of Paediatrics and Child Health*, 2013

Martins CA. et al., *Appetite*, 2020

الفوائد الغذائية



- تمثل الوجبة العائلية فرصة للوالدين لتقديم نموذج لعادات الأكل الصحية وتعزيز الصحة وتتجدر الإشارة إلى أن مجرد تناول الطعام سوياً لا يعني بالضرورة جودة الطعام، لذا ينبغي على الوالدين التأكد من أن الطعام صحي ومتوازن
- تُعد الوجبة العائلية فرصة للوالدين لتوفير جميع المغذيات الكبيرة الأساسية: البروتينات، الدهون غير المشبعة، الحبوب الكاملة، والخضروات
- (انظر إلى "الصحن الصحي")
- تساهم الوجبات العائلية في ترسیخ الروتين الغذائي اليومي وتنظيم مواعيد تناول الطعام

Dallacker M., et al. *Obesity reviews*, 2018

Hammons AJ. Et al., *Pediatrics*, 2011

نصائح عملية لتطبيق الوجبة العائلية

- خطّط لوجبة عائلية واحدة على الأقل هذا الأسبوع؛ ليس بالضرورة أن تكون وجبة العشاء
- قسم المسؤوليات بين أفراد الأسرة لتخفييف العبء عن الوالدين
- خطّط للوجبات مسبقاً وشارك أطفالك في هذا التخطيط قدر الإمكان
- عند سؤال أطفالك عن خيارات الطعام، قدم لهم خيارين صحيتين للاختيار بينهما
- أضف طابعاً ممتعاً على الوجبات العائلية من خلال ألعاب الحوار، مثل مشاركة لحظة مفرحة أو تبادل عبارات التشجيع

ملاحظة: هذه توصيات عامة وليس بدليلاً عن الاستشارة الفردية مع مختص صحي

الأطعمة والمشروبات فائقة المعالجة

لماذا تُعدّ الأطعمة والمشروبات فائقة المعالجة ضارة بصحتنا؟

- الأطعمة والمشروبات فائقة المعالجة شائعة في الأنظمة الغذائية الغربية
- منخفضة القيمة الغذائية، وتحتوي على مواد مضافة، وتخضع لعمليات تصنيع متعددة
- غالباً ما تحتوي على كميات من المكونات غير الصحية مثل الدهون المشبعة، شراب الذرة عالي الفركتوز، والمواد المضافة والمواد الحافظة
- تُعبأ غالباً 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 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 المهدّرّة
 - الإضافات الغذائية لتحسين الطعم والمظهر مثل النكهات والألوان والمستحلبات
 - زيت النخيل

تميل الأطعمة فائقة المعالجة إلى أن تكون غنية بالطاقة والملح والسكريات (خصوصاً الفركتوز أو شراب الذرة عالي الفركتوز) والدهون (خاصة الدهون المشبعة)، مع قيمة غذائية منخفضة عادةً ما تكون الأطعمة فائقة المعالجة سهلة الاستخدام، وجاهزة للأكل/التسخين، طويلة الأمد، ولذيدة للغاية عادةً ما تُعبأ الأطعمة فائقة المعالجة في عبوات بلاستيكية ومعدنية عادةً ما تحتوي قائمة مكونات المنتجات فائقة المعالجة على أكثر من خمسة مكونات

تصنيف نوفا 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 سبّيطة مثل الفصل، الطحن، البسترة وغيرها	هي مكونات يتم الحصول عليها من الأطعمة المعالجة بشكل طفيف وستُستخدم لتتبيل الطعام أو الطهي أو تحضير الأطباق	هي أطعمة غير معالجة أو معالجة بشكل طفيف، أو أطباق طهي أضيفت إليها مكونات طهي معالجة. وهي بالضرورة مُنتجة صناعياً	هي منتجات غذائية مشتقة من الأطعمة أو أجزاء منها، أضيفت إليها مضافات غذائية لتحسين الطعم والمظهر، وهي لا تُستخدم عادةً في الطهي

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

توصيات عملية لتقليل استهلاك الأطعمة والمشروبات فائقة المعالجة

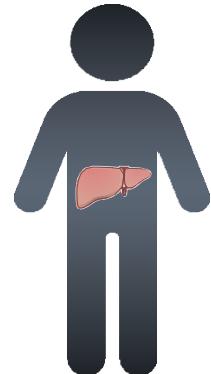
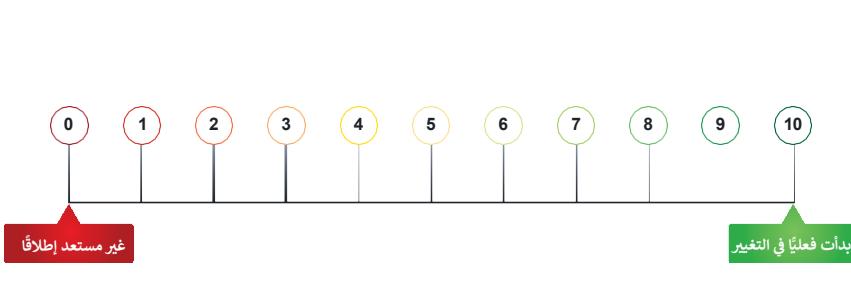
- اشرب الماء بدلاً من المشروبات السكرية
- اقرأ الملصقات الغذائية واختر المنتجات ذات قائمة مكونات قصيرة
- أضف المزيد من الأطعمة غير المعالجة إلى وجباتك ووجباتك الخفيفة (مثل الخضروات والفاكهه والزبادي والمكسرات والبيض)
- فكر في تحضير أو شراء الخبز والمعجنات المُحضرّة منزلياً
- قلل من تناول الوجبات الخفيفة والحلويات المصنعة
- قلل من اللحوم المصنعة (السجق، البسطرمة، السلاوي، البرجر)

ملاحظة: هذه توصيات عامة وليس بدليلاً عن الاستشارة الفردية مع مختص صحي

رحلة المريض مع مرض الكبد المتدهن المرتبط بخلل التمثيل الغذائي

١ قيّم استعدادك للتغيير

على مقياس من 0 (غير مستعد إطلاقاً) إلى 10 (بدأت فعلياً في التغيير)، أين تقف الآن في استعدادك للتغيير 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

تنشر المعلومات المضللة والخاطئة بسرعة كبيرة على الإنترن特 ووسائل التواصل الاجتماعي



هناك العديد من "المكممات العشبية والغذائية" التي قد تضر بالكبد

يُنصح باستشارة أخصائي أمراض الكبد أو التغذية قبل تناولها



ما تراه ليس بالضرورة أن يكون حقيقة!

لا تصدق كل ما ينشر على الإنترنط، فليست كل المعلومات صحيحة دائمًا

تحقق من موثوقية مصدر معلوماتك

لا تفعل

- لا تصدق كل ما تقرأه على الإنترنط
- 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 الإنترنط فقط

افعل

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

الأنشطة البدنية الموصى بها

تمارين المقاومة

للجميع باستخدام وزن الجسم*

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



للجميع (باستخدام أشرطة المقاومة أو الأوزان الخفيفة):

- الجزء العلوي: تمرين ثني الذراع، تمديد عضلة ثلاثية الرؤوس (الترابيس)، الرفع الجانبي/الأمامي، ضغط الصدر، تمرين التجديف أثناء الجلوس أو الانحناء، تمرين سحب الشريط المطاطي

الجزء السفلي: تمرين صدفة المحار، المشي الجانبي

- باستخدام الشريط المطاطي، ضغط الأرجل، الرفعة الرومانية، تمرين عضلات الفخذ الخلفية، وتمديد الساق

*يمكن أيضًا القيام بها باستخدام شريط المقاومة أو الأوزان حرة

- **اليوغا والبالياتس هي تقنيات تدريبية لتحسين المرونة وقوية العضلات



طرق أخرى لتعزيز مستويات النشاط للجميع

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



الألعاب والأنشطة البسيطة

للليافعين

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



للبالغين

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



الأنشطة الهوائية

للليافعين

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



للبالغين

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



تمارين المرونة

للجميع

الجزء العلوي: تمرين إطالة الصدر، الكتف، والعضلة ثلاثية الرؤوس

الجزء السفلي: تمرين تمديد عضلات الفخذ الأمامية

والخلفية، عضلات الساق

الجسم بالكامل: وضعية الطفل، القطة والبقرة، وتمرين الكobra



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

ملاحظة: هذه توصيات عامة وليس بدليلاً عن الاستشارة الفردية مع مختص صحي

الأنشطة البدنية المعدلة الموصى بها

تمارين المرونة

- للجميع 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 القطة-البقرة، تمارين الكوبرا



تمارين المقاومة * للجميع باستخدام وزن الجسم

- الجزء العلوي: تمارين الضغط الجزئي على الركبتين
- الجزء السفلي: تمارين الجسر للعضلة الأولية على السرير، المشي في نفس المكان، ورفع الساق أثناء الجلوس
- جذع الجسم: تمارين الجلوس والنهاوض، تمارين اللاطة، الانحناءات الجانبية
- اليوجا والبيلاتس **



للجميع 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 متراكبين
- الجزء السفلي: تمارين صدفة المحار، المشي الجانبي باستخدام الشريط المطاطي، ضغط الأرجل، الرفعية الرومانية، تقوية أوتار الركبة، وتمديد الساق



*يمكن أيضًا القيام بها باستخدام شريط المقاومة أو الأوزان الخفيفة

**اليوجا والبيلاتس هي تقنيات تدريبية لتحسين المرونة وتنمية العضلات

الألعاب والأنشطة البسيطة

للبالغين

- يمكن لمستخدمي الكراسي المتحركة ممارسة العديد من الأنشطة مثل: رمي الكرات، الألعاب الحركية في الساحات، والرياضات التي تستخدم المضرب
- ممكن ممارسة رياضات متنوعة من قبل مستخدمي الكراسي المتحركة يمكن أداء تمارين التقوية والأنشطة الوظيفية (مثل الجلوس والوقوف ومد الذراع إلى الأمام) أثناء الجلوس يمكن أيضًا استخدام الشرائط المطاطية للمقاومة



الأنشطة الهوائية

للبالغين

- السباحة والأنشطة الأرضية واليوغا وتمارين التمدد



للبالغين

- المشي المدعوم بعصا 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!

ملاحظة: هذه توصيات عامة وليس بدليلاً عن الاستشارة الفردية مع مختص صحي