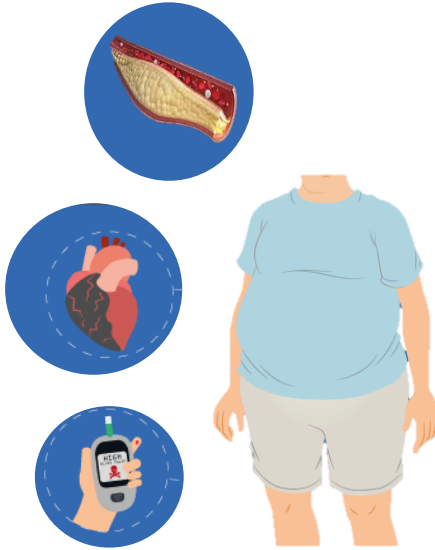




مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



متلازمة الأيض

Metabolic Syndrome

ما هو برنامج الوقاية من متلازمة الأيض؟

- هو أحد نماذج الرعاية الصحية فرع الأمراض المزمنة التي ينفذها التجمع الصحي الثاني بالرياض ضمن خطة التحول الوطني ورؤية ٢٠٣٠.
- يهدف البرنامج للكشف المبكر عن متلازمة الأيض وعلاجها قبل حدوث السكري والضغط واختلالات الدهون.
- يطبق البرنامج في مراكز الرعاية الأولية ويستهدف المصابين بالسمنة.
- بعد دخول الشخص البرنامج يجرى له فحص العلامات الحيوية وكتلة الجسم ويعمل له الفحوصات المخبرية اللازمة.
- عند تشخيص متلازمة الأيض يقوم المنسق بإعطاء المريض موعد مع الطبيب وأخصائي التغذية وأخصائي

التثقيف الصحي وتكون الزيارات كل ثلاثة أشهر مع

إمكانية جدولة زيارات إضافية عند الحاجة.

- يقوم الطبيب بتحديد الأهداف ومتابعة تطور الحالة واستخدام الأدوية إذا استدعى الأمر.
- مدة البرنامج عام كامل وإذا تم الشفاء بإذن الله يحول المراجع لعيادات الصحة العامة.
- يشتمل البرنامج على وصفات مكتوبة للتغذية وارسال رسائل تشجيعية للمشمولين ومكافآت للمنجزين.

ما هي متلازمة الأيض؟

متلازمة تعني تواجد أكثر من حالة غير صحية في وقت واحد.

الأيض هي العمليات الحيوية التي تحدث للمواد الغذائية بعد تناولها.

متلازمة الأيض هي مجموعة من الاختلالات الحيوية التي تحدث بسبب زيادة الوزن (زيادة محيط البطن) وتشمل:

- ارتفاع في نسبة السكر (لا تصل لحد الإصابة بالسكري)
- اختلال في الدهون (زيادة الدهون الثلاثية وانخفاض الكوليسترول النافع)
- زيادة طفيفة في ضغط الدم (لا تصل لحد الإصابة بالضغط).

متلازمة الأيض هي البوابة التي تؤدي لداء السكر
والضغط والدهون.

إقفال هذه البوابة يساعد في الحماية من مخاطر هذه
الأمراض بإذن الله.

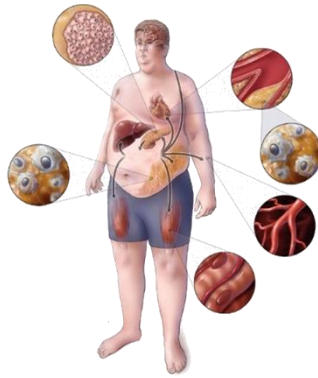
هذا الكتيب يشرح لك القواعد الأساسية ويساعدك للتمتع
بنمط حياة صحي يقودك للتخلص من متلازمة الأيض
ويشمل وصفة التغذية والنشاط البدني وطرق الحصول على
نوم جيد والتعامل مع الضغوطات.

- نجاحك في الشفاء من متلازمة الأيض هو رهن
التزامك بالتعليمات وهو أمر ممكن بإذن الله.
- تذكر دائماً لكي يتغير شكل جسمك لا بد أن تغير
طريقة تفكيرك ونمط حياتك.

اتباع نظام حمية غذائية ونظام رياضي
يؤدي إلى الوقاية من السكر بنسبة
٥٨%

نسبة الإصابة بالسكر للمصابين بمتلازمة
الأيض أكثر بتسعة مرات

نسبة الإصابة بأمراض القلب والشرايين
للمصابين بمتلازمة الأيض ٦٠% أكثر من
غير المصابين



معلومات المصاب بمتلازمة الأيض

- العمر: _____
- الوزن: _____
- الطول: _____
- مؤشر كتلة الجسم (BMI): _____
- محيط البطن: _____

مؤشر كتلة الجسم المستهدف:

- أقل من ٢٥ كج/م²

محيط البطن المستهدف:

- أقل من ١٠٢ سم للرجال
- أقل من ٨٨ سم للسيدات

البيانات	الزيارة الاولى	الزيارة الثانية	الزيارة الثالثة	الزيارة الرابعة
الوزن				
الطول				
كتلة الجسم				
محيط البطن				

وصفة الغذاء المتوازن

يجب التفكير إيجابياً لإنقاص الوزن والمحافظة على الصحة حيث أن العزيمة والإرادة مهمة للالتزام بالنظام الغذائي لذلك ننصح باتباع نظام الطبق الصحي لأنه يحقق التوازن بين المجموعات الغذائية، ويركز على الفواكه والخضراوات ويساعد في تطوير عادات الأكل الجيدة.



الطبق الغذائي الصحي هو عبارة عن طبق متوسط مقسم إلى أربعة أجزاء وهي:

- **الخضار والفواكه** وهي الجزء الأكبر فتشكل ٥٠% من الطبق لأنها قليلة السعرات الحرارية وبالذات الخضراوات.
- **الحبوب الكاملة (النشويات) – ربع الطبق**
 - مثل: الرز، المكرونة، البطاطس.
- **البروتين – ربع الطبق**
 - مثل: الأسماك، اللحوم، الدواجن والبقوليات.
- **دائرة زرقاء بجانب الطبق ترمز لكوب من منتجات الألبان والحليب أي الكوب يعادل ٢٥٠ مل.**

وصفة النشاط البدني

متوسط

نوع الرياضة:

- تمارين هوائية
- تمارين مقاومة
- تمارين استطالة

الشدة:

- خفيفة
- متوسطة
- شديدة

التكرار:

___ في الأسبوع

المدة الزمنية:

___ دقيقة

مبتدئ

نوع الرياضة:

- تمارين هوائية
- تمارين
- مقاومة

الشدة:

- خفيفة
- متوسطة
- شديدة

التكرار:

___ في الأسبوع

المدة الزمنية:

___ دقيقة

محترف

نوع الرياضة:

- تمارين هوائية
- تمارين مقاومة
- تمارين استطالة

الشدة:

- خفيفة
- متوسطة
- شديدة

التكرار:

___ في الأسبوع

المدة الزمنية:

___ دقيقة

وصفة النوم الصحي

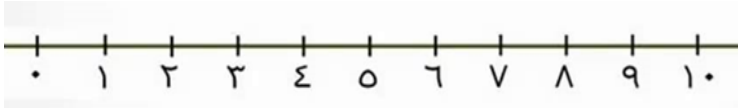
الوضع الحالي

عدد ساعات النوم	وقت النوم	العمر



التوتر والضغطات

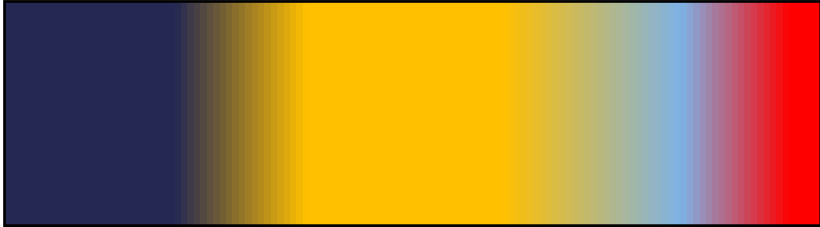
ضع دائرة حول مستوى التوتر الذي تعانيه:



توتر
منخفض

توتر
متوسط

توتر
عالي

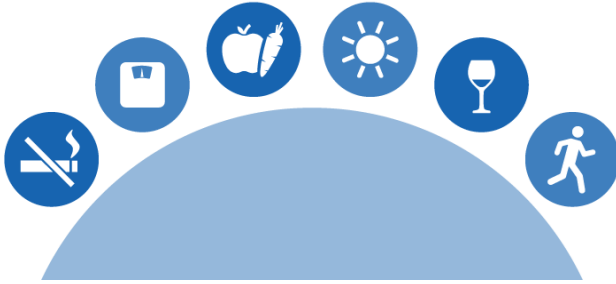


يعد الشخص مصابًا بمتلازمة الأيض إذا أصيب بثلاث
من الاضطرابات التالية:

المعدل	المؤشر
أكثر من ١٠٢ سم في الرجال. أكثر من ٨٨ سم في النساء.	السمنة وزيادة محيط الخصر
١٠٠-١٢٥ مغ/دسل	ارتفاع مستوى السكر في الدم
١,٧ ممول/ل أو ١٥٠ مغ/دسل	ارتفاع الدهون الثلاثية
الرجال: أقل من ٤٠ مغ/دسل السيدات: أقل من ٥٠ مغ/دسل	انخفاض مستوى الكوليسترول النافع
أكثر من ١٣٠/٨٥	ارتفاع ضغط الدم

عوامل خطورة الإصابة بمتلازمة الأيض:

- الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالدهون الحيوانية والأطعمة عالية السعرات الحرارية.
- زيادة الوزن.
- عدم ممارسة الرياضة.
- نمط الحياة الخامل.
- عوامل جينية.
- التقدم بالعمر.



مضاعفات الإصابة بمتلازمة الأيض وطرق الوقاية:

المضاعفات

- الإصابة بأمراض القلب والشرابيين.
- مضاعفات السمنة (التعب والحمول، اضطرابات النوم، اضطرابات نفسية).
- نشوء السكر والضغط واختلالات الدهون وتكون دهون الكبد.
- مقاومة الأنسولين.

طرق الوقاية

يمكن الحد من الإصابة بمتلازمة الأيض من خلال إتباع أنماط معيشية صحية، منها:

- التوازن الغذائي وذلك عن طريق التقليل من تناول الأطعمة الغنية بالدهون، والإكثار من تناول الخضروات والفواكه، وتناول منتجات الحبوب الكاملة والأطعمة الغنية بالألياف.
- اتباع نمط معيشي نشط وممارسة الرياضة بانتظام لمدة **١٥ دقيقة في الأسبوع** كأحد أدنى.
- المحافظة على الوزن الطبيعي.
- تجنب التدخين.
- التحكم في التوتر.

التمارين الهوائية وأنواعها

التمارين الهوائية هي أحد أشكال التمارين التي تعتمد فيها العضلات على الهواء كمصدر أساسي لتوليد الطاقة التي تحتاجها.

- التمارين الهوائية تعمل على زيادة معدل ضربات القلب إلى زيادة استهلاك الأوكسجين والدورة الدموية، وخفض الكوليسترول وتقليل مخاطر ارتفاع ضغط الدم وغيرها من الأمراض.
- يتم ممارسة هذا التمرين لفترات طويلة **٥ دقائق** **للتمرين الواحد** حيث تظهر النتائج بعد ممارسة ٢٠ دقيقة تقريباً.

مثل:

- المشي
- الركض
- السباحة
- الهرولة
- ركوب الدراجة
- أي تمرين يرفع معدل نبضات القلب



تمارين المقاومة وأنواعها

- تمارين المقاومة أو التمارين اللاهوائية هي التي تُعنى باللياقة البدنية، وزيادة قوة وكتلة العضلات وقدرتها على التحمل، وتعتمد على الشد والسحب للاستفادة من وزن الجسم، أو باستخدام أوزان مختلفة.

تمارين تعتمد على مقاومة وزن الجسم:

كتمرين الضغط، وتمرين القرفصاء.

تمارين تعتمد على رفع الأثقال:

وتتلخّص في رفع الأوزان الحرّة بأنواعها، وهذه التمارين متنوّعة جداً وكلّها تعتمد على وضعيّة الجسم أثناء التمرين، ولذلك منها ما يمكن تنفيذه باستخدام الأوزان فقط، واختلاف وضعيّات الوقوف، أو الجلوس.

تمارين الاستطالة وأنواعها

- تمارين الإطالة هي عبارة عن حركاتٍ مخصصةٍ لفرد الأطراف لأكثر قدرٍ مستطاع، وذلك بهدف إطالتها، حيث تعتبرُ الإطالة من أهمّ عناصر اللياقة العامّة لجسم الفرد، والذي يمكنه من خلالها إطالة جميع عضلات جسمه.
- يجب توفير مساحة كافية للقيام بتمارين الإطالة مع مراعاة أن تكونَ درجة حرارة المكان الذي تتم فيه ممارسة التمرينات معتدلة؛ وذلك لأن أي برّد يمكن أن يتعاكس من فكرة الاسترخاء المرجوة من تلك التمارين.

تعليمات غذائية هامة



- عدم اسقاط أي وجبة من الوجبات الرئيسية والخفيفة.
- الوقت الزمني بين الوجبات يجب ألا يتجاوز أكثر من ٤ ساعات.
- تناول الألياف (البر والنخالة والخضار) مع الوجبات الرئيسية لأنها تعطي احساس بالشبع.
- تناول منتجات الألبان القليلة الدسم بدلاً من كاملة الدسم.
- طهي الطعام بالفرن أو السلق أو الشوي أو البخار والابتعاد عن القلي.
- الابتعاد عن تناول الاطعمة الدسمة الغنية بالدهون والسكريات مثل الوجبات السريعة والحلويات

- عند الاحساس بالجوع بين الوجبات الرئيسية تناول الخضروات الخضراء الطازجة لأنها تعطي الشعور بالشبع.
- قراءة ملصقات الأطعمة قبل الشراء لمعرفة نسبة الدهون والسكر.
- الابتعاد عن الأطعمة المعلبة لأنها تحتوي على كمية عالية بالصوديوم.
- التخفيف من تناول القهوة والشاي.
- تناول من ٨-١٠ أكواب من الماء خلال اليوم.
- تجنب الإسراف في تناول التمور.





الذهاب إلى النوم والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم



الامتناع عن النوم أثناء النهار والنوم حتى وقت متأخر من الصباح



تناول وجبة خفيفة في وقت مبكر



الامتناع عن شرب القهوة أو الشاي في المساء



إبقاء غرفة النوم لهدف النوم فقط



التعرض للضوء في الصباح وممارسة النشاط البدني أثناء النهار



الامتناع عن محاولة النوم بالقوة



إخراج أو إخفاء الساعة



تنظيم بيئة النوم

خطوات
مهمة
للحصول
على نمط
نوم
صحي

ذكر الله وقراءة القرآن

البيئة الإيجابية

ممارسة الرياضة

التقليل من تناول المنبهات (الشاي
والقهوة)

أخذ قسط جيد من النوم يوميًا

الابتعاد عن الوحدة، والمشاركة في
الحياة الاجتماعية مع الأسرة

خطوات
تساعدك على
تخفيف التوتر
والضغوطات



الطرق
المساعدة
للتوقف
عن
التدخين

قم بالاتصال على ٩٣٧ لتحصل على
الدعم

استشر الطبيب

جرب العلاج ببدائل النيكوتين

كن جاد في قرارك وحدد أقرب وقت

كُن نشط بدنياً

غير أسلوب حياتك واستعد لمواجهة
التحديات

مارس أساليب الاسترخاء

ذكّر نفسك بالمنافع



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

مركز السمرة والغدد الصم والاستقلاب



HEM1.18.000653

