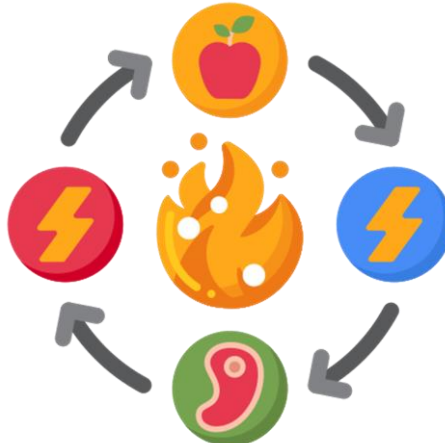




تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



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 2030.
- 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 وإرسال
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 (لاتصل 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.

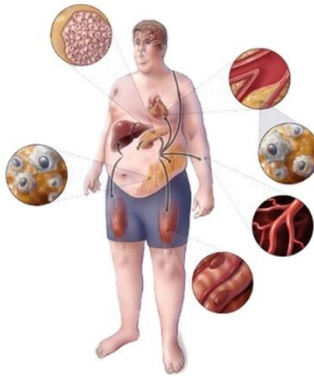
○ تذكر دائمًا لكي يتغير شكل جسمك لا بد أن تغير طريقة

تفكيرك ونمط حياتك.

اتباع نظام حمية غذائية ونظام رياضي يؤدي
إلى الوقاية من السكر بنسبة 58%

نسبة الإصابة بالسكر للمصابين
بمتلازمة الأيض أكثر بتسعة مرات

نسبة الإصابة بأمراض القلب والشرايين للمصابين
بمتلازمة الأيض **60%** أكثر من غير المصابين



معلومات المصاب بمتلازمة الأيض

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

مؤشر كتلة الجسم المستهدف:

- أقل من **25** كج/م²

محيط البطن المستهدف:

- أقل من **102** سم للرجال
- أقل من **88** 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 50% 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** و**الحليب** أي الكوب يعادل **250** 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

العمر	وقت النوم	عدد ساعات النوم

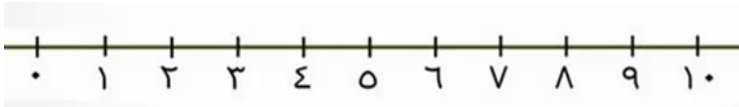


الوضع المثالي

17 - 14 ساعة		الأطفال حديثي الولادة 3-0)	أشهر
15 - 12 ساعة		الرضع (من 4 إلى 11 شهراً)	11 شهر
14 - 11 ساعة		الأطفال الصغار 2-1)	سنة
13 - 10 ساعة		مرحلة ما قبل المدرسة 5-3)	سنوالت
11 - 9 ساعة		أطفال في سن المدرسة 6-)	13 سنة
10 - 8 ساعات		المراهقين 17-14)	سنوالت
9 - 7 ساعات		شباب 25-18)	سنة
8 - 7 ساعات		كبار السن > 65	سنة
9 - 7 ساعات		الكبار 26-)	64 سنة

التوتر والضغطات

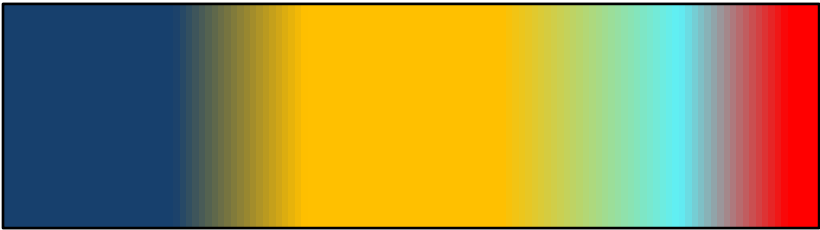
ضع دائرة حول مستوى التوتر الذي تعانيه:



توتر منخفض

توتر متوسط

توتر عالي



يعد الشخص مصابًا بمتلازمة الأيض إذا أصيب بثلاث من

الاضطرابات التالية:

المؤشر	المعدل
السمنة وزيادة محيط الخصر	أكثر من 102 سم في الرجال. أكثر من 88 سم في النساء.
ارتفاع مستوى السكر في الدم	100-125 مغ/دسل
ارتفاع الدهون الثلاثية	1.7 ممول/ل أو 150 مغ/دسل
انخفاض مستوى الكوليسترول النافع	الرجال: أقل من 40 مغ/دسل السيدات: أقل من 50 مغ/دسل
ارتفاع ضغط الدم	أكثر من 130/85

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 والشرايين.
- مضاعفات السمنة (التعب والخمول، 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 150 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 5 دقائق للتمرين الواحد حيث تظهر النتائج بعد ممارسة 20 دقيقة تقريبًا.

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:

وتتلخص في رفع الأوزان الحرة بأنواعها، وهذه التمارين متنوعة جدًا وكلها 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 مخصّصةٍ لفرد الأطراف لأكثر قدرٍ مستطاع، وذلك بهدف إطالتها، حيث تعتبر 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 برد 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 4 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 8-10 أكواب من الماء خلال اليوم.
- تجنب الإسراف في تناول التمور.



خطوات

مهمة

للحصول

على نمط

نوم صحي



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	ذكر الله وقراءة القرآن
تساعدك على	البيئة الإيجابية
تخفيف التوتر	ممارسة الرياضة
والضغوطات	التقليل من تناول المنبهات (الشاي والقهوة)
	أخذ قسط جيد من النوم يوميًا
	الابتعاد عن الوحدة، والمشاركة في الحياة الاجتماعية مع الأسرة



الطرق
المساعدة
للتوقف عن
التدخين

قم بالاتصال على 937 لتحصل على الدعم

استشر الطبيب

جرب العلاج ببدائل النيكوتين

كن جاد في قرارك وحدد أقرب وقت

كُن نشطاً بدنياً

غير أسلوب حياتك واستعد لمواجهة التحديات

مارس أساليب الاسترخاء

ذكّر نفسك بالمنافع



لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

لأن الوعي وقاية..

إدارة التثقيف الصحي

مركز السمسة والغدد الصم والاستقلاب

HEM1.18.000653



| Cluster2_Riyadh



| 8001277000 | إنتاج التواصل المؤسسي والتغيير