

دليل الحياة الصحية

Arabic

SL SALT LAKE
COUNTY
HEALTH DEPARTMENT

دليل الحياة الصحية

١ صحة القلب.

١ ضغط الدم.

٣ ارتفاع ضغط الدم / الارتفاع الحاد في ضغط الدم.

٥ عواقب ارتفاع ضغط الدم.

٧ ٥ خطوات للسيطرة على ضغط الدم.

٩ ٦ خطوات لقياس ضغط الدم بدقة

١١ كيفية مراقبة ضغط الدم في المنزل

١٣ أساسيات صحة القلب.

١٥ تنظيم تناول أدويةك

١٧ مقدمات السكري.

١٧ مقدمات السكري.

١٩ الجلوكوز في الدم وتحليل السكر التراكمي، A1c.

٢١ سكري الحمل.

٢٣ هل لديك مقدمات السكري.

٢٥ نصائح للوقاية من مرض السكري.

٢٧ البرنامج الوطني للوقاية من مرض السكري.

٢٩ النوع الثاني من مرض السكري.

٣١ كيف يؤثر مرض السكري عليك.

٣٣ كيفية التحكم في مرض السكري.

٣٥ مرض السكري والطعام الصحي.

٣٧ مرض السكري وممارسة الرياضة.

٣٩ الحياة الصحية.

٣٩ الإجهاد.

٤١ الوزن الصحي.

٤٣ BMI (مؤشر كتلة الجسم)

٤٥ النشاط البدني

٤٧ إرشادات التغذية.

٤٩ نصائح عن الطعام الصحي.

٥١ بدائل السكر.

٥٣ الكوليسترول

٥٥ الألياف

٥٧ الملح

٥٩ الماء والترطيب

٦١ الاستخدام الآمن للعقارات الأفيونية

صحة القلب

- ١ ضغط الدم.
- ٣ ارتفاع ضغط الدم / الارتفاع الحاد في ضغط الدم.
- ٥ عواقب ارتفاع ضغط الدم.
- ٧ ٥ خطوات للسيطرة على ضغط الدم.
- ٩ ٦ خطوات لقياس ضغط الدم بدقة.
- ١١ كيفية مراقبة ضغط الدم في المنزل.
- ١٣ أساسيات صحة القلب.
- ١٥ تنظيم تناول أدويةك.

ضغظ الدم

ضغظ الدم هو مقدار القوة التي يضغظ بها الدم على جدران الأوعية الدموية.

ما هو ضغظ الدم؟

ضغظ الدم هو مقدار القوة التي يضغظ بها الدم على جدران الأوعية الدموية. ينقل الدم الأكسجين عبر الجسم من قلبك إلى كل منطقة من الجسم.

كيف يؤثر ضغظ الدم عليك؟

سيساعدك فهم كيفية عمل القلب والشرايين لتوليد ضغظ الدم على فهم كيف يمكن لضغظ الدم التأثير سلبيًا على صحتك. إذا كان ضغظ الدم لديك مرتفعًا جدًا فقد يتسبب في تلف الأوعية الدموية مما يمكن أن يسبب الكثير من المشاكل الصحية والتي قد تؤدي الي الوفاة (انظر الصفحة ٣).

الضغظ الانقباضي

ضغظ الدم في الشرايين عندما ينبض القلب (عندما تنقبض عضلة القلب).

الضغظ الانبساطي

ضغظ الدم في الشرايين بين دقات القلب (عندما تستقر عضلة القلب بين الدقات اثناء تعبئتها بالدم).

لماذا يعرف ارتفاع ضغظ الدم "بالقاتل الصامت؟"

معظم الوقت لا توجد أعراض واضحة. يمكن أن تعرضك بعض السمات الجسدية وخيارات نمط الحياة لخطر أكبر (انظر الصفحة ٣).

كيف يمكنك قياس ضغظ الدم لديك؟

الطريقة الوحيدة لمعرفة ذلك هي قياس طبيبك لضغظ دمك بانتظام أو قياسه في المنزل (انظر الصفحة ١١).

ارتفاع ضغط الدم / الارتفاع الحاد لضغط الدم

عندما يكون الضغط في الشرايين أعلى مما ينبغي.

ما هو ارتفاع ضغط الدم؟

- عندما تكون قوة تدفق الدم عبر الأوعية الدموية الخاصة بك مرتفعة للغاية.
- هذا يسبب أضرارًا داخل الأوعية الدموية ويمكن أن يسبب مشاكل صحية خطيرة.



عوامل الخطورة

العوامل الوراثية / العوامل الجسدية

١. التاريخ الطبي للعائلة - إذا كان والداك أو أقاربك الآخرون يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

٢. العمر - تزداد احتمال إصابتك بارتفاع ضغط الدم كلما تقدمت في السن.

٣. الجنس - يعد الرجال أكثر عرضة لارتفاع ضغط الدم من النساء حتى سن ٤٥. من سن ٤٥-٦٤، يعاني الرجال والنساء من ارتفاع ضغط الدم بمعدلات مماثلة. وفي سن ٦٥ وما فوق، تكون النساء أكثر عرضة لارتفاع ضغط الدم.

٤. العرق - يميل الأمريكيون ذو الأصل الأفريقي إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم أكثر من الأشخاص من أي خلفية عرقية أخرى

نمط الحياة

١. قلة النشاط البدني - عدم القيام بنشاط بدني كافٍ كجزء من نمط حياتك (انظر الصفحة ٤٥)

٢. النظام الغذائي غير الصحي - اتباع نظام غذائي يتضمن تناول الكثير من الملح والسعرات الحرارية والدهون المشبعة والسكر (انظر الصفحة ٤٧).

٣. زيادة الوزن أو السمنة - زيادة الوزن يفرض ضغطاً إضافياً على قلبك وجهاز الدورة الدموية.

٤. الإفراط في شرب الكحول - يمكن أن يسبب الشرب المنتظم والكثير للكحول العديد من المشكلات الصحية..

العوامل المساهمة المحتملة

١. التدخين واستخدام التبغ - هذه المواد يمكن أن تسبب ارتفاع ضغط الدم بشكل مؤقت.

٢. الإجهاد - الإجهاد المفرط يمكن أن يزيد من ضغط الدم (انظر الصفحة ٣٩).





ارتفاع ضغط الدم

ارتفاع ضغط الدم يعرض صحتك وسلامة حياتك للخطر.

السكتة الدماغية

يزيد ارتفاع ضغط الدم من فرص انفجار أو انسداد الأوعية الدموية في الدماغ عند المصابين.

فقدان البصر

يمكن لضغط الدم المرتفع أن يجهد أو يلحق الضرر بالأوعية الدموية في العينين.

فشل عضلة القلب

زيادة عبء العمل الناتج عن ارتفاع ضغط الدم يمكن أن يتسبب في تضخم القلب وفشله في توفير الدم للجسم.

نوبة قلبية

ارتفاع ضغط الدم يضر بالشرايين ويجعلها أكثر عرضة للانسداد، مما يمنع تدفق الدم إلى الأنسجة في عضلة القلب.

أمراض الكلى / الفشل الكلوي

يمكن لضغط الدم المرتفع أن يضر بالشرايين المحيطة بالكلى ويتدخل في قدرتها على ترشيح الدم بشكل فعال.

العجز الجنسي

ويتمثل في ضعف الانتصاب لدى الرجال أو انخفاض الرغبة الجنسية لدى النساء.

الخنق الصدري

يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى أمراض القلب أو أمراض الأوعية الدموية الدقيقة مع مرور الوقت. الخناق الصدري أو الألم في منطقة الصدر من الأعراض الشائعة.

التهاب الشرايين الطرفية (PAD)

يمكن أن يسبب ارتفاع ضغط الدم تصلب أو تضيق الشرايين في الساقين والذراعين والمعدة والرأس، مما يسبب الألم أو الإرهاق.

خطوات للسيطرة على ضغط الدم

بإستطاعتك القيام بتغييرات للتعامل مع ارتفاع ضغط الدم.

١. كن على دراية بالأرقام الخاصة بك. دون قياس ضغط الدم، لن تعرف ما إذا كان في المعدل الطبيعي.

فئة ضغط الدم	انقباضي ملم زئبقي (العلوي #)	و	انبساطي ملم زئبقي (السفلي #)
طبيعي	أقل من ١٢٠	و	أقل من ٨٠
مرتفع	١٢٠-١٢٩	و	أقل من ٨٠
مرتفع جدا المرحلة الأولى من الارتفاع الحاد لضغط الدم	١٣٠-١٣٩	أو	٨٠ - ٨٩
مرتفع جدا المرحلة الثانية من الارتفاع الحاد لضغط الدم	أو اعلي ١٤٠	أو	٩٠ أو أعلى
أزمة ارتفاع ضغط الدم (استشر طبيبك على الفور)	١٨٠ اعلي من	أو/و	أعلى من ١٢٠

٢. تعاون مع طبيبك على وضع خطة لخفض ضغط دمك.

٣. قم ببعض التغييرات في نمط حياتك

- حافظ على وزن صحي (انظر الصفحة ٤١).
- تناول طعام صحي (انظر الصفحة ٤٩).
- قلل من تناول الملح / الصوديوم (انظر الصفحة ٥٧).
- كن نشيطاً (انظر الصفحة ٤٥).
- حد الكحول - لا يزيد عن شراب واحد للنساء) وشرابين (للرجال) يومياً.

٤. فحص ضغط الدم في المنزل انظر الصفحة.

٥. التزم بتناول الجرعة الدوائية المحددة حسب إرشادات الطبيب المحددة حسب إرشاد الطبيب ر

٤ خطوات لقياس ضغط الدم بدقة

القياس الصحيح لضغط الدم أمر بالغ الأهمية للتشخيص الدقيق.



- استخدم المقاس المناسب لذراعك
- ارتدي الأداة بأحكام حول الذراع العارية على بعد بوصة واحدة فوق تجعد مفصل الكوع الطبيعي
- تأكد ان الأداة في نفس مستوى القلب من حيث الارتفاع
- اثن مفصل الكوع بدرجة خفيفة
- أرفع كفة اليد إلى أعلى مع مراعاة إبقاء ذراعك مدعومة وعلى سطح مستوي

- **الجلوس في وضع معتدل مع مراعاة الآتي:**
- الساقين والكاحلين في وضع معتدل
- القدمين في وضع مسطح على الارض
- الظهر مدعوم من الكرسي وفي وضع معتدل

- تأكد ان مثانتك فارغة
- الجلوس بهدوء والاسترخاء لمدة خمس دقائق
- لا تشاهد التلفاز او تقم بالقراءة
- لا يجب أن يتكلم المريض ولا الشخص الذي يقيس ضغط الدم

- قبل قياس ضغط الدم بثلاثين دقيقة:
- **تجنب الآتي**
- تناول الكافيين والكحوليات
- استخدام منتجات التبغ
- ممارسة الرياضة
- الشعور بالقلق

4

3

2

1

كيفية مراقبة ضغط الدم في المنزل

الوقت المثالي للبداية هو الآن.

لماذا يجب عليك مراقبة ضغط الدم في المنزل؟
يمكنك هذا من متابعة علاجك عن طريق تتبع ضغط دمك.

لماذا يجب الاحتفاظ بقراءات ضغط الدم؟
قياس ضغط الدم هو مجرد قراءة لحظية ويخبر فقط ما هو ضغط الدم لديك في تلك اللحظة. يُظهر سجل القراءات التي تم التقاطها بمرور الوقت ما هو ضغط الدم لديك في معظم الوقت، مما يساعدك على المشاركة مع مقدم الرعاية الخاص بك لخفض ضغط الدم لديك.

كيف تقم بقياس ضغط دمك:
قبل القياس:

١. الراحة لمدة ٥ دقائق قبل القياس.
٢. استخدام جهاز آلي معتمد.
٣. استخدام الحجم المناسب لذراعك.
٤. استخدم الحمام قبل القياس.
٥. لا تدخن او تتناول وجبة كبيرة أو تناول مزيلات الاحتقان أو تناول الكافيين في غضون ٣٠ دقيقة من القياس.

موضع نفسك بشكل صحيح:

١. الجلوس على كرسي يدعم ظهرك.
٢. أجلس وضع ساقيك في وضع معتدل دون تقاطع واحرص ان تكون قدميك مسطحة على الأرض أو على مسند القدمين.
٣. ضع ذراعك على طاولة قريبة من مستوى قلبك.
٤. ضع الأداة على جلد مكشوف أعلى الكوع على مسافة صغيرة.

قياس ضغط الدم:

١. لا تتحدث أو ترسل أو تقرأ أو تشاهد التلفاز أو تستخدم هاتفك أو الكمبيوتر أو الجهاز اللوحي أثناء قياس ضغط الدم.
٢. قم بتشغيل جهازك واستخدمه وفقا لتوجيهات الشركة المصنعة.
٣. اكتب كلا الرقمين في سجل ضغط الدم.
٤. انتظر دقيقة واحدة ثم كرر القياس.

أساسيات صحة القلب

للحد من خطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية.

الأسبرين

- تناول الأسبرين حسب توجيهات أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك.
- اسأل ما إذا كان الأسبرين يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية.
- أخبر أخصائي الرعاية الصحية إذا كان لديك تاريخ عائلي من مرض القلب أو السكتة الدماغية.
- أخبر أخصائي الرعاية الصحية بتاريخك الطبي.



مراقبة ضغط الدم

- تحكم في ضغط الدم (انظر الصفحة ٧).
- تعرف على أرقامك على : www.checkmypressure.org
- اعمل مع أخصائي الرعاية الصحية لتخفيض ضغط الدم لديك إذا كان مرتفعًا.



التحكم في مستوى الكوليسترول في الدم

- التحكم في مستوى الكوليسترول لديك (انظر صفحة ٥٣).



الإقلاع عن التدخين

- لا تدخن.
- التدخين يرفع ضغط الدم مما يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية.
- إذا كنت تدخن، ألقه.
- اتصل بالرقم ٨٠٠-١-QUIT-NOW للحصول على مساعدة مجانية.





تنظيم تناول دوائك

”العقارات لا تؤثر في الذين لا يتناولونها“
س. إيفريت كوب، طبيب جراح عام سابق أمريكي-

تناول الدواء (الأدوية) الخاص بك كما هو موصوف:

- الكمية الصحيحة (الجرعة الصحيحة).
- الوقت المناسب (حاول أن تتناولها في الوقت ذاته يوميًا).
- الطريقة الصحيح (مثال: عن طريق الفم، مرتين يوميًا، مع الطعام).
- المدة الصحيحة (طالما يوصي مزودك بذلك).

لماذا يعد تنظيم تناول أدويةك مهمًا جدًا؟

- يقلل الأعراض.
- يقلل الآثار الجانبية.
- يبسط المرض.
- يساعد على منع المشكلات في المستقبل.
- يجنب دخول المستشفى.
- يقلل من التكاليف الطبية.

لماذا لا يتناول الناس أدويةهم بشكل صحيح؟

- تكلفة الدواء.
- العلاج معقد.
- نقص بالدعم.
- مرض (أمراض) طويلة الأجل.



من نصائح تنظيم تناول أدويةك:

- استخدم حافظة الأقراص لمساعدتك على البقاء منظمًا.
- اسأل عن الجرعات الواجب تناولها مرة واحدة في اليوم.
- أشرك الأسرة والأصدقاء.
- تعرف على أسباب أهمية الأدوية الموصوفة.
- اطلب من الصيدلي مساعدتك في "مزامنة" أو الجمع بين أوقات شراء الدواء.
- تناول الأدوية مع نشاط روتيني آخر (تنظيف الأسنان، الاستحمام).
- احتفظ بسجل الأدوية الخاصة بك ودون كيفية شعورك بعد تناولها.
- حدد الأهداف مع مزودك أو الصيدلي.
- أخبر مزودك أو الصيدلي إذا لم تتناول أدويةك.

حوالي ٥٠٪ من الناس يتناولون أدويةهم بشكل غير صحيح!

السكري والمرحلة التي تسبقه

١٧	مقدمات السكري
١٩	الجلوكوز في الدم وتحليل السكر التراكمي A1c
٢١	سكري الحمل
٢٣	هل تعاني من أعراض مقدمات السكري
٢٥	نصائح للوقاية من مرض السكري
٢٧	البرنامج الوطني للوقاية من مرض السكري
٢٩	داء السكري من النوع ٢
٣١	كيف يؤثر مرض السكري عليك
٣٣	كيفية التحكم في مرض السكري
٣٥	مرض السكري والطعام الصحي
٣٧	مرض السكري والنشاط البدني

مقدمات السكري

مقدمات السكري هي دعوة للاستيقاظ لتبنيهاً لك على الطريق المؤدي إلى مرض السكري، ولكن لم يفت الأوان بعد لتغيير الأمور.

ما هي مقدمات مرض السكري؟

هي حالة صحية يكون فيها معدل السكر في دمك أعلى من المعدل الطبيعي، ولكن ليس مرتفعاً بما يكفي لاعتباره من النوع الثاني من السكري.

واحد من كل ثلاثة
أمريكيين بالغين يعانون
من مرض السكري

من في عرضة للخطر؟

أولئك الذين هم:

- ذو الخمسة وأربعون سنة وأكثر
- الذين يعانون من زيادة الوزن (انظر الصفحة ٤٣)
- نشاط بدني أقل من ٣ مرات في الأسبوع
- الأمريكيون الأفارقة والأمريكيون اللاتينيون / الإسبان وسكان أمريكا وألاسكا الأصليين وسكان جزر المحيط الهادئ، وبعض الأميركيين الآسيويين

أولئك الذين يعانون من:

- ارتفاع ضغط الدم
- ارتفاع الكوليسترول في الدم
- معدل مرتفع من الجلوكوز
- أفراد من العائلة عانوا من السكري النوع الثاني

أولئك الذين عانوا مسبقاً من:

- سكري الحمل (انظر الصفحة ٢١)
- متلازمة المبيض المتعدد الكيسات
- أمراض القلب والأوعية الدموية

إذا كان لديك عدد قليل من عوامل الخطر هذه، فاطلب من طبيبك إجراء اختبار نسبة السكر في الدم وإجراء اختبار خطر الإصابة بمرض السكري (انظر صفحة ٢٣)

الجلوكوز في الدم وتحليل السكر التراكمي a1c

السكر في الدم يعرف أيضا بالجلوكوز.

ما هو الجلوكوز في الدم؟

- إنه السكر الرئيسي في دمك.
- يأتي هذا السكر من الكربوهيدرات في الأطعمة التي تتناولها وهو المصدر الرئيسي للطاقة التي يستخدمها الجسم.

لماذا يجب عليك قياس نسبة الجلوكوز في الدم؟

- تحليل نسبة الجلوكوز في الدم يقيس كمية الجلوكوز في دمك.
- تحدث مع طبيبك حول مستويات السكر في الدم.

أقل من ١٠٠ ملغ / ديسيلتر	← →	طبيعي
١٠٠-١٢٥ ملغ / ديسيلتر	← →	مقدمات السكري
١٢٦ ملغ / ديسيلتر او اكثر	← →	داء السكري

ما هو تحليل السكر التراكمي A1C؟

- فحص دم يظهر متوسط مستويات الجلوكوز لديك خلال الأشهر ٢-٣ الأخيرة.
- أحد الاختبارات المتاحة للمساعدة في تشخيص مرضى السكري ومرض السكري من النوع الثاني.

أسباب إجراء اختبار لمرض السكري؟

- الاختبار مهم في وقت مبكر من المرض حيث إن مقدمات مرض السكري ليس لها أعراض.
- يمكن مقدم الخدمة الخاص بك من إيجاد وعلاج مقدمات مرض السكري والتي يمكن أن تمنع مرض السكري من النوع ٢.
- هذه النتائج هي أفضل طريقة لمعرفة ما إذا كان سكر الدم لديك تحت السيطرة خلال فترة طويلة من الوقت

أقل من ٥,٧%	← →	طبيعي
٥,٧%-٦,٤%	← →	مقدمات السكري
٦,٥% او اعلي	← →	داء السكري

سكري الحمل

ارتفاع نسبة السكر في الدم والسكري أثناء الحمل.

ما هو سكري الحمل؟

- سكري الحمل هو عندما ترتفع مستويات السكر في الدم أثناء الحمل.
- يؤثر سكري الحمل على كيفية استجابة خلاياك للسكر (الجلوكوز) مثل الأنواع أخرى من مرض السكري.
- يمكن أن يؤثر سكري الحمل على الحمل وعلى صحة طفلك

متى ولماذا يجب عليك إجراء الاختبار؟

- يجب اختبار جميع النساء الحوامل خلال ٢٤-٢٨ أسبوعًا من الحمل.
- التشخيص يؤدي إلى العلاج ومعرفة كيفية التعامل مع السكري ويحد من المشكلات الصحية للأم والطفل

المخاطر الصحية على الأم:

- ارتفاع خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني لاحقًا إلى ٥٠٪.
- مشكلات أثناء الوضع.
- السمنة (انظر الصفحة ٤٣).
- تسمم الحمل - مما يسبب ارتفاع ضغط الدم.
- ارتفاع ضغط الدم (انظر الصفحة ٣).

المخاطر الصحية على الطفل:

- الولادة المبكرة (الخدج).
- ضيق التنفس.
- انخفاض نسبة السكر في الدم (نقص السكر في الدم).
- زيادة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني لاحقًا.
- الوزن الزائد عند الولادة (يزيد من خطر مشكلات الولادة حيث يكون حجم الطفل أكبر من اللازم)

هل لديك مقدمات مرض السكري

اختبار خطر الإصابة بمرض السكري

دون بياناتك داخل
المربعات

الوزن (رطل)			الطول
١٩٠+	١٤٣-١٩٠	١١٩-١٤٢	٤'١٠"
١٩٧+	١٤٨-١٩٧	١٢٤-١٤٧	٤'١١"
٢٠٤+	١٥٣-٢٠٣	١٢٨-١٥٢	٥'٠"
٢١١+	١٥٨-٢١٠	١٣٢-١٥٧	٥'١"
٢١٨+	١٦٤-٢١٧	١٣٦-١٦٣	٥'٢"
٢٢٥+	١٦٩-٢٢٤	١٤١-١٦٨	٥'٣"
٢٣٢+	١٧٤-٢٣١	١٤٥-١٧٣	٥'٤"
٢٤٠+	١٨٠-٢٣٩	١٥٠-١٧٩	٥'٥"
٢٤٧+	١٨٦-٢٤٦	١٥٥-١٨٥	٥'٦"
٢٥٥+	١٩١-٢٥٤	١٥٩-١٩٠	٥'٧"
٢٦٢+	١٩٧-٢٦١	١٦٤-١٩٦	٥'٨"
٢٧٠+	٢٠٣-٢٦٩	١٦٩-٢٠٢	٥'٩"
٢٧٨+	٢٠٩-٢٧٧	١٧٤-٢٠٨	٥'١٠"
٢٨٦+	٢١٥-٢٨٥	١٧٩-٢١٤	٥'١١"
٢٩٤+	٢٢١-٢٩٣	١٨٤-٢٢٠	٦'٠"
٣٠٢+	٢٢٧-٣٠١	١٨٩-٢٢٦	٦'١"
٣١١+	٢٣٣-٣١٠	١٩٤-٢٣٢	٦'٢"
٣١٩+	٢٤٠-٣١٨	٢٠٠-٢٣٩	٦'٣"
٣٢٨+	٢٤٦-٣٢٧	٢٠٥-٢٤٥	٦'٤"
(٣ نقطة)	(٢ نقطة)	(١ نقطة)	

إذا كنت تزن أقل من الأرقام الموجودة في العمود الأيسر
(٠ نقطة)

إذا كان مجموع نقاطك ٥ أو أعلى، فمن
المحتمل أن تكون مصاباً بمقدمات مرض
السكري وفرصك بالإصابة بمرض السكري
من النوع ٢ أكبر. تحدث مع طبيبك لتقليل
المخاطر. (انظر الصفحة ٢٥)

١ كم عمرك؟

أقل من ٤٠ سنة (٠ نقطة)
٤٩ - ٤٠ سنة (نقطة واحدة)
٥٩ - ٥٠ سنة (نقطتان)
٦٠ سنة أو أكثر (٣ نقاط)



٢ هل أنت رجل أو امرأة؟
رجل (نقطة واحدة)
امرأة (٠ نقطة)

٣ إذا كنتِ امرأة، هل سبق أن تم تشخيصك
بسكري الحمل؟
نعم (نقطة واحدة) لا (٠ نقطة)

٤ هل لديك أم أو أب أو أخت أو أخ مصاب
بالسكري؟
نعم (نقطة واحدة) لا (٠ نقطة)

٥ هل سبق أن تم تشخيصك بارتفاع ضغط الدم؟
نعم (نقطة واحدة) لا (٠ نقطة)

٦ هل أنت نشط بدنياً؟
نعم (٠ نقطة) لا (١ نقطة)

٧ كم وزنك؟
(انظر الرسم البياني في اليمين)

قم بجمع درجاتك



نصائح للوقاية من مرض السكري

مقدمات مرض السكري هي دعوة للاستيقاظ وتنبهك بأنك على الطريق إلى مرض السكري، ولكن لم يفت الأوان بعد لتغيير الأمور.

نصائح للوقاية:

مقدمات داء السكري • داء السكري من النوع الثاني • سكري الحمل

- حافظ على وزن صحي أو قم بالتحكم في وزنك (انظر الصفحة ٤١).
- إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، فاعمل على خسارة ٥-٧٪ من وزن جسمك.
- تحدث إلى طبيبك حول فقدان الوزن الزائد قبل الحمل (انظر الصفحة ٤٣).
- تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية الغنية بالألياف والمنخفضة الدهون المشبعة والسكريات المضافة (انظر الصفحة ٤٧، ٥٥).
- كون نشيطاً بدنياً وقومي بالحركة ما لا يقل عن ٣٠ دقيقة كل يوم، ٥ أيام في الأسبوع (حتى أثناء الحمل) (انظر الصفحة ٤٥).
- أقلع عن التدخين.
- راقب مقياس ضغط دمك (انظر الصفحة ٧).
- نظم مستوى الكوليسترول في الدم (انظر الصفحة ٥٣).
- بالنسبة للأمهات اللاتي يعانين من سكري الحمل أو ارتفاع نسبة السكر في الدم، يجب إجراء اختبار لمرض السكري بعد ٦-١٢ أسبوعاً من ولادة طفلك، ثم مرة كل ١-٣ سنوات.
- تابع بانتظام مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.



البرنامج الوطني للوقاية من مرض السكري

برنامج التدخلات في نمط الحياة المثبت صحته.

ما هو البرنامج الوطني للوقاية من مرض السكري؟

- البرنامج الوطني للوقاية من مرض السكري هو برنامج يعتمد علي تغيير نمط الحياة لمدة عام واحد لمنع مرض السكري من النوع ٢ (T2D) .
- تم صقل البرنامج من قبل مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) وقد ثبت نجاحه.

شروط القبول

- ألا يقل عمرك عن ١٨ عامًا و
- لا يتعدى وزنك الزائد (مؤشر كتلة الجسم ≤ 24 ؛ ≤ 22 لآسيوي العرق) و
- وليس لديك تشخيص سابق لمرض السكري من النوع ١ أو النوع ٢ و
- قمت بالتحليل للكشف عن مقدمات داء السكري خلال العام الماضي وكانت النتيجة في نطاق المرض (انظر ص.١٩).
- أو سبق تشخيص إصابتك بسكري الحمل (انظر الصفحة ٢١).

ما منافع البرنامج الوطني للوقاية من مرض السكري؟

- يقلل المشاركون من خطر إصابتهم بالنوع الثاني من داء السكري T2D بنسبة ٥٨٪ (أو ٧١٪ للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٦٠ عامًا).
- يقوم المشاركون بتغييرات صغيرة تؤدي إلى فقدان الوزن وسلوكيات صحية.
- يفقد المشاركون ٥-٧٪ من وزن الجسم من خلال:

١. زيادة النشاط البدني (١٥٠ دقيقة في الأسبوع)

٢. الطعام المغذي

٣. مهارات التأقلم

مميزات الدورة

- مساعده المدرب وأقرانك.
- المناهج معتمدة من مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها. CDC.
- تسهيل العملية بتوفير مدرب مختص بأسلوب الحياة

يمكنك

أن

تغير

حياتك

للأبد!

تحدث إلى طبيبك حول التسجيل
في البرنامج الوطني للوقاية
من مرض السكري!

النوع الثاني من داء السكري

المشار إليه سابقًا باسم مرض السكري الذي يصيب البالغين

ما هو النوع الثاني من السكري؟

- هي حالة صحية تنتج عن عدم استخدام أو إنتاج جسمك للإنسولين بشكل صحيح.
- يحتاج جسمك إلى الأنسولين لدفع السكر إلى خلايا الجسم. إذا لم يخترق الإنسولين الخلايا، يتراكم الكثير من السكر في دمك مما يسبب العديد من المضاعفات.

كيف يمكنك أن تعرف إذا كان لديك مرض السكري؟

ثلاث طرق لتشخيص مرض السكري:

١. اختبار السكر التراكمي (A1C) بدون صيام: يبين متوسط مستوى السكر في الدم لحوالي ٣ أشهر الماضية A1C من ٦,٥٪ وأعلى يعني أن لديك مرض السكري.
٢. تحليل السكري (مع الصيام): المريض لا يأكل أو يشرب أي شيء (باستثناء الماء) لمدة ٨ ساعات على الأقل. نسبة الجلوكوز في الدم عند الصيام البالغة ١٢٦ ملجم / ديسيلتر تعني أنك مصاب بالسكري.
٣. اختبار حمل الجلوكوز: تشرب شرابًا حلواً معدًا خصيصاً، وفي حالة إصابتك بمرض السكري، فإن نسبة السكر في الدم لديك خلال ساعتين متساوي أو تزيد عن ٢٠٠ ملغ / ديسيلتر.

الفئات الأكثر عرضة للخطر

أولئك الذين:

- أعمارهم +٤٥ سنة
- يعانون زيادة الوزن (انظر الصفحة ٤٣)
- يمارسون الأنشطة البدنية أقل من ٣ مرات في الأسبوع
- الأمريكيون الأفارقة والأمريكيون اللاتينيون / الإسبان وسكان أمريكا وألاسكا الأصليون وسكان جزر المحيط الهادئ وبعض الأميركيين الآسيويين

وأولئك الذين لديهم:

- ضغط دم مرتفع
- مستويات عالية من الكوليسترول
- مستويات عالية من الجلوكوز
- تاريخ عائلي به مرضي من النوع الثاني للسكري

أولئك الذين لديهم تاريخ في:

- سكري الحمل (انظر الصفحة ٢١)
- متلازمة المبيض المتعدد الكيسات
- أمراض القلب والأوعية الدموية

كيف يؤثر مرض السكري عليك؟

أكثر من ٣٠ مليون أمريكي يعانون من مرض السكري

أعراض

بعض الأشخاص المصابين بالنوع الثاني من داء السكري لديهم أعراض خفيفة للغاية ولا يلاحظونها

- التبول أكثر من الطبيعي
- الشعور بالعطش الشديد
- الشعور بالجوع الشديد - على الرغم من أنك تتناول الطعام
- التعب الشديد
- رؤية ضبابية
- الجروح / الكدمات عادة ما تشفي ببطء
- فقدان الوزن - على الرغم من أنك تتناول أكثر
- وخز أو ألم أو تنميل في اليدين / القدمين

مضاعفات مرض السكري

تتطور مضاعفات مرض السكري على المدى الطويل تدريجياً. كلما طالت فترة مرض السكري وقل معدل السكر في دمك، زاد خطر حدوث مضاعفات

- أمراض القلب والأوعية الدموية
- تلف الأعصاب (الاعتلال العصبي)
- تلف الكلى (الفشل الكلوي)
- تلف العين (اعتلال الشبكية)
- تلف القدم
- الأمراض الجلدية مثل الالتهابات البكتيرية والفطرية
- ضعف السمع
- مرض الزهايمر
- الاكتئاب

كيفية التعامل مع مرض السكري

فهم تشخيصك

ما هو المستوى الطبيعي للسكر في الدم؟

صيام	
المعدل الطبيعي لشخص بدون مرض السكري	٧٠ - ٩٩ ملغ / ديسيلتر
توصيات جمعية السكري الأمريكية الرسمية لشخص مصاب بالسكري	٨٠ - ١٣٠ ملغ / ديسيلتر
بعد ساعتين من تناول أي وجبة	
المعدل الطبيعي لشخص بدون مرض السكري	أقل من ١٤٠ ملغ / ديسيلتر
توصيات جمعية السكري الأمريكية الرسمية لشخص مصاب بالسكري	أقل من ١٨٠ ملغ / ديسيلتر
تحليل السكر التراكمي	
المعدل الطبيعي لشخص بدون مرض السكري	أقل من ٥,٧%
توصيات جمعية السكري الأمريكية الرسمية لشخص مصاب بالسكري	٧,٠% أو أقل

اتبع السبعة سلوكيات للعناية بنفسك المقترحة من قبل الجمعية الأمريكية لمعلمي داء السكري

١. الطعام الصحي
٢. أن تكون نشط
٣. مراقبة مستويات السكر في الدم
٤. تناول الدواء
٥. حل المشكلات
٦. الحد من المخاطر
٧. التأقلم الصحي

كيفية مراقبة مرض السكري الخاص بك في المنزل.

- فحص مستويات السكر في الدم بانتظام
- تناول الأدوية / الأنسولين حسب إرشادات الطبيب
- تخزين الأنسولين بشكل صحيح
- الإبلاغ عن أي مشاكل ألي طبيبك
- انتبه للأدوية الجديدة

مرض السكري والطعام الصحي

لا يوجد نظام غذائي لمرضى السكري. فقط، اتبع نصائح الطعام الصحي الأساسية.

- أهداف التغذية لمرضى السكري - تحقيق والحفاظ على:
 - مستوى طبيعي أو أقرب ما يمكن لمعدلات جلوكوز الدم الطبيعية
 - مستويات الكوليسترول التي تقلل من خطر الإصابة بأمراض الأوعية الدموية (انظر الصفحة ٥٣)
 - ضغط دم طبيعي
 - وزن صحي
- ما هي الكربوهيدرات ولماذا هي في غاية الأهمية؟
- توجد في جميع أنواع الأطعمة مثل الخبز والمعكرونة والفواكه واللبن الزبادي والأطعمة السكرية.
- تتحول الكربوهيدرات إلى جلوكوز (سكر) يدخل خلايا الجسم للحصول على الطاقة.
- يمكن أن تساعد في الحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم بالقرب من المعدل الطبيعي.

مراقبة حصة الكربوهيدرات في الطعام

- قد يوفر لك تقييم معدل الكربوهيدرات في الطعام المزيد من الخيارات والمرونة عند التخطيط للوجبات.
- تتضمن العملية حساب عدد غرامات الكربوهيدرات في الوجبة ومطابقتها بجرعة الأنسولين.
- مع التوازن الصحيح بين النشاط البدني والأنسولين، يمكن أن يساعدك حساب الكربوهيدرات على التحكم في مستوى الجلوكوز في الدم لديك.

حصة الكربوهيدرات في الطعام

- استشر فريق الرعاية الصحية لمعرفة الكمية المناسبة من الكربوهيدرات لك.
- عدد واحد من الكربوهيدرات = ١٥ غراما
- أمثلة صحية للكربوهيدرات
 - ١ قطعة صغيرة من الفاكهة الطازجة ، ٢/١ كوب من الفواكه المعلبة أو المجمدة
 - ١ شريحة من الخبز أو ١ تورتيا
 - ١/٢ كوب من دقيق الشوفان
 - ١/٣ كوب من المعكرونة أو الأرز
 - ٦ - ٤ - البسكويت
 - ١ كوب من الحساء

مرض السكري والنشاط البدني

النشاط البدني هو جزء مهم من أي خطة لعلاج مرض السكري. تحقق من نسبة السكر في الدم قبل التمرين وأثناءه وبعده لتجنب أي مشاكل محتملة.

- قبل النشاط البدني
 - احصل علي موافقة "طبيبك" على ممارسة التمارين الرياضية، خاصة إذا كنت غير نشيط.
 - إذا كنت تتناول الأنسولين أو الأدوية الأخرى التي يمكن أن تسبب انخفاض سكر الدم، قم بقياس نسبة السكر في الدم ١٥ إلى ٣٠ دقيقة قبل ممارسة الرياضة.

المبادئ التوجيهية العامة لسكر الدم اثناء النشاط البدني	
منخفضة للغاية لممارسة الرياضة بأمان	أقل من ١٠٠ ملغ / ديسيلتر
آمنة لممارسة	١٠٠ إلى ٢٥٠ ملغ / ديسيلتر
منطقة الحذري	١٠٠ ملغ / ديسيلتر او اعلي

أثناء ممارسة نشاطاً بدنياً

- توقف عن ممارسة الرياضة إذا:
 - نسبة السكر في الدم وصلت الي ٧٠ ملغ / ديسيلتر أو أقل
 - إذا شعرت برعشة أو ضعف أو ارتباك
- كل أو أشرب شيئاً ما لرفع مستوى السكر في الدم واعد فحص نسبة السكر في الدم بعد ١٥ دقيقة. يمكنك مواصلة نشاطك بمجرد عودة مستوي السكر في الدم إلى نطاق آمن (أعلى من ٧٠ ملغ / ديسيلتر)

بعد ممارسة النشاط البدني

- فحص نسبة السكر في الدم مرارا وتكرارا خلال الساعات القليلة المقبلة.
- إذا كان لديك انخفاض في نسبة السكر في الدم بعد النشاط البدني ، تناول وجبة خفيفة تحتوي علي الكربوهيدرات.

الحياة الصحية

٣٩	الإجهاد
٤١	الوزن الصحي
٤٣	BMI (مؤشر كتلة الجسم)
٤٥	النشاط البدني
٤٧	إرشادات التغذية
٤٩	نصائح للطعام الصحي
٥١	بدائل السكر
٥٣	لكولسترول
٥٥	الألياف
٥٧	الملح
٥٩	الماء والترطيب
٦١	الاستخدام الآمن للعقارات الأفيونية



الإجهاد

هو حالة من الضغط النفسي أو العاطفي.

نصائح للتعامل مع الإجهاد



- الغناء
- الضحك
- الابتسام
- قضاء وقت مع الأصدقاء
- والحيوانات الأليفة
- فكر بإيجابية



- اكتب ما تتعلمه
- انسخه لكن بأسلوبك
- إدارة الوقت
- تحديد محفزات الضغط



- الفن / التلوين
- اقرأ كتابًا
- استمع إلى الموسيقى
- شاهد التلفاز / فيلم
- اقض بعض الوقت في الطبيعة



- المشي
- النشاط البدني
- الحصول على قسط كاف من النوم
- ضع نظامًا لخيارات الغذاء الصحي



- اليوجا
- التداليك
- التأمل
- التصور
- ركز على التنفس
- الاسترخاء التدريجي

آثار الإجهاد على جسمك

النوم

- الإعياء
- الأرق
- الإفراط في النوم

القلب

- السكتات القلبية
- حموضة المعدة
- ارتفاع ضغط الدم
- أمراض القلب

المخ

- الاكتئاب
- الصداع
- التهيج
- الإنهاك السريع
- نوبات الهلع
- صعوبة التركيز

الوزن

- خسارة أو زيادة الوزن
- الرغبة الشديدة في تناول الأطعمة السكرية والدهنية

أنظمة الجسم

- ألم العضلات
- اضطرابات المعدة
- مشاكل الهضم
- ضعف الجهاز المناعي

الوزن الصحي

الحفاظ على وزن صحي لا يتعلق بالتغيرات قصيرة المدى. إنه يتعلق بنمط حياة صحي يشمل الطعام الصحي والنشاط البدني وتجنب الضغط العصبي.

قم باستشارة
طبيبك دائماً
بخصوص أي
خطة لإنقاص
وزنك

فوائد الحفاظ على وزن صحي:

- آلام أقل في المفاصل والعضلات
- طاقة أكثر
- السيطرة على ضغط الدم
- أنماط نوم أفضل
- يقلل من الدهون الثلاثية والجلوكوز في الدم (انظر الصفحة ٤٣)
- انخفاض خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري
- انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب وبعض أنواع السرطان

ماذا يمكنك أن تفعل لإنقاص الوزن؟

- المتابعة
 - احتفظ بمذكرات طعام لمعرفة ما تأكله.
 - احتفظ بمفكرة النشاط لمعرفة مقدار النشاط البدني الذي قمت به.
 - تجنب الإجهاد (انظر الصفحة ٣٩)
 - تعرف على مؤشر كتلة الجسم (انظر الصفحة ٤٣)
 - يساعد حساب مؤشر كتلة الجسم في تحديد مقدار الوزن المثالي لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب (انظر الصفحة ١٣) والسكتة الدماغية والنوع الثاني من مرض السكري، والعديد من الفوائد الأخرى.
 - نصائح للنجاح
 - تناول الكميات المناسبة من الطعام.
 - شارك في الأنشطة البدنية التي تستمتع بها (انظر الصفحة ٤٥).
 - تعلم طرقاً صحية لإعداد الطعام (انظر الصفحة ٤٩).

ما هو مؤشر كتلة الجسم BMI؟

- يعرف بمؤشر كتلة الجسم.
- تكشف أداة الفحص ما إذا كنت تتمتع بوزن صحي أو غير صحي.
- يوضح مقدار الوزن الصحي التقريبي حسب طولك.
- لحساب مؤشر كتلة الجسم الخاص بك، انظر ص. ٤٣.

مؤشر كتلة الجسم BMI (مخطط مؤشر كتلة الجسم)

قم بمحاذاة طولك ووزنك في الرسم البياني أدناه لمعرفة ما إذا كنت تتمتع بوزن صحي.

الوزن (رطل)	نحيف	صحي	وزن زائد	سمنة	سمنة مفرطة																	
٩٠-١٠٠-١١٠-١٢٠-١٣٠-١٤٠-١٥٠-١٦٠-١٧٠-١٨٠-١٩٠-٢٠٠-٢١٠-٢٢٠-٢٣٠-٢٤٠-٢٥٠-٢٦٠-٢٧٠-٢٨٠-٢٩٠																						
٥٦	٢٠	٢٢	٢٥	٢٧	٢٩	٣١	٣٤	٣٦	٣٨	٤٠	٤٣	٤٥	٤٧	٤٩	٥٢	٥٤	٥٦	٥٨	٦١	٦٣	٦٥	
٥٧	١٩	٢٢	٢٤	٢٦	٢٨	٣٠	٣٢	٣٥	٣٧	٣٩	٤١	٤٣	٤٥	٤٨	٥٠	٥٢	٥٤	٥٦	٥٨	٦١	٦٣	٦٥
٥٨	١٩	٢١	٢٣	٢٥	٢٧	٢٩	٣١	٣٣	٣٦	٣٨	٤٠	٤٢	٤٤	٤٦	٤٨	٥٠	٥٢	٥٤	٥٦	٥٩	٦١	٦٥
٥٩	١٨	٢٠	٢٢	٢٤	٢٦	٢٨	٣٠	٣٢	٣٤	٣٦	٣٨	٤٠	٤٢	٤٤	٤٦	٤٨	٥١	٥٣	٥٥	٥٧	٥٩	٦٥
٦٠	١٨	٢٠	٢١	٢٣	٢٥	٢٧	٢٩	٣١	٣٣	٣٥	٣٧	٣٩	٤١	٤٣	٤٥	٤٧	٤٩	٥١	٥٣	٥٥	٥٧	٦٥
٦١	١٧	١٩	٢١	٢٣	٢٥	٢٦	٢٨	٣٠	٣٢	٣٤	٣٦	٣٨	٤٠	٤٢	٤٣	٤٥	٤٧	٤٩	٥١	٥٣	٥٥	٦٥
٦٢	١٦	١٨	٢٠	٢٢	٢٤	٢٦	٢٧	٢٩	٣١	٣٣	٣٥	٣٧	٣٨	٤٠	٤٢	٤٤	٤٦	٤٨	٤٩	٥١	٥٣	٦٥
٦٣	١٦	١٨	١٩	٢١	٢٣	٢٥	٢٧	٢٨	٣٠	٣٢	٣٤	٣٥	٣٧	٣٩	٤١	٤٣	٤٤	٤٦	٤٨	٤٨	٥٠	٦٥
٦٤	١٥	١٧	١٩	٢١	٢٢	٢٤	٢٦	٢٧	٢٩	٣١	٣٣	٣٤	٣٦	٣٨	٣٩	٤١	٤٣	٤٥	٤٦	٤٨	٤٨	٦٥
٦٥	١٥	١٧	١٨	٢٠	٢٢	٢٣	٢٥	٢٧	٢٨	٣٠	٣٢	٣٣	٣٥	٣٧	٣٨	٤٠	٤٢	٤٣	٤٥	٤٧	٤٧	٦٥
٦٦	١٥	١٦	١٨	١٩	٢١	٢٣	٢٤	٢٦	٢٧	٢٩	٣١	٣٢	٣٤	٣٦	٣٧	٣٩	٤٠	٤٢	٤٤	٤٥	٤٧	٦٥
٦٧	١٤	١٦	١٧	١٩	٢٠	٢٢	٢٤	٢٥	٢٧	٢٨	٣٠	٣١	٣٣	٣٤	٣٦	٣٨	٣٩	٤١	٤٢	٤٤	٤٥	٦٥
٦٨	١٤	١٥	١٧	١٨	٢٠	٢١	٢٣	٢٤	٢٦	٢٧	٢٩	٣٠	٣٢	٣٢	٣٥	٣٧	٣٨	٤٠	٤١	٤٣	٤٤	٦٥
٦٩	١٣	١٥	١٦	١٨	١٩	٢١	٢٢	٢٤	٢٥	٢٧	٢٨	٣٠	٣١	٣٣	٣٤	٣٥	٣٧	٣٨	٤٠	٤١	٤٣	٦٥
٧٠	١٣	١٤	١٦	١٧	١٩	٢٠	٢٢	٢٣	٢٤	٢٦	٢٧	٢٩	٣٠	٣٢	٣٣	٣٤	٣٦	٣٧	٣٩	٤٠	٤٢	٦٥
٧١	١٣	١٤	١٥	١٧	١٨	٢٠	٢١	٢٢	٢٤	٢٥	٢٧	٢٨	٢٩	٣١	٣٢	٣٣	٣٥	٣٦	٣٨	٣٩	٤٠	٦٥
٧٢	١٢	١٤	١٥	١٦	١٨	١٩	٢٠	٢٢	٢٣	٢٤	٢٦	٢٧	٢٨	٣٠	٣١	٣٣	٣٤	٣٥	٣٧	٣٨	٣٩	٦٥
٧٣	١٢	١٣	١٥	١٦	١٧	١٨	٢٠	٢١	٢٢	٢٤	٢٥	٢٦	٢٨	٢٩	٣٠	٣٢	٣٣	٣٤	٣٦	٣٧	٣٨	٦٥
٧٤	١٢	١٣	١٤	١٥	١٧	١٨	١٩	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٦	٢٧	٢٨	٣٠	٣١	٣٢	٣٣	٣٥	٣٦	٣٧	٦٥
٧٥	١١	١٣	١٤	١٥	١٦	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٨	٢٩	٣٠	٣١	٣٣	٣٤	٣٥	٣٦	٦٥
٧٦	١١	١٢	١٣	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	٣٢	٣٣	٣٤	٣٥	٦٥
٧٧	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	٣١	٣٢	٣٣	٦٥
٧٨	١٠	١٢	١٣	١٤	١٥	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	٣١	٣٢	٣٣	٦٥
٧٩	١٠	١١	١٢	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	٣١	٣٢	٦٥
٨٠	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٩	٣٠	٣١	٣١	٦٥
٨١	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	٣٠	٦٥
٨٢	٩	١٠	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٧	٢٩	٢٩	٦٥
٨٣	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٥	٢٦	٢٧	٢٧	٢٨	٢٩	٦٥

الطول (بوصة)

النشاط البدني

الوقت المثالي هو الآن.



تحقق مع مقدم الرعاية الخاص بك قبل البدء في روتين نشاط بدني جديد..



ابدأ ببطء، ثم زد تدريجياً.
كن نشيطاً بشكل منتظم بحيث يصبح جزءاً من نمط حياتك.



ضع أهداف وتوقعات معقولة.
لا تدع الإحباط يصيبك إذا كان عليك التوقف، بل ابدأ من جديد بأسرع ما يمكن!



لا تمارس الرياضة بقوة بعد الوجبات أو عندما يكون الطقس ساخناً أو إذا كنت لا تشعر بالتحسن.



احصل على الدعم
اطلب من العائلة والأصدقاء الانضمام إليك.
هناك موارد متوفرة (مراكز اللياقة البدنية، مراكز كبار السن، المدربين المختصين بالصحة، الخ) لمساعدتك على النجاح.



اجعلها ممتعة!
اختر الأنشطة الممتعة لك، وليست تلك المرهقة.
غير روتينك ونشاطك حتى لا تشعر بالملل. أطلق العنان لإبداعك!

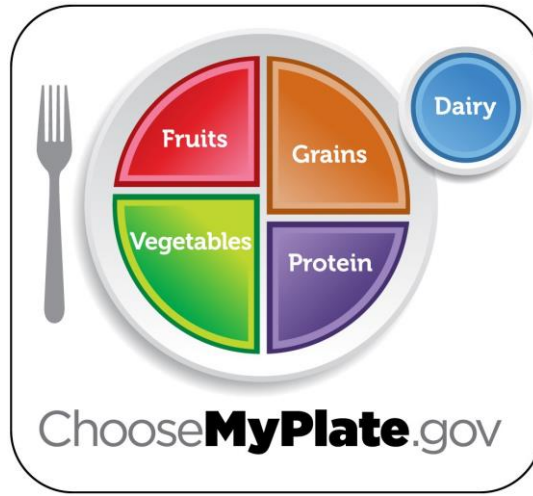


احتفل بالنجاح!
كافئ نفسك عند تحقيق الأهداف بأشياء غير الطعام.
النجاح هو أكبر حافز!



إرشادات التغذية

التركيز على التنوع والكمية والتغذية.



أمثلة

متوسط التوصيات اليومية

1 تفاحة صغيرة ، 1 موز كبيرة ، 1 كوب بطيخ ، 1/2 كوب فواكه مجففة	كوب 2	فاكهة
1 كوب من القرنبيط ، 1 كوب من الجزر ، 1 كوب خيار ، 1 كوب بصل	أكواب 2-3	خضروات
1 بسكويت صغير ، نصف فطيرة ، شريحة خبز واحدة ، 1 بسكوت القمح الكامل	أونصات 6-8	بقوليات
1 أونصة من اللحم البقري المطهو ، أونصة واحدة مطبوخة 2 سمك ، ربع كوب من الفول المطبوخ ، 3 2 ملاعق كبيرة من الحمص	أونصات 5-6,5	بروتين
1 كوب حليب ، 2 كوب جبن ، 1 كوب حليب الصويا الغني بالكالسيوم ، 1 كوب من اللبن الزبادي	أكواب 3	الألبان



نصائح للطعام الصحي

الوقت المثالي هو الآن.

ابدأ بالتغييرات الصغيرة

- فكر في التغيير الذي يعكس تفضيلاتك الشخصية وثقافتك وتقاليديك.
- فكر في كل تغيير على أنه "فوز" وأنت تبني عادات إيجابية.

املاً نصف طبقك بالفاكهة والخضروات

- يشمل ذلك المنتجات الطازجة أو المجمدة أو المعلبة أو المجففة.
- ركز على الفواكه الكاملة أكثر من شرب العصير.
- تناول وجبة خفيفة من الفواكه والخضروات بدلاً من الكعك أو الحلوى.
- نوع من الخضراوات لتشمل خيارات اللون الأخضر والأحمر والبرتقالي.
- قم بإعداد الخضار دون الصلصات أو المرق بكميات قليلة من الصوديوم والدهون المشبعة والسكريات المضافة

تناول نصف كمية البقوليات من الحبوب الكاملة

- اختر أطعمة الحبوب الكاملة أكثر من الحبوب المكررة.
- ابحث عن الأطعمة الغنية بالألياف والحبوب الكاملة من خلال قراءة قائمة حقائق التغذية وقائمة المكونات.
- انظر صحيفة وقائع الألياف (انظر الصفحة ٥٥).

انتقل إلى الألبان قليلة الدسم وخالية من الدهون

- اختر اللبن والزبادي قليل الدسم والخالي من الدهون.
- اشتر الجبن قليل الدسم أو الخالي من الدهون أكثر من الجبن العادي.
- يحتوي الجبن والزبدة والقشدة العادية على كمية قليلة من الكالسيوم وتحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة.

نوّع نظام البروتين الخاص بك

- نوع من الأطعمة البروتينية لتشمل المأكولات البحرية والفاصوليا والمكسرات والبذور وفول الصويا والبيض واللحوم الخالية من الدهون والدواجن.
- تناول المأكولات البحرية مرتين في الأسبوع.
- أضف الفول أو البازلاء والمكسرات والبذور غير المملحة وفول الصويا في الأطباق الرئيسية والوجبات الخفيفة

قارن بين الدهون المشبعة والصوديوم والسكريات المضافة في الأطعمة والمشروبات

اقرأ ملصقات الحقائق الغذائية للعثور على منتجات تحتوي على كميات أقل من الدهون المشبعة والصوديوم والسكر.

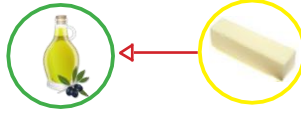


البدائل الصحية

كيفية تقليل السعرات الحرارية أو السكريات المضافة للحصول على الطعم الذي تفضله.

أبدل

زيت الزيتون / الأفوكادو أو الماء



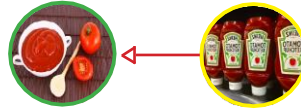
زيت الطهي، الزبدة، دهون الخنزير /
الدهون

عصير التفاح غير المحلى



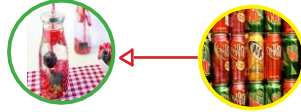
السكر

الصلصة منزلية الصنع (حيث
يمكنك التحكم في كمية السكر)



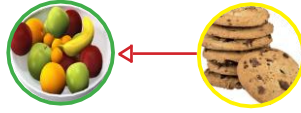
صلصة السلطة المعلبة، الصلصة،
صلصة الباربيكيو، المايونيز

الماء الفوار، الماء بالنكهات
(التوت، النعناع، إلخ)



الصودا المحلاة بالسكر، الشراب المحلى

الفاكهة الطازجة / المجمدة / المعلبة



الكعك والمعجنات والحلوى

جرانولا منزلية الصنع (المكسرات
والبذور والفواكه المجففة والشوفان)



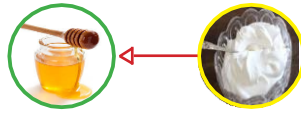
قوالب الجرانولا المباعة في المتاجر
والخبز والمعجنات المحمصة

الحبوب الكاملة والحبوب الغنية
بالألياف



حبوب الإفطار المحلاة بالسكر

العسل، رحيق الصبار، القرفة أو
مستخلص الفانيليا



الكريمة المخفوقة، المبيضات الاصطناعية



الكوليسترول

قم بالتحليل والتغيير والمراقبة.

ما هو الكوليسترول؟

- الكوليسترول هو مادة شمعية شبيهة بالدهون ينتجها الكبد.
- يستخدمه جسمك لإنتاج فيتامين (د) والهرمونات التي تساعد على الهضم.
- ضروري للجسم حتى يعمل بشكل صحيح.
- يصنع جسمك معظم الكوليسترول الذي تحتاجه لكنك تحصل على المزيد خلال بعض الأطعمة .
- يمكن أن يسبب الكوليسترول مشاكل صحية عندما ترتفع مستوياته.

لِمَ يعد الكوليسترول مهم:

- يجري الكوليسترول في الدم ومع ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم ترتفع أيضًا المخاطر على صحتك.
- ارتفاع الكوليسترول في الدم يمكن أن يؤدي إلى مرض الشريان التاجي، النوبات القلبية والسكتات الدماغية ومرض الزهايمر

أنواع الكوليسترول

- **LDL (البروتين الدهني منخفض الكثافة) - الكوليسترول الضار LDL** . يحمل الكوليسترول من الكبد إلى أجزاء أخرى من الجسم. الكثير منه سيحمله يبدأ في التراكم في الجدران الداخلية لشرايينك التي تغذي القلب والدماغ. (يجب أن يكون هذا الرقم أقل من ١٠٠)
- **HDL (البروتين الدهني عالي الكثافة) - الكوليسترول الجيد** . يساعد HDL في إزالة الكوليسترول الضار من جسمك (يجب أن يكون هذا الرقم ٦٠ أو أعلى)
- **الدهون الثلاثية** - أكثر أنواع الدهون شيوعًا في الجسم. يتم تغيير السرعات الحرارية من الطعام الذي تتناوله والتي لا يستخدمها جسمك على الفور إلى الدهون الثلاثية وتخزينها كخلايا دهنية. (يجب أن يكون هذا الرقم أقل من ١٥٠) ما هو الكوليسترول؟

نصائح للتحكم في الكوليسترول

- الإقلاع عن التدخين
- الحد من الكحول
- اتباع نظام غذائي صحي
- ممارسة النشاط البدني بانتظام
- الحفاظ على وزن صحي
- تناول الأدوية على النحو المنصوص

نسب الكوليسترول

الكلية

مرتفع

٢٤٠ ملغ / دل وما فوق

الحدود العالية

٢٣٩-٢٠٠ ملغ / دل

المستوى المرغوب فيه

أقل من ٢٠٠ ملغ / دل

عوامل الخطر

- عمر
- التدخين
- زيادة الوزن أو السمنة
- تاريخ عائلي من ارتفاع الكوليسترول في الدم
- تناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والكوليسترول



الألياف

الألياف هي مكون في الفواكه والخضروات والحبوب التي لا يمكن هضمها.

ينصح بتناول ٢٥-٣٥ غراما من الألياف كل يوم أو ١٤ غراما لكل ١٠٠٠ سعرة حرارية

* يساعد على الهضم * يقلل من الكوليسترول * يمنع الإمساك * يحمي من المرض

حقائق عن الألياف:

١. طهي الفواكه والخضروات أو تجفيفهما لا يزيل الألياف.
٢. عصير الفاكهة والخضراوات يحتوي على ألياف أقل من الفاكهة الكاملة أو الخضار.
٣. العديد من الأطعمة غنية (مشبعة صناعيا) بالألياف ، ولكن المصادر الطبيعية تبقى الخيار الأفضل

طرق سهلة لإضافة الألياف إلى نظامك الغذائي:

١. أضف الفواكه الطازجة إلى كل وجبة.
٢. اختيار الحبوب الكاملة فضلا عن الكربوهيدرات المكررة.
٣. أبدا بتغيير حميتك ببطء حيث لا ينصح بالتغيرات السريعة.
٤. استكشف العالم - الأطعمة الأمريكية التقليدية تميل إلى أن تكون فقيرة من الألياف مقارنة بالماكولات من الثقافات الأخرى.
٥. اختر الوجبات الخفيفة الغنية بالألياف مثل البسكويت والحبوب الكاملة أو الفشار أو خليط المكسرات منزلي الصنع

الأطعمة الغنية بالألياف

٣/٤ كوب
حساء العدس
= ١٤ جرامات



١ ثمرة كمثرى
= ٤ جرامات



١ كوب
فراولة
= ٤ جرامات



٣/٤ كوب
دقيق الشوفان
= ٣ جرامات



١/٢ كوب من
الحبوب الغنية
بالألياف
= ١٣ جرامات



٤/٣ كوب الفشار
= ٤ جرامات





الملح

يتكون الملح جزئيًا من الصوديوم، لذا فإن تقليل استهلاك الملح يقلل من تناول الصوديوم.

هل يعد حجم استهلاكك اليومي من الصوديوم مهم؟

- نعم بالفعل! الكثير من الصوديوم يمكن أن يزيد من ضغط الدم ويسبب احتباس السوائل بالجسم.
- من المهم أن تحد من تناوئك حتى لا يكون يرتفع ضغط دمك أو يحتفظ جسمك بالسوائل غير الضرورية

كمية الصوديوم الموصي بها يوميًا:

- ١٠٠٠ ملغ هو الكمية اليومية الموصي بها من الصوديوم.
- ٣٤٠٠ ملغ هو المعدل المتوسط الذي يستهلكه الأمريكيين يوميًا

المواالح الستة

- الخبز
- البيتزا
- اللحوم الباردة / الحمراء
- الدواجن المقلية
- البرجر / السندويشات
- الحساء المعلب



نصائح للحد من تناول الصوديوم:

- ابحث عن "صوديوم منخفض" أو "صوديوم مخفض" على الملصقات.
- غسل الخضروات المعلبة والبقوليات.
- ابحث عن "المجمدات الطازجة" على الملصقات وقراءة الملصقات على جميع الوجبات المعدة مسبقًا.
- تناول الوجبات المشوية أو المخبوزة أو المسلوقة.
- ابحث عن الحوم الباردة منخفضة الصوديوم.
- حاول تقليل كمية البرجر التي تتناولها إلى النصف واستبدله بالسلطة.
- اختر كميات أقل من اللحوم والمزيد من الخضروات



الماء والترطيب

يساعد الحفاظ على رطوبة جسمك على تحسين صحتك.

لماذا يجب أن أشرب الماء؟

- يبقاء على قيد الحياة!
- يقوم بطرد السموم
- يخفف من الإعياء
- يزيد من الطاقة
- يعزز من فقدان الوزن
- يحسن بشرة الجلد
- تخفيف من آلام الصداع
- يعزز الجهاز المناعي
- يحافظ على انتظام الجهاز الهضمي

يحتاج جسمك المزيد من المياه في المواقف التالية:

- في المناخات الحارة
- إذا كنت نشط بدنيا
- مصاب بالحمى
- مصاب بالإسهال
- في حالة القيء
- إذا كنتي حامل أو تقومي بالرضاعة

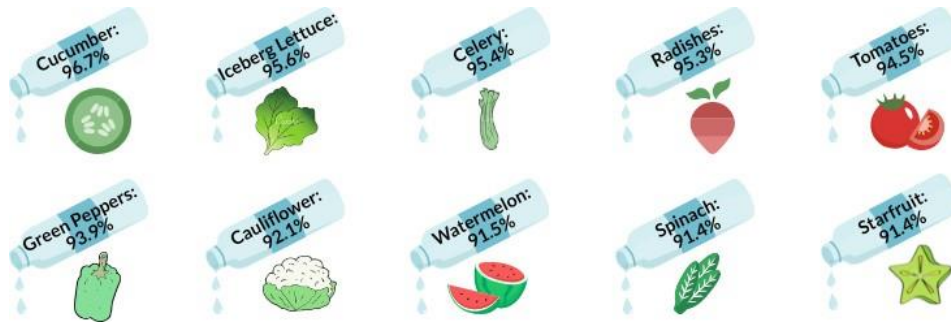


علامات الجفاف

- العطش الشديد
- جفاف فم
- الإعياء
- الدوار أو الصداع
- الإمساك
- البول أصفر داكن أو انخفاض كمية عن المعدل الطبيعي
- التهيج
- سرعة دقات القلب



أغنى ١٠ أطعمة بالمياه



نصائح لشرب المزيد من السوائل:

- أضف الثلج
- خفف عصير الفاكهة
- تناول الأطعمة الغنية بالمياه
- تتبع الكمية التي تشربها
- شرب الماء بنكهات
- اشرب قبل الوجبة الخفيفة
- تعيين تذكير للشرب
- احمل زجاجة ماء
- أضف الفاكهة أو الخيار



الاستخدام الآمن لعقارات الأفيونية

قبل أن تتناول الأدوية الأفيونية، خذ لحظة لتوجيه الخمس أسئلة الآتية إلى طبيبك أو طبيب الأسنان:

عبر عن
رايك

١. هل أنا معرض للإدمان؟
٢. هل هناك بديل آخر لعلاج ألمي؟
٣. كم المدة التي يجب علي أن استمر في تناولها؟
٤. هل وصفت أقل جرعة ممكنة؟
٥. ما هي الخطة للإقلاع عنها؟

أبتعد عن الأدوية الأفيونية حتى تتمكن من السيطرة على الألم. قد تعمل الادوية الموضحة أدناه بشكل أفضل وتتضمن مخاطر وآثار جانبية أقل.

انسحب

١. مزيج من اسيتامينوفين (تايلينول) وإيبوبروفين (أدفيل)
٢. نابروكسين (أليف)
٣. العلاج الطبيعي
٤. ممارسة الرياضة
٥. بعض الأدوية المستخدمة لعلاج الاكتئاب أو نوبات الصرع
٦. العلاجات التداخلية (الحقن)
٧. العلاج السلوكي الإدراكي

قم بتنظيف خزانة الأدوية الخاصة بك وضع الأدوية غير المستخدمة في صناديق التجميع الموجودة في جميع أنحاء الولاية. التخلص السليم من الأدوية الأفيونية سوف:

تخلص
منها

١. يمنعها من الوقوع في الأيدي الخطأ، وخاصة الأطفال.
٢. تقليل فرصة أن يصبح شخص ما مدمن عليهم.
٣. الحد من التأثير على البيئة