

الوقاية من الإصابة بالسكري

دليل الحياة الصحية



ما هو السكري من النوع الثاني؟

السكري من النوع الثاني هو حالة مرضية تؤدي إلى ارتفاع مستوى الجلوكوز (السكر) في الدم ليصبح مستواه أعلى من الطبيعي.

ما هي مرحلة ما قبل السكري؟

تحدث مرحلة ما قبل السكري عندما تكون مستويات الجلوكوز (السكر) في الدم أعلى من المعدلات الطبيعية، لكنها ليست عالية بما يكفي لتشخيص الإصابة بالسكري من النوع الثاني. وقد ثبت أن إدخال بعض التغييرات على نمط الحياة يمكن أن يساهم في الوقاية من الإصابة بالسكري من النوع الثاني أو تأخيرها. تشمل هذه التغييرات:

- التغذية السليمة
- ممارسة النشاط البدني
- فقدان الوزن إذا كنت بحاجة إلى ذلك

سوف يساعدك هذا الكتيب على اكتساب عادات جيدة يمكن أن تساهم في الوقاية من الإصابة بالسكري من النوع الثاني أو تأخيرها. يقدم هذا الكتيب لك نصائح عملية تهدف إلى تحسين عاداتك اليومية من أجل عيش حياة صحية. يضم الكتيب أربعة أجزاء:

1 التغذية من أجل الصحة 05

2 ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة 15

3 التغيير من أجل الصحة 20

4 الحفاظ على الوزن من أجل الصحة 24

اسأل

إذا كنت تحتاج إلى مساعدة في فهم بعض أجزاء هذا الكتيب، اطلب المساعدة من الطبيب، أو الممرضة الممارسة، أو أخصائي التغذية الذي تتعامل معه، أو أخصائي رعاية صحية آخر موثوق به. لقد حددنا الأجزاء الأكثر صعوبة مستخدمين كلمة "اسأل" داخل فقاعة كلامية.

اعرف الخطر الذي يهددك

الأشخاص في مرحلة ما قبل السكري معرضون بدرجة كبيرة للإصابة بالسكري من النوع الثاني، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية. أنت معرض لخطر الإصابة بمرحلة ما قبل السكري إذا:

- كنت تعاني من زيادة في الوزن
- كان عمرك 45 عامًا فما فوق
- كان أحد والديك، أو إخوانك، أو أخواتك مصابًا بالسكري من النوع الثاني
- كنت غير نشط بدنيًا، وكنت تجلس لفترات طويلة
- كنت تنتمي إلى عرق أكثر عرضة للإصابة مثل:
 - شعوب جنوب آسيا
 - الأفارقة السود
 - سكان جزر الكاريبي السود
 - الجماعات العرقية في أمريكا الوسطى وأمريكا الجنوبية
- كان قد سبق لك الإصابة بسكري الحمل (السكري أثناء الحمل).

إذا كنت تعتقد أنك معرض لخطر الإصابة بالسكري، تحدث إلى الطبيب أو الممرضة الممارسة التي تتعامل معها.

هناك تحليل دم بسيط، يُعرّف بـ "تحليل السكر التراكمي" $HbA1c$ ، يمكنه أن يثبت ما إذا كنت مصابًا بالسكري، أو تمر بمرحلة ما قبل السكري. يمكن إجراء تحليل الدم هذا كل عام لمراقبة الخطر الذي يهددك. يوضح الجدول أدناه نتائج تحليل الدم.

اسأل

أرقام تحليل السكر التراكمي الخاصة بك	ماذا تعني هذه الأرقام؟
أقل من 42	لست مصابًا بالسكري
42-47	أنت في مرحلة ما قبل السكري
48 فأكثر	أنت مصاب بالسكري من النوع الثاني

المساعدة والدعم

يمكنك الحصول على كثير من الدعم.

تحدّث إلى أخصائي رعاية صحية موثوق به، واطلب المساعدة إذا كنت بحاجة إلى ذلك.

يقدم البرنامج الوطني للوقاية من مرض السكري **National Diabetes Prevention Programme** الدعم لمدة 12 شهرًا لمساعدتك على تغيير سلوكك ونمط حياتك من أجل تقليل خطر إصابتك بالسكري. ربما تكون مؤهلاً للانضمام إلى البرنامج؛ تحدّث إلى طبيبك بشأن إحالتك إليه.

فيما يلي آراء بعض المشاركين في البرنامج:

لقد حفزني البرنامج لتناول
الطعام الصحي، وتحقيق
الأهداف التي وضعتها لنفسِي.

أوصي بشدة أي شخص، لديه
مخاوف من خوضه مرحلة ما
قبل السكري، بالانضمام إلى
هذا البرنامج.

تذكّر! التغييرات البسيطة تحدث فرقًا كبيرًا

يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات على موقع www.hse.ie/pre-diabetes، كما يمكنك الاطلاع على المزيد من صور الدعم في ظهر هذا الكتيب.

التخطيط للحمل

أشياء يجب القيام بها إذا:

- كنتِ في مرحلة ما قبل السكري، وتخططين للحمل
- كان قد سبق لك الإصابة بسكري الحمل في الماضي.

تحدثي إلى طبيبك

قبل الحمل، اطلبي من الطبيب أو الممرضة الممارسة، التي تتعاملين معها، إجراء تحليل دم لك لمعرفة ما إذا كنتِ مصابة بالسكري من النوع الثاني.

تناولي حمض الفوليك

ابدئي في تناول 400 ميكروجرام يومياً من حمض الفوليك لمدة 3 شهور على الأقل قبل بدء الحمل. ينبغي أيضاً أن تسألي الطبيب الذي تتابعين معه عما إذا كنتِ تحتاجين أن يصف لك جرعة أعلى (5 مجم) من حمض الفوليك.



إذا كنتِ في مرحلة ما قبل السكري،

أخبري المستشفى

عندما تصبحين حاملاً، أخبري مستشفى الولادة على الفور أنكِ في مرحلة ما قبل السكري. فسوف يساعدك هذا على التحكم في مرحلة ما قبل السكري أثناء الحمل.

لتقليل خطر إصابتك بالسكري من النوع الثاني، اختر أطعمة صحية غنية بالعناصر الغذائية. وتناول وجبات متوازنة منتظمة ذات تنوع كبير. تناول تشكيلة متنوعة من:

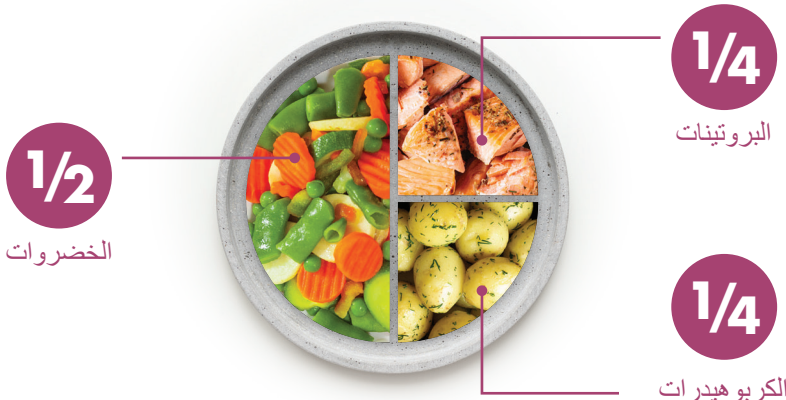
- الخضروات
- الفاكهة
- الحبوب الكاملة
- منتجات الألبان قليلة الدسم
- اللحوم الحمراء
- الأسماك الدهنية
- المكسرات
- البذور
- الزيوت الصحية مثل زيت الزيتون
- وزيت بذور اللفت

النظام الغذائي المتوازن يشمل:

تناول وجباتك في مواعيد منتظمة بهدف:

- تحسين التمثيل الغذائي (كيف يستخدم جسمك الطاقة التي يحصل عليها من الطعام)
- إمداد الجسم بالطاقة بشكل مستمر
- مساعدتك على التقليل من الإفراط في تناول الطعام
- والوجبات الخفيفة
- مساعدتك على فقدان الوزن بمرور الوقت
- الكربوهيدرات
- البروتينات
- الدهون
- الفيتامينات والمعادن

كيف يكون شكل الطبق الصحي؟



لماذا تُعد الكربوهيدرات مهمة؟

تؤثر الكربوهيدرات على مستوى الجلوكوز (السكر) في الدم لدينا. توجد الكربوهيدرات في الأطعمة التالية:

النشويات	الأطعمة التي تحتوي على سكر طبيعي	الأطعمة التي تحتوي على سكر مضاف
الخبز، خبز شاباتي	الفاكهة	المشروبات الغازية
الحبوب، الكسكسي	الحليب	الكيكات
المكرونه، الأرز، البطاطس	الزبادي	الحلويات، الشوكولاتة

اختر النشويات الغنية بالألياف، والأطعمة التي تحتوي على سكر طبيعي. قلل من تناول الأطعمة التي تحتوي على سكر مضاف. ربما تحتاج إلى تقليل كمية الكربوهيدرات لمساعدتك على التحكم في مستويات السكر في الدم.

ملحوظة بشأن التغذية "منخفضة الكربوهيدرات"

أثبتت الأبحاث أن الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات يمكن أن تساهم في تحسين مستويات السكر في الدم لدى المصابين بالسكري من النوعين الأول والثاني. لكن هناك حاجة لإجراء المزيد من الأبحاث لدراسة فوائد هذه الأنظمة الغذائية للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني. قد يكون من الصعب الحفاظ على نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات، وربما يكون من الأصعب الحصول على جميع الألياف وغيرها من العناصر الغذائية التي تحتاجها أجسامنا.

إذا كنت ترغب في اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات، اطلب المشورة والدعم من أحد أخصائيي التغذية المسجلين لدى مجلس أخصائيي الرعاية الصحية والاجتماعية **CORU**. **CORU** هي الهيئة المختصة بالرقابة على أخصائيي الرعاية الصحية والاجتماعية.

اسأل

الألياف

تساعد الأطعمة الغنية بالألياف على الهضم، وربما تمنع الإمساك. كما أن هذه الأطعمة أيضاً غنية بالفيتامينات، وربما تساعد على تخفيض مستويات الكوليسترول والسكر في الدم. توفر الكربوهيدرات الغنية بالألياف الطاقة المثلى اللازمة للجسم للعمل بكفاءة. توجد الألياف في:

- حبوب الإفطار المصنوعة من الحبوب الكاملة
- المكسرات
- خبز الحبوب الكاملة والخبز البني
- الفاصولياء
- الشوفان
- البازلاء
- الفاكهة
- العدس
- الخضروات
- الحمص
- البذور

تعتمد كمية الألياف التي نحتاجها على:

- العمر
- النوع
- مدى نشاطنا البدني

نصائح مهمة للتغذية الصحية

- تناول الخضروات أو السلطة في كل وجبة خفيفة منتصف اليوم وكل غداء.
- أكثر من تناول الخضروات الورقية كالكرنب، والكرنب المجعد، والسبانخ، والخس.
- تناول الفاكهة ثلاث مرات يومياً.
- اختَر الأرز والمكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة، والتزم بالحصص الموصى بها.
- تجنّب المشروبات المحلاة بالسكر.



أدخل في وجباتك البروتين عالي الجودة

سوف يساعدك تناول البروتين عالي الجودة مع الوجبات على الشعور بالشبع لفترة أطول. كما أن البروتين أيضًا مهم للمحافظة على صحة العضلات. استهدف تناول حصتين من البروتين عالي الجودة في اليوم، مثل:

- اللحوم الحمراء
- البيض
- الدواجن
- الفاصولياء
- الأسماك
- المكسرات



قلل من تناول اللحوم المُصنَّعة مثل: النقانق، وفخذ الخنزير، والسلامي، ولحم الخنزير المقدَّد، والهورت دوج، والبيروني.

يحتاج الأشخاص، الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا، إلى ما بين حصتين - 3 حصص يوميًا.

أدخل في وجباتك الدهون الصحية

تذكَّر أن جميع الدهون تحتوي على سرعات حرارية عالية، ويجب استخدامها بكميات صغيرة. تمدنا الدهون غير المشبعة بالفيتامينات والمعادن المهمة، ويمكن أن تساعدنا على الشعور بالشبع لفترة أطول، وتعمل على تحسين صحة القلب. توجد الدهون غير المشبعة في:

- الأسماك الدهنية مثل السلمون، والسردين، والماكريل
- زيت الزيتون أو زيت بذور اللفت
- الأفوكادو
- المكسرات والبذور

قلل من تناول الدهون المشبعة مثل الزبدة، والقشدة، والدهون المرئية على اللحم.

بدلاً من ذلك، استخدم كميات صغيرة من الدهون غير المشبعة الأكثر صحة مثل زيت الزيتون وزيت بذور اللفت.

قلل من تناول الأطعمة المصنّعة

غالبًا ما تحتوي الأطعمة المصنّعة على نسبة عالية من السكر المضاف، والدهون، والملح، وتكون ذات قيمة غذائية أقل. اختر الأطعمة الأقل تصنيعًا في معظم الأحيان.



على سبيل المثال، اختر البسكويت المقرمش والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة بدلاً من البسكويت المقرمش، أو البقسماط، أو الخبز المقرمش الأبيض.

تناول حبات البطاطس الكاملة بدلاً من رقائق البطاطس، أو وافل البطاطس، أو البطاطس المقرمشة، أو فطائر البطاطس.

تناول الجبن في صورته الطبيعية بدلاً من جدران الجبن، أو الجبن القابل للفرد، أو صوصات جبن التغميس.

تناول الزبادي الطبيعي بدلاً من الزبادي المحلّى.

اسأل

لمزيد من المعلومات حول أحجام الحصص والتغذية السليمة، زُر موقع www2.hse.ie/living-well/healthy-eating/how-to-eat-well

لمزيد من الدعم، تحدّث إلى أحد أخصائيي التغذية المسجّلين لدى مجلس أخصائيي الرعاية الصحية والاجتماعية CORU.

بدائل السكر

أطعمة تحتوي على نسبة عالية من السكر	البديل المقترح الذي يحتوي على نسبة أقل من السكر
السكر، والشربات، والعسل الأسود، وعسل النحل	قَلَّ من السكر، أو بدلاً من ذلك استخدم مُحليات صناعية مثل: • كاندريل • سبليندا • ناترينا
المربى، المرملا	اختر المربى والمرملا التي يكتب على ملصقها الغذائي "reduced sugar" أو "no added sugar"
حبوب الإفطار المغلفة بالسكر أو عسل النحل مثل: • فروستيز • كوكو بوبس • رقائق كرانشي نت	الحبوب ذات الألياف العالية مثل: • شريديز • ويتاكس • رقائق النخالة (بران فليكس) • الحبوب القائمة على الشوفان مثل الثريد تذكر أن الكمية التي تتناولها مهمة!
المشروبات الغازية • كوكاكولا • سبرايت • فانتا • مشروبات الإسكواش	الماء هو الخيار الأمثل أو بدلاً من ذلك، اختر المشروبات التي تحتوي على نسبة صغيرة من السكر أو الخالية من السكر مثل – التي يكتب على ملصقها الغذائي "diet"، أو "light"، أو "slim line"، أو "reduced sugar"، أو "sugar free" مثل: • كوكاكولا زيرو، بيبسي ماكس • فانتا لايت • ريبينا توت كايند • ماي-وادي (بدون سكر مضاف) • روبنسونز سبيشال آر

بدائل الدهون

أطعمة تحتوي على نسبة عالية من الدهون	خيارات ذات دهون أقل أو أكثر صحية
خليط الزيوت النباتية: زيت الزيتون زيت بذور اللفت زيت عباد الشمس	اختر الأنواع الأكثر صحية، واستخدم كمية صغيرة جدًا، على سبيل المثال زيت الزيتون، وزيت بذور اللفت
الزبدة دهن الخنزير السمن النباتي	الدهون القابلة للفرد قليلة الدسم مثل: • جولدن أوليف • فلورا لايت • لو لو
رقائق البطاطس البطاطس المقلية في الفرن الأرز المقلي أو الشعرية المقلية الخبز المقلي	البطاطس المسلوقة البطاطس المطبوخة في الفرن البطاطس المهروسة (بدون إضافة زبدة أو سمن نباتي) الأرز المسلوق المكرونات المسلوقة الشعرية المسلوقة
الجبن الصلب، أو الجبن الطري، أو الجبن الكريمي كامل الدسم	الجبن الشيدر قليل الدسم الجبن القريش جبن بري الجبن الفيتا جبن الموتزاريلا جبن كممبر

نصائح مهمة لشراء الطعام

خطّط لوجباتك

فمّ بإعداد قائمة بناءً على خطتك للأسبوع.

فمّ بإعداد قائمة

توقّف وفكّر قبل إضافة شيء ما، ليس في قائمتك، إلى سلة التسوّق.

لا تتسوّق عندما تكون جائعًا

يمكن أن يؤدي التسوّق أثناء الجوع إلى الشراء الاندفاعي، وشراء الأطعمة التي ربما نشتتها.

اقرأ الملصقات الغذائية

يمكن أن يساعدك هذا على تحديد خيارات أكثر صحية.

لمزيد من المعلومات حول قراءة الملصقات الغذائية، زُر موقع:

www.irishheart.ie/publications/food-shopping-card



لماذا نأكل؟

هناك عدة أسباب للأكل. نحن نأكل عندما نكون جائعين، وأحياناً نأكل عندما نكون مرهقين أو عندما نشعر بالملل، أو نأكل للاسترخاء والتواصل الاجتماعي مع الآخرين. يمكن أن يجعل هذا التغيير صعباً. تساعدنا معرفة أسباب الأكل، والأوقات التي نأكل فيها على تحديد خيارات الطعام الأكثر صحة.

التغذية الواعية

يُقصد بالتغذية الواعية تناول الطعام ببطء، والانتباه عند تناول الطعام، وتناول الطعام دون تشتت. يتيح لنا تناول الطعام بوعي أكثر الاستمتاع بالطعام، ويساعدنا أن نصبح أكثر وعياً بأوقات شعورنا بالجوع أو الشبع.

مقياس الجوع



يمكن أن تكون معرفة مستويات الجوع والشبع أثناء تناول الطعام خطوة هامة في التحكم في كمية الطعام الذي تتناوله. استهدف البقاء في المستويات المظلمة باللون الأخضر (المستوى 3-6).

لاحظ أي عادات ربما تسبب لك الشعور بالشبع الشديد. بمجرد أن تعرف هذه العادات، يمكنك أن تبدأ في اتخاذ خطوات لتغييرها.

إذا كنت تعاني من السمنة، ربما يكون من الأصعب بالنسبة لهرمونات الشهية أن تنقل شعورك بالجوع أو الشبع. وربما لا تشعر بالجوع أو الشبع على النحو الذي يشعر به غيرك.

نصائح للتغذية الواعية

- انتبه إذا كنت تميل إلى تناول الطعام بسرعة، وتدرّب على تناوله بمزيد من البطء.
- إذا وضعت السكين والشوكة الخاصة بك على الطاولة بين القضمات، يمكن أن يساعدك هذا على تناول الطعام بمزيد من البطء.
- تجنّب المشتتات مثل مشاهدة التلفزيون، أو تصفّح هاتفك أثناء الأكل.
- استمع إلى صوت جسمك، وانتبه عندما تشعر بالشبع.
- انتبه إلى جميع حواسك عند تناول الطعام:
 - القوام
 - الرائحة
 - الصوت
 - الملمس

استمتع بطعامك

- استمتع بالتسوق وطهي وجبات صحية.
- استمتع بتناول الطعام الذي يجعلك تشعر بالارتياح.
- استمتع بالجانب الاجتماعي لمشاركة وجبة مع الأسرة والأصدقاء.



يُعد النشاط البدني واحدًا من أفضل الطرق لتأخير الإصابة بالسكري من النوع الثاني، أو الوقاية منها. فالعضلات النشيطة تستخدم كمية أكبر من السكر. تشمل الفوائد الصحية الأخرى للنشاط البدني:



- تخفيض ضغط الدم
- تحسين مستويات الكوليسترول
- تحسين النوم
- التحكم في الإجهاد
- التحكم في الوزن
- تحسين اللياقة البدنية

النوع: فيما يلي الأنواع المختلفة للنشاط البدني:

التمارين الهوائية	تمارين تقوية العضلات	تمارين المرونة والتوازن
• المشي السريع • أعمال البستنة • الرقص • السباحة • صعود السلالم	• رفع الأوزان • حمل البقالة • استخدام أشرطة المقاومة • تمارين وزن الجسم، مثل تمارين القرفصاء وتمارين الاندفاع إلى الأمام	• تمارين التاي تشي • اليوجا • تمارين البيلاتس • تمارين الإطالة في المنزل

- ممارسة أنشطة بدنية متنوعة تحقق نتائج أفضل، لأن لكل نشاط بدني فوائد مختلفة.
- يساعد التنوع على تخفيف الملل، وتقليل خطر الإصابة.
- من الأسهل أن نبدأ ونلتزم بنشاط بدني نستمتع به.
- اعرف ما تستمتع به، وجرب التمارين الرياضية الواردة في صفحة رقم (18) و(19).

ما مقدار النشاط البدني الذي ينبغي أن أمارسه؟

- مارس بالقدر الذي تراه مناسبًا لك.
- أي مقدار من النشاط البدني سوف يكون مفيدًا لصحتك.
- استهدف ممارسة 30 دقيقة من التمارين الرياضية في خمسة أيام (أو أكثر) من الأسبوع.
- استهدف تخصيص يومين لتمرين تقوية العضلات.
- يمكنك أن تبدأ عند أي مستوى لياقة- الفترات الصغيرة المنتظمة تشكّل معًا مجموعًا كبيرًا!

أي نشاط أفضل من لا شيء
قلّل من فترات جلوسك، وقف
عندما تستطيع
اقصِل بين فترات
الجلوس الطويلة

ما مدى شدة التمارين التي ينبغي أن أمارسها؟

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---



ابدأ بوتيرة منخفضة
تحرك ببطء
استمع إلى صوت جسمك
توقف إذا كنت بحاجة إلى ذلك

استهدف الشعور بتسارع قليل في وتيرة التنفس،
لكن مع الحفاظ على قدرتك على الكلام.

قلّل وقت جلوسك.

- لاحظ فترات جلوسك.
- قف كل 30 دقيقة.

كثّف نشاطك البدني

- تساعدك الحركة المنتظمة على التحكم في مستوى السكر في الدم.
- التغييرات البسيطة تحدث فرقًا كبيرًا.
- تذكّر - الزلات والانتكاسات أمر طبيعي.
- ابدأ من جديد عندما يمكنك ذلك.

إليك بعض الخيارات لمساعدتك على زيادة نشاطك البدني



أثناء التنقّل

أوقف سيارتك على مسافة بعيدة
من وجهتك
سير على الأقدام، أو اركب
دراجة عندما يمكنك ذلك



في المنزل

قلّل وقت الشاشة
خذ فترات راحة بين الأنشطة البدنية
قم بأداء الأعمال المنزلية



في وقت الفراغ

المشي
السباحة
الرقص
استمتع بعطلات تنشيطية



في العمل والمدرسة

خذ فترات راحة بين الأنشطة البدنية
استخدم السلالم.
استخدم مكتبًا معَدًا
للاستخدام أثناء الوقوف
احرص على المشي في وقت الوجبة
الخفيفة منتصف اليوم

إذا كنت تمارس أنشطة بدنية بالفعل:

- استهدف الحفاظ على الاستمرارية، والجمع بين عدة أنواع من الأنشطة البدنية.
- عندما تنشئ روتينًا، يمكنك إحراز المزيد من التقدم.
- ابدأ نشاطك البدني بوتيرة مريحة لك.
- ركّز على نشاط بدني تستمتع به!

اسأل

إذا كانت لديك أي مخاوف، تحدّث إلى أخصائي العلاج الطبيعي أو أخصائي الرعاية الصحية.

تمارين وزن الجسم وتمارين المقاومة



المشي في المكان



الركل الخلفي



الوقوف على أطراف الأصابع



رفع الساق إلى الجانب



شد البطن



الوقوف / الجلوس



فرد المرفق



الخطوة الأمامية



الضغط على الحائط



فرد الذراعين إلى الأعلى وإلى الجانب



الثني والفرد



فرد الذراع لأعلى



- استهدف قضاء دقيقة واحدة في ممارسة التمرين
- مارس التمارين الرياضية بوتيرة مريحة لك.
- ركّز على الاستمتاع بالتمرين!
- مارس المزيد من التمارين الرياضية إن أمكنك.

التخطيط للتغيير

- التخطيط هو مفتاح النجاح
- خُذْ بعض الوقت للتوقف والتفكير فيما يناسبك
- ابدأ بتغيير بسيط وجربّه!
- حاول إعداد خطة محددة قابلة للإنجاز قدر الإمكان
- اطلب الدعم إذا كنت بحاجة إليه

فيما يلي بعض الأمثلة:

مقبول 	أفضل 	الأمثل 
سوف أمشي أكثر من ذلك بكثير.	بدءًا من الأسبوع القادم، سوف أذهب إلى العمل مشيًا على الأقدام.	بدءًا من الأسبوع القادم، سوف أذهب إلى العمل مشيًا على الأقدام يومي الأربعاء والجمعة. بعد 10 أسابيع، سوف أقيم مدى التقدم الذي أحرزته.
سوف أتناول المزيد من الخضروات.	سوف أتناول المزيد من الخضروات مع غداي.	سوف أشتري بازلاء وذرة حلوة مجمدة، وأتناولها مع غداي، على الأقل يومي الثلاثاء والخميس. سوف أحدد الأيام، التي أتناول فيها هذه الأطعمة، في التقويم المعلق في المطبخ. بعد 10 أسابيع، سوف أقيم مدى التقدم الذي أحرزته.

يحقق الناس أهدافهم بشكل أفضل عندما:

عند إعداد خطة، فكّر فيما يلي:

- يضعون خطة
- يراجعونها بصفة منتظمة
- يراقبون ما أحرزوه من تقدم
- كيف سيساعدك التغيير
- ما المعوقات التي ربما تعترض طريقك

تغييرات أخرى ربما ترغب في التفكير فيها

التوتر

يُعد التوتر جزءًا طبيعيًا من الحياة – كل شخص يشعر بالتوتر في بعض الأحيان. هناك عدة أسباب وعلامات للتوتر. من المفيد أن نعرف كيف نشعر عندما نكون متوترين.

الأسباب

عادة ما يكون التوتر رد فعل للضغط النفسي، أو الجسدي، أو العاطفي. تتفاوت أسباب التوتر، وعلاماته، والاستجابة له من شخص لآخر.

العلامات

- زيادة معدل ضربات القلب، أو معدل التنفس
- تناول كمية من الطعام أقل، أو أكثر، من المعتاد
- شرب الكحول، أو التدخين، بمعدل أكبر من المعتاد
- سرعة الانفعال، أو النسيان، أو صعوبة التركيز

أشياء ربما تكون مفيدة (اختر ما يناسبك)

- وضع روتين نوم جيد
- المشي
- أداء أعمال البستنة
- أداء نشاط آخر خارج المنزل
- الاستماع إلى الموسيقى
- قراءة كتاب
- ممارسة الأنشطة الفنية والحرفية
- أداء العمل بنفسك في المنزل
- التنفس الواعي
- التأمل

الأسرة والأصدقاء

اطلب المساعدة من الأسرة والأصدقاء إذا كنت بحاجة إليها.

تحدث إلى متخصص

نحتاج أحيانًا إلى مساعدة متخصص، لذا تحدث إلى طبيبك للحصول على الدعم. لمزيد من المعلومات، زُر موقع www2.hse.ie/mental-health.

التدخين



إذا كنتَ تدخن، يمكنك الحصول على الدعم لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين

www.quit.ie

الخط الوطني للإقلاع عن التدخين 1850 201 203

المشروبات الكحولية

يمكن أن يزيد الإفراط في تناول المشروبات الكحولية من خطر الإصابة بحالات مرضية خطيرة. إذا كنتَ تتناول كمية من المشروبات الكحولية أكثر من المعدل المقبول:

- حدّد يومين أو 3 أيام في الأسبوع بدون كحول.
- استهدف أن تظل دون الحدود المسموح بها في إرشادات شرب الكحول منخفض المخاطر.

إرشادات شرب الكحول منخفض المخاطر في الأسبوع



النساء

أقل من 11 مشروبًا قياسيًّا
أقل من 110 جم كحول على
مدار الأسبوع



الرجال

أقل من 17 مشروبًا قياسيًّا
أقل من 170 جم كحول على
مدار الأسبوع

أمثلة لمشروب قياسي واحد:

المشروب	ما يعادل مشروبًا قياسيًّا واحدًا
البيرة، بيرة إيل، بيرة ستاوت	284 مل
نبيذ التفاح	284 مل
النبيذ	100 مل (كوب صغير)
المشروبات الكحولية	35 مل (مكيال الحانة)
المشروبات الكحولية الغازية	زجاجة 275 مل

لمزيد من المعلومات، زُر موقع:

www.askaboutalcohol.ie

خط المساعدة الخاص بالكحول، التابع للمكتب التنفيذي للخدمات الصحية 1800 459 459

النوم

النوم الهادئ دون إزعاج مهم لصحتنا. يحتاج معظم الناس ما بين 7-8 ساعات نوم ليلاً.

أشياء يمكن أن تساعدنا على النوم الجيد:

- ممارسة النشاط البدني على مدار اليوم، مع تجنب التمارين المجهدة قبل وقت النوم مباشرة
- عدم الذهاب إلى الفراش عندما تشعر بالجوع أو الشبع الشديد
- روتين نوم، وفراش مريح
- غرفة مظلمة بدرجة حرارة مريحة
- تجنب الهاتف، أو اللابتوب، أو التلفزيون، أو أي شاشات قبل وقت النوم مباشرة

التتبع

- يمكن أن يساعدنا التتبع على الحفاظ على حماسنا
- يمكن أن يساعدنا التتبع على معرفة ما نحرزه من تقدم
- يمكننا تتبع أي جانب من الجوانب الصحية مثل الطعام، والنشاط البدني، والنوم، والتوتر



تتبع مستخدماً:

تطبيق تتبع النوم والتوتر

تتبع وقت نومك.

تتبع وقت الشاشة.

ألاحظ الأوقات التي أستيقظ فيها ولدي شعور بالانتعاش.

أكتب (يوميات) تبين كيف أشعر

ألاحظ التوتر، وإذا كان يمكنني القيام ببعض الخطوات لتخفيفه.

تطبيق تتبع النشاط البدني

ما نوع النشاط البدني الذي مارسته؟

كم دقيقة مشيت؟

كم خطوة أظهرها عداد

الخطوات، أو الهاتف،

أو الساعة الذكية الخاصة بي؟

تطبيق تتبع الطعام

ماذا أكلت وشربت اليوم؟

إلى أي مدى كنت جائعاً قبل

تناول الطعام وبعده؟

أين تناولت طعامي؟

ماذا كنت أفعل؟

كيف كان شعوري؟

يمكن أن يساعد الحفاظ على وزن صحي على تأخير الإصابة بالسكري من النوع الثاني، أو الوقاية منه.

ما هو الوزن الصحي؟

الوزن الصحي هو الوزن المثالي الذي تكون عليه، مع التغذية السليمة وممارسة النشاط البدني. الوزن الصحي أكثر من مجرد رقم على ميزان. يتكون الرقم، الذي تراه على الميزان، من العظم، والعضلات، والدهون. من المهم تحقيق توازن صحي بين الدهون والعضلات.

ما الذي يمكنك عمله؟

اعرف وزنك

قِس وزنك مرة واحدة أسبوعيًا، ليس أكثر. فهذا يساعدك على ملاحظة زيادة الوزن مبكرًا وتحديد أهداف فيما يتعلق بالتغذية الصحية والنشاط البدني الصحي. يمكن أن يتذبذب الوزن (ما بين 1-2 كجم) من يوم لآخر، لذا لاحظ الاتجاه العام وليس التغير اليومي في وزنك.

حدّد هدفًا واقعيًا فيما يتعلق بالوزن

الهدف الواقعي فيما يتعلق بالوزن هو الوزن الذي يمكنك الوصول إليه والحفاظ عليه مع:

- التغذية السليمة
- ممارسة النشاط البدني
- الشعور بصحة جيدة

تختلف الأهداف المتعلقة بفقدان الوزن من شخص لآخر.

بالنسبة لبعض الأشخاص، يمكن أن يساعد فقدان 5-7% من الوزن الزائد على تحسين مستويات السكر في الدم. على سبيل المثال، إذا كان هناك رجل، يُدعى كولم، وزنه 100 كجم (16 ستونًا)، فإن فقدان 5% من وزنه يعني فقدان 5 كجم (11 رطلاً). إذا حافظ كولم على خسارة الوزن هذه، فسوف يساعد هذا على التقليل من خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني.



اسأل



نصيحة:

كيف قُمنّا بحساب فقدان الوزن بنسبة 5% بالنسبة لكولم.
استخدمنا الآلة الحاسبة!

يتكون الستون من 6.4 كيلوجرام (كجم).

لمعرفة وزن كولم بالكيلوجرام، يجب علينا أن:

1. نضرب (x) وزنه بالستون في 6.4، لذا نضرب 6.4×16 .
2. احصل على إجابة. هذا يعطينا الإجابة: 102.4 كجم.
3. احسب 5 في المائة (%) من 102.4. لحساب هذه النسبة، نقسم 5 على 100، ثم نضرب في 102.4. إجابتك هي 5.1 كجم.

فيما يلي مثال آخر، لكن هذه المرة لدينا جيسيكا، التي ترغب في فقدان 7% من وزن جسمها:

وزن جيسيكا 18 ستوناً. تود جيسيكا أن تفقد 7% من هذا الوزن. تود أن تعرف كم كيلوجراماً تمثلها نسبة الـ 7%. لمعرفة ذلك، تحتاج جيسيكا أن:

1. تضرب 18 في 6.4.
2. هذا يعطيها الإجابة: 115.2 كجم.
3. احسب 7% من 115.2. لحساب هذه النسبة المئوية، نقسم جيسيكا 7 على 100، ثم تضرب الناتج في 115.2. إذن، تحتاج جيسيكا إلى فقدان 8.1 كجم.

إذا كان فقدان الوزن أحد أهدافك، حاول حساب ما يمثله فقدان 5% من وزنك بالنسبة لك.

الحفاظ على وزنك الحالي

بالنسبة لبعض الأشخاص، ربما يكون الحفاظ على الوزن وعدم اكتساب زيادة هو الخيار المناسب.

اسأل

احصل على المشورة من متخصص

تحدّث إلى طبيبك، أو الممرضة، أو أخصائي تغذية مسجل لدى مجلس أخصائيي الرعاية الصحية والاجتماعية CORU لمعرفة المزيد عن الخطر الذي يهددك ومناقشة الوزن المثالي بالنسبة لك.

فهم نتائج القياسات الطبية

سوف يعمل طبيبك، والممرضة الممارسة، وفريق الوقاية من السكري، معك لتحديد المقاييس التي ينبغي أن تستهدف الوصول إليها.

ربما يتحدثون معك عن مؤشر كتلة الجسم، ومحيط الخصر، ونتائج تحاليل الدم.

ربما تستهدف الوصول إلى أرقام أعلى أو أقل، حسب عمرك وتاريخك المرضي.

نتائج القياسات الطبية

يمكن أن تكون معرفة نتائج قياساتك الطبية

مفيدة للتحكم في الخطر الذي يهددك، ومراقبة ما تحرزه من تقدم، ومساعدتك على إدخال تغييرات مفيدة لك.

اسأل

ربما تود أن تدوّن وتتبع نتائج القياسات الطبية الخاصة بك مستخدمًا الجدول في الصفحة التالية.

اطلب من طبيبك إطلاعك على نتائج القياسات الطبية.



نتائج القياسات الطبية	ملحوظة	التاريخ	التاريخ	التاريخ
السكر الصائم (مليمول/لتر) كمية السكر الموجودة في الدم لديك في نقطة زمنية محددة.	معدل السكر الصحي أقل من 6,1			
تحليل السكر التراكمي (مليمول/مول)	انظر صفحة (2)			
الوزن (كجم أو ستون)	انظر صفحة (24)			
الطول (سم أو بوصة)	يُستخدَم لحساب مؤشر كتلة الجسم			
مؤشر كتلة الجسم (كجم/م ²)	انظر صفحة (26)			
محيط الخصر (سم)	انظر صفحة (26)			
الكوليسترول العام (مليمول/لتر)	معدل الكوليسترول الصحي أقل من 4,5			
البروتين الدهني منخفض الكثافة (الكوليسترول الضار) (مليمول/لتر)	أقل من أو يساوي 2,6			
البروتين الدهني مرتفع الكثافة (الكوليسترول النافع) (مليمول/لتر)	ينبغي أن يستهدف الرجال الوصول إلى مستوى أكبر من أو يساوي 1,0. ينبغي أن تستهدف النساء الوصول إلى مستوى أكبر من أو يساوي 1,3.			
الدهون الثلاثية (مليمول/لتر)	استهدف الوصول إلى مستوى أقل من أو يساوي 1,7.			

المساعدة والدعم

السكري ومرحلة ما قبل السكري

الخط المباشر للاستعلام عن السكري، التابع للمكتب التنفيذي للخدمات الصحية هو 1850 24 1850

www2.hse.ie/type-2-diabetes

www.hse.ie/pre-diabetes

خط المساعدة المخصص لمرضى السكري-أيرلندا هو 01 - 8428118 |

www.diabetes.ie

التغذية السليمة

www.healthylireland.ie

www.safefood.eu

www.indi.ie

www.hse.ie/living-well/healthy-eating/how-to-eat-well

ممارسة النشاط البدني

www.hse.ie/healthy-eating-active-living

www.healthpromotion.ie

www.getirelandwalking.ie

www.parkrun.ie

الدعم فيما يتعلق بفقدان الوزن والسمنة

www.safefood.eu/Healthy-Eating/Weight-Loss

www.indi.ie

www.asoi.info

www.icpobesity.org

بحث عن أخصائي تغذية مسجل لدى الدولة

للبحث عن أخصائي تغذية مسجل لدى الدولة، تصفح موقع www.indi.ie، أو اتصل بطبيبك لإحالتك إلى أحد أخصائيي التغذية المسجلين لدى مجلس أخصائيي الرعاية الصحية والاجتماعية

CORU والمكتب التنفيذي للخدمات الصحية HSE

تاريخ الطباعة: ديسمبر 2023

إخلاء المسؤولية

قام بإعداد هذا الكتيب وإصداره فريق الدعم والتثقيف بشأن الإدارة الذاتية لمرض السكري، لصالح برنامج الرعاية المتكاملة للأمراض المزمنة. يستند المحتوى إلى الأدلة المتاحة، وقد بذلنا قصارى جهدنا لضمان الدقة وقت النشر. استخدم هذه المعلومات جنباً إلى جنب مع إرشادات فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

شكر وتقدير

شكراً للكيانات التالية من أجل الدعم والمساهمة في إعداد هذا الكتيب:

أخصائيو التغذية في الفرق المجتمعية المتخصصة، التابعون للمكتب التنفيذي للخدمات الصحية HSE
أخصائيو التغذية في جماعة المصالح المعنية بمرض السكري، التابعة للمعهد الأيرلندي للتغذية والنظم
الغذائية INDI

مجموعة أخصائيي التغذية في مستشفيات الولادة

فريق العلاج الطبيعي بمركز إدارة السمنة، مستشفى كولومكيل، لوفلينز تاون، دبلن

الفريق متعدد التخصصات التابع لجمعية مساعدة مرضى السكري Diabetes Ireland

المستفيدون من الخدمة الذين شاركوا في برنامج الوقاية من الإصابة بالسكري

