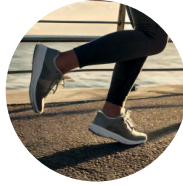


دليل عملي حول الإدارة الغذائية للأمراض غير الانتقالية - ٢٠٢٤

هذا الدليل هو جزء من أدلة العمل التي تهدف إلى دعم العاملين في مراكز الرعاية الصحية الأولية، من خلال تزويدهم بمراجع معلومات يُستخدم أثناء التقييم الصحي والاستشارات حول الإدارة الغذائية للأمراض غير الانتقالية.

دليل ا: تثقيف صحي لإدارة أمراض القلب والأوعية الدموية

١) نظام غذائي صحي ونمط حياة لإدارة أمراض القلب والأوعية الدموية



- تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة المغذية كل يوم لنظام غذائي متوازن
- تناول الحبوب (عدس، حمص، فول) والنشويات الكاملة (خبز أسمر، أرز أسمر، برغل)
- تناول الفاكهة والخضار الملونة كل يوم
- تناول الحليب ومشتقاته قليلة الدسم
- تناول الأسماك، بما في ذلك الأسماك الدهنية مثل التونة والسردين
- الحد من استهلاك السكر، وخصوصاً السكر المضاف إلى الأطعمة والمشروبات المحلاة
- التقليل من استهلاك الدهون الصلبة (الدهون المشبعة) واستبدالها بالزيوت النباتية (الدهون غير المشبعة)
- الحد من استهلاك الملح والأطعمة العالية بالملح (الصوديوم)
- الحفاظ على النشاط الجسدي بالرياضة والأنشطة اليومية (القيام بما لا يقل عن ساعتين ونصف من النشاط الجسدي في الأسبوع)
- تجنّب التدخين أو التعرض له
- الحفاظ على وزن صحي (مؤشر كتلة الجسم بين ١٨,٥ و ٢٤,٩) وتحديد أهداف واقعية لخسارة الوزن

٢) مصادر الدهون الصحية (الدهون غير المشبعة)



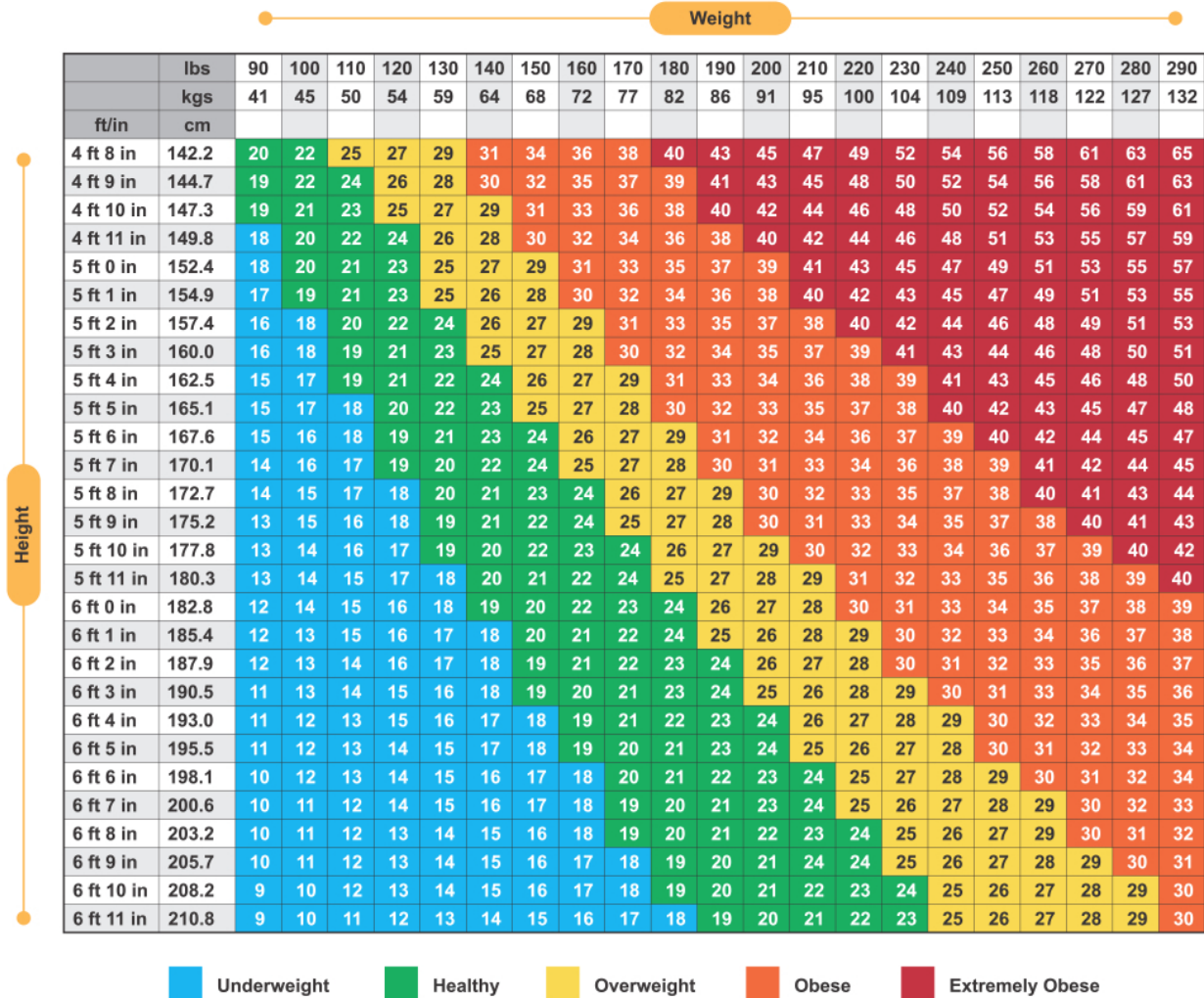
- المكسرات (الفول السوداني، اللوز، الجوز، الكاجو)
- الزيوت النباتية (الزيتون، دوار الشمس، الذرة)
- البذور (اليقطين، دوار الشمس، السمسم)
- الطحينة

٣) مصادر الأطعمة الغنيّة بالدهون المشبّعة والدهون المهدرجة والملح (الصوديوم)

الدهون المشبّعة	الدهون المهدرجة	الملح (الصوديوم)
اللحم الأحمر، الحليب الكامل الدسم، اللبن الكامل الدسم، الدجاج (مع الجلد)، الزبدة، الكريمة، الجبنة كاملة الدسم، السمن، زيت النخيل، زيت جوز الهند.	الأطعمة المصنّعة، الوجبات السريعة، الأطعمة المقلّية، البسكويت، المارجرين، الكيك المعلّب.	المخللات، الزعتر، الزيتون، جميع الأطعمة المعلّبة، الأطعمة الجاهزة للأكل (ظرف الحساء والصلصات ومكعّبات أو بودرة المرق وغيرها)، اللحوم المصنّعة، الجبن المطبوخ.

٤) تحديد مؤشر كتلة الجسم

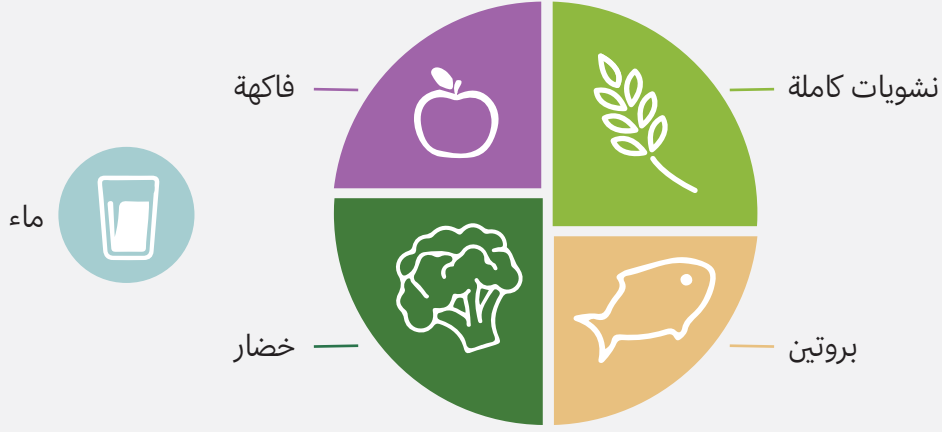
BODY MASS INDEX (BMI) CHART



Underweight Healthy Overweight Obese Extremely Obese

Reference: National Heart, Lung, and Blood Institute. (n.d.). Body Mass Index (BMI) Chart. U.S. Department of Health and Human Services. The image based on the The World Health Organization classification system for Body Mass Index.

دليل ٢: طبق الأكل الصحي



ماء



- استخدام الماء كمشروب أساسي.
- يمكنك تناول القهوة والشاي دون سكر أو مع القليل منه.
- الابتعاد عن المشروبات المحلاة كالمشروبات الغازية والعصائر.

نشويات كاملة



- استهلك مجموعة متنوعة من **النشويات الكاملة** (خبز القمح الكامل والبرغل والأرز الأسمر والمعكرونة السمراء).
- **الحد من** استهلاك النشويات المكررة أو البيضاء (الخبز الأبيض والأرز الأبيض والمعكرونة البيضاء) والسكريات المضافة.

خضار



- تناول الكثير من **الخضار المتنوعة** للاستفادة من المزيد من العناصر الغذائية.
- اختيار مجموعة متنوعة من **الخضار الموسمية** النيئة والمطبوخة.
- **تجنب** تناول الخضروات المعلبة لأنها مصدر كبير للملح.

استخدام **الدهون الصحية** للطبخ (زيت الزيتون والزيوت النباتية) وتجنب إضافة الدهون الحيوانية (الزبدة والسمن).

استهلاك الدهون الصحية الموجودة في المكسرات والبذور وزيت الزيتون.

تجنب **الدهون المهدرجة (المصنعة)** الموجودة في الأطعمة المقلية والحلويات المصنعة.

الحفاظ على **النشاط الجسدي** بالرياضة والأنشطة اليومية (القيام بما لا يقل عن ساعتين ونصف من النشاط الجسدي في الأسبوع).

فاكهة



- استهلك **فاكهة موسمية** طازجة بألوان متنوعة بشكل يومي.
- تناول الفاكهة المعلبة والعصائر والفاكهة المجففة المحلاة باعتدال.

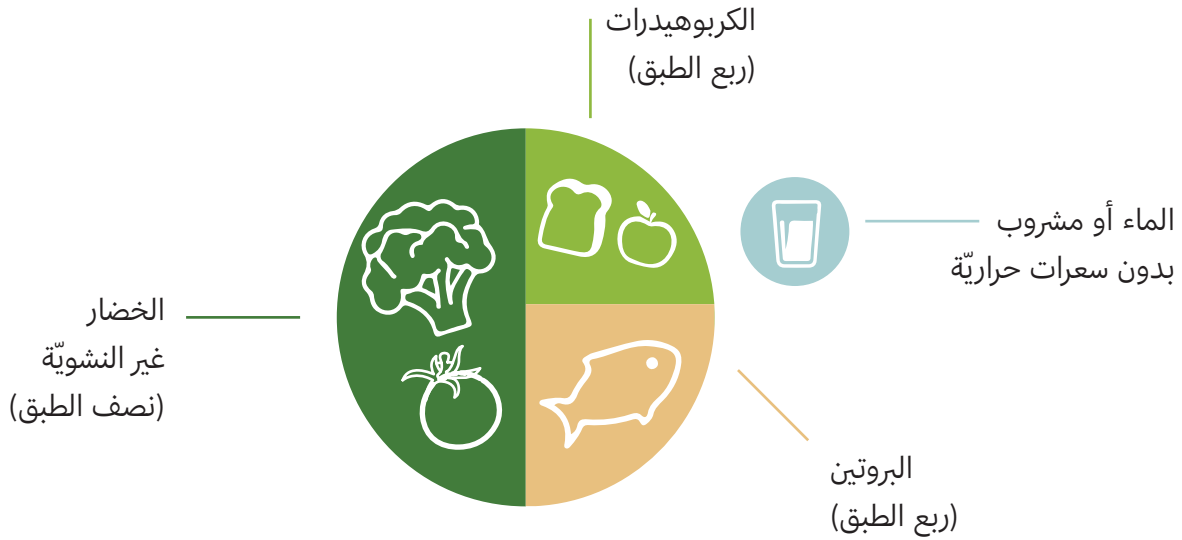
بروتين



- تناول **الحبوب والمكسرات والبذور والسمك والبيض والحليب ومشتقاته** معظم أيام الأسبوع.
- ممكن تناول **اللحوم الحمراء** ١-٢ مرات في الأسبوع و**الدواجن** ٢-٣ مرات في الأسبوع.

دليل ٣: إرشادات نمط الحياة للسكري

(١) طبق الأكل الصحي للسكري



(٢) مصادر الكربوهيدرات في النظام الغذائي

ينصح بتنظيم أوقات وكميات الوجبات اليومية للتحكم بنسبة السكر في الدم. نعرض في الجدول أدناه بعض الأمثلة عن مصادر الكربوهيدرات:

الحلويات	الفاكهة	الحليب ومشتقاته	النشويات والخضار النشوية والحبوب
الحلاوة	التفاح	الحليب	الخبز
المشروبات الغازية	البرتقال	اللبن	المعكرونة
السكر	العصير	الحليب المجفّف	الأرز
الشكولاتة	الفاكهة المجفّفة		البطاطس
البسكويت			العدس
الكيك			الفاصوليا
			البازيلا

(٣) إرشادات صحية لإدارة السكري



- تناول مجموعة متنوّعة من الأطعمة المغدّية كلّ يوم لنظام غذائي متوازن
- تناول الحبوب (عدس، حمص، فول) والنشويات الكاملة (خبز أسمر، رز أسمر، برغل)



- **الحد من استهلاك السكر**، وخصوصاً السكر المضاف إلى الأطعمة والمشروبات المحلّاة
- **التقليل من استهلاك الدهون الصلبة** (الدهون المشبعة) واستبدالها بالزّيوت النباتيّة (الدهون غير المشبعة)
- **الحد من استهلاك الملح** والأطعمة العالية بالملح (الصوديوم)
- الحفاظ على **النشاط الجسدي** بالرياضة والأنشطة اليومية (القيام بما لا يقل عن ساعتين ونصف من النشاط الجسدي في الأسبوع)
- **تجنّب التدخين** أو التعرض له
- الحفاظ على **وزن صحي** (مؤشر كتلة الجسم بين ١٨,٥ و ٢٤,٩) وتحديد أهداف واقعية لخسارة الوزن

مصادر الأطعمة الغنيّة بالدهون المشبعة والدهون المهدرجة والملح (الصوديوم):

الدهون المشبعة	الدهون المهدرجة	الملح (الصوديوم)
اللحم الأحمر، الحليب الكامل الدسم، اللبن الكامل الدسم، الدجاج (مع الجلد)، الزبدة، الكريمة، الجبنة كاملة الدسم، السمن، زيت النخيل، زيت جوز الهند.	الأطعمة المصنّعة، الوجبات السريعة، الأطعمة المقلّية، البسكويت، المارجرين، الكيك المعلّب.	المخللات، الزعتر، الزيتون، جميع الأطعمة المعلّبة، الأطعمة الجاهزة للأكل (أكياس الحساء والصلصات ومكعبات أو بودرة المرق وغيرها)، اللحوم المصنّعة، الجبن المطبوخ.

٤) معالجة هبوط السكر في الدم



إذا كان مستوى الجلوكوز في الدم:

أقل من ٥٠ ملجم/ديسيلتر:
تناول أو شرب ٣٠ جم من الكربوهيدرات



أقل من ٧٠ ملجم/ديسيلتر:
تناول أو شرب ١٥ جم من الكربوهيدرات



فحص نسبة الجلوكوز في الدم مرة أخرى بعد ١٥ دقيقة

إذا بقي مستوى الجلوكوز في الدم **أقل من ٧٠ ملجم/ديسيلتر:** تناول أو شرب ١٥ جم أخرى من الكربوهيدرات

نعرض في الجدول أدناه بعض الأمثلة عن مصادر تعادل ١٥ غرام من السكريات والكربوهيدرات السريعة.

الصف الغذائي	حجم الحصة الذي يحتوي على ١٥ جرام من الكربوهيدرات
مرّي	ملعقة واحدة كبيرة
عصير فاكهة	نصف كوب
مشروب غازي	نصف كوب
سكر (مخفف بالماء)	ملعقة كبيرة (يمكن تخفيفه في نصف كوب ماء)

دليل ٤:

قياس الجسم لتقدير الطول والوزن (Anthropometric Measurement)

١) تقدير الوزن

إذا لم يتمكن الفرد من الوقوف لقياس وزنه، يمكن أخذ قياسات محيط الساق (Calf Circumference-CC) ومحيط منتصف الذراع (Mid-Arm Circumference-MAC) لتقدير وزن الجسم باستخدام المعادلة التالية:



للإناث (كجم):

$$(MAC \times 1.63) + (CC \times 1.43) - 37.46 (\pm 4.96 \text{ SD})$$

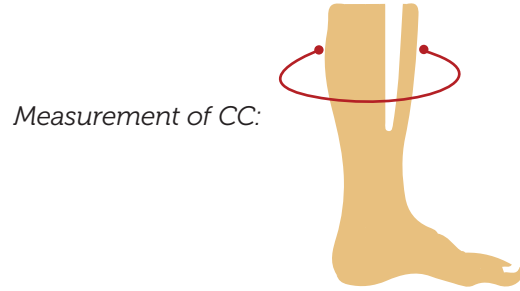
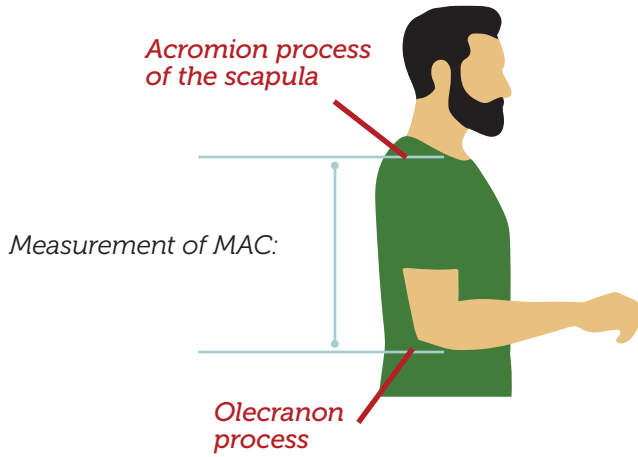


للذكور (كجم):

$$(MAC \times 2.31) + (CC \times 1.50) - 50.10 (\pm 5.37 \text{ SD})$$

يجب استخدام معادلة تقدير الوزن فقط عند الضرورة القصوى. يجب أخذ قياسات MAC و CC كما هو موضح في الصورة.

- قم بقياس المسافة بين رأس عظمة الكتف (Acromion) و رأس عظمة الزند (Olecranon)
- قم بقياس محيط منتصف الذراع عند النقطة الوسطى بين الاثنين
- قم بقياس محيط الساق عند أوسع نقطة في محيط الساق



٢) تصحيح الوزن للأشخاص ذوي البتر

عند قياس وزن الشخص ذوي البتر، يجب تصحيح الوزن ليعكس الوزن الفعلي قبل اعتماده.
الوزن المصحح = الوزن المقاس + نسبة الجزء المبتور.

على سبيل المثال: إذا كان الوزن المقاس هو 50 كغ وتم بتر أحد الساقين (أسفل الساق)، فاتبع الخطوات التالية:

• الخطوة 1: تحقق من نسبة مساهمة الجزء المبتور في وزن الجسم:

على سبيل المثال، أسفل الساق = 5.3% من إجمالي وزن الجسم.

أجزاء الجسم	نسبة المساهمة في وزن الجسم (%)
الذراع بالكامل	6.5
العضد (الجزء العلوي من الذراع)	3.5
الساعد (الجزء السفلي من الذراع)	2.3
اليدين	0.8
الساق بالكامل / الرجل بالكامل	18.5
الفخذ	11.6
الساق (الجزء السفلي من الرجل)	5.3
القدم	1.8

Adapted from Brunnstrom S. 1983. Clinical Kinesiology, 4th ed. Philadelphia: Davis

الخطوة 2: احسب وزن الجزء المبتور:

إذا كانت أسفل الساق تساهم بنسبة 5.3% من إجمالي وزن الجسم، فإن الوزن المُقاس يُمثل 94.7% من الوزن الكامل (100% - 5.3% = 94.7%).

لذلك، فإن وزن الجزء المبتور يُحسب كالتالي:
 $50 \text{ كغ} \times 5.3 = 2.65 \text{ كغ}$
 $2.65 \text{ كغ} \div 94.7 = 2.8 \text{ كغ}$

الخطوة 3: احسب الوزن المُصحح للجسم

(الوزن المُقاس + وزن الجزء المبتور):
الوزن المُصحح = 50 كغ + 2.8 كغ = 52.8 كغ

٣) تقدير الطول

إذا لم يتمكن الشخص من الوقوف لقياس الطول، يمكن استخدام قياس العظمة بين رأس الزند ورأس المعصم لتقدير الطول.



الخطوة 1: قياس عظمة أسفل الذراع

- تأكد من أن الذراع اليسرى مثنية، والكف على الصدر، والأصابع تشير إلى الكتف المقابل كما هو موضح في الصورة.
- استخدم شريط قياس غير قابل للتمدد لقياس المسافة بين النقطتين (عظمة المعصم والكوع).
- استخدم الجدول المناسب بناءً على الجنس والعمر لتقدير الطول.

مثال: إذا تم قياس طول عظمة الزند بـ 25.5 سم لامرأة فوق 65 عامًا، فإن طولها المقدر يكون 1.63 متر.

الخطوة 2: تقدير الارتفاع باستخدام جدول التحويل أدناه

Height (m)	Men														
	<65 yrs	1.94	1.93	1.91	1.89	1.87	1.85	1.84	1.82	1.80	1.78	1.76	1.75	1.73	1.71
	>65 yrs	1.87	1.86	1.84	1.82	1.81	1.79	1.78	1.76	1.75	1.73	1.71	1.70	1.68	1.67
Ulna length (cm)		32.0	31.5	31.0	30.5	30.0	29.5	29.0	28.5	28.0	27.5	27.0	26.5	26.0	25.5
Height (m)	Women														
	<65 yrs	1.84	1.83	1.81	1.80	1.79	1.77	1.76	1.75	1.73	1.72	1.70	1.69	1.68	1.66
	>65 yrs	1.84	1.83	1.81	1.79	1.78	1.76	1.75	1.73	1.71	1.70	1.68	1.66	1.65	1.63
Height (m)	Men														
	<65 yrs	1.69	1.67	1.66	1.64	1.62	1.60	1.58	1.57	1.55	1.53	1.51	1.49	1.48	1.46
	>65 yrs	1.65	1.63	1.62	1.60	1.59	1.57	1.56	1.54	1.52	1.51	1.49	1.48	1.46	1.45
Ulna length (cm)		25.0	24.5	24.0	23.5	23.0	22.5	22.0	21.5	21.0	20.5	20.0	19.5	19.0	18.5
Height (m)	Women														
	<65 yrs	1.65	1.63	1.62	1.61	1.59	1.58	1.56	1.55	1.54	1.52	1.51	1.50	1.48	1.47
	>65 yrs	1.61	1.60	1.58	1.56	1.55	1.53	1.52	1.50	1.48	1.47	1.45	1.44	1.42	1.40

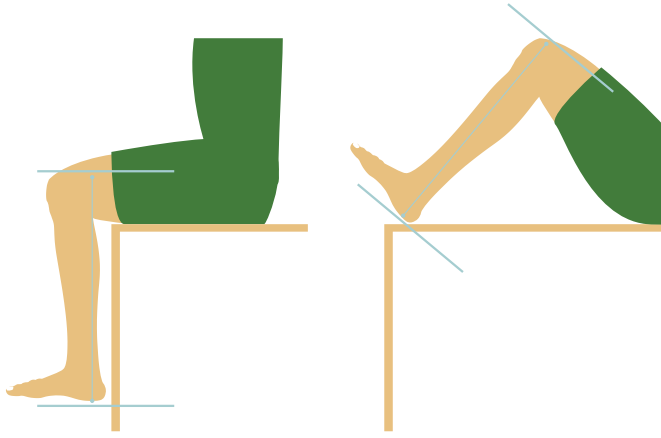
تقدير الطول بطريقة بديلة:

عندما لا يكون قياس الزند ممكنًا، يمكن قياس ارتفاع الركبة كبديل باستخدام المعادلة أدناه:

Females: Estimated height (in cm) = 84.88 – (0.24 x age) + (1.83 x knee height)

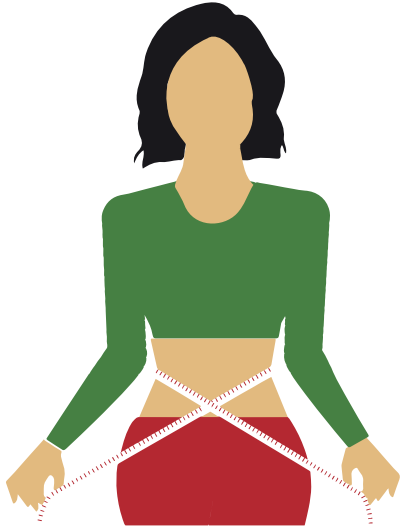
Males: Estimated height (in cm) = 64.19 – (0.04 x age) + (2.02 x knee height)

خطوات قياس ارتفاع الركبة:



- قم بقياس الساق اليسرى إذا أمكن.
- يجب أن تكون الركبة بزواوية قائمة كما في الصورة.
- قم بتمديد الشريط مباشرة على جانب الساق بمحاذاة البروز العظمي عند الكاحل حتى قاعدة الكعب و قم بقياس لأقرب 0.5 سم.
- استخدم القياس حسب المعادلة أعلاه.

(٤) قياس محيط الخصر



- قم بإزالة الملابس أو الأكسسوارات من منطقة البطن إذا لزم الأمر.
- اطلب من الشخص الوقوف بشكل مستقيم ولكن مع الاسترخاء.
- حدد أعلى عظمة الفخذ والحافة السفلية لأضلع القفص الصدري
- قم بقياس المحيط عند المنتصف بين هاتين النقطتين باستخدام شريط قياس غير مطاطي.
- اطلب من الشخص الشهيق والزفير بشكل طبيعي.
- قم بقياس محيط الخصر لأقرب 0.5 سم.

محيط الخصر يشير إلى السمنة في منطقة البطن عندما يكون القياس:

- للرجال: ما يعادل 94 سم او اكثر
- للنساء: ما يعادل 80 سم او اكثر