

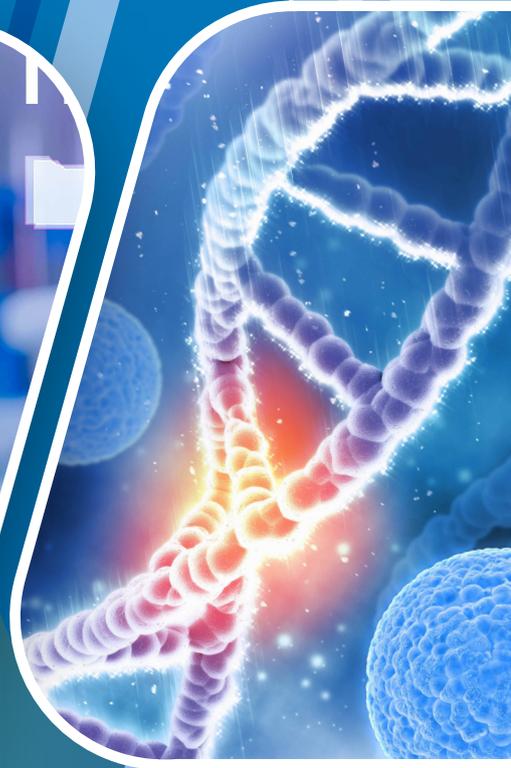
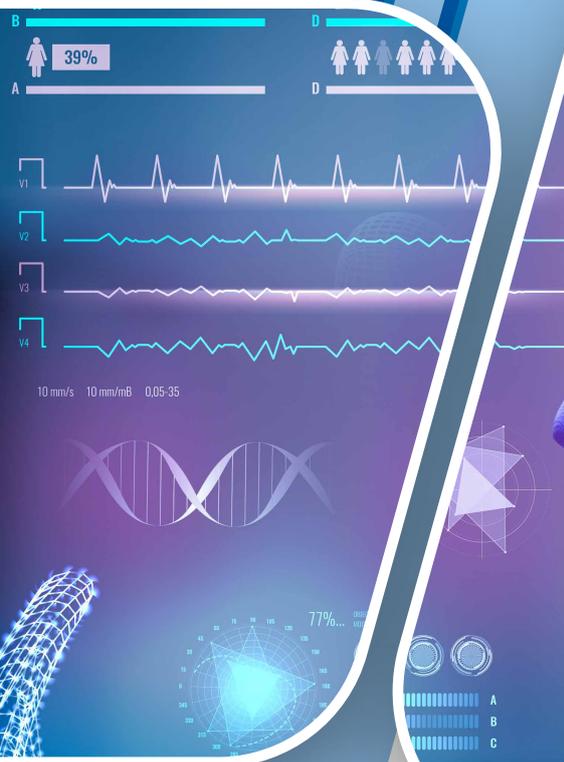


الجمعية تحت إشراف



الهيئة السعودية للتخصصات الصحية
Saudi Commission for Health Specialties

الجمعية السعودية للكيمياء السريرية
Saudi Society for Clinical Chemistry



المركز الوطني لتنمية
القطاع غير الربحي
National Center for
Non-Profit Sector



مجلة الجمعية السعودية
للكيمياء السريرية

العدد الثالث عشر - مارس 2024

أعضاء مجلس الإدارة للجمعية السعودية للكيمياء السريرية

د. ساميه سبكي

رئيس الجمعية

د. علي العثيم

نائب رئيس الجمعية

د. زهير اوان

امين المجلس

أ. نواف العتيبي

امين مال الجمعية

د. سلام سعد الدين

عضواً

أ.د. خالد الحربي

عضواً

د. علي الشنقيطي

عضواً

د. وليد العميم

عضواً

د. ملاك المشعلي

عضواً

فريق عمل المجلة

مراجعة وتحرير

• أ. ماجد الشيباني

كتابة الأخبار

• أ. علي الحمد

كتابة المقالات

• د. صالح سعد الأنصاري

• د. عبدالهادي بيما

• أ. أيمن الحايك

فهرس المجلة

ص1



الفعاليات القادمة خلال الربع الثاني
من عام 2024

بناء التأييد لممارسات قليل
الكربوهيدرات

ملخصات من مؤتمر الصحة الأيضية في الهند
(Delifein 2023)

ص3



ص11



صحتك في رمضان وعيد الفطر

التحول نحو صحة أفضل
(توصيات مجتمع قليل الكربوهيدرات)

ص23



ص27



الملف التعريفي
لمجتمع قليل الكربوهيدرات

الفعاليات القادمة خلال الربع الثاني من عام 2024



20-21 أبريل 2024

تشارك الجمعية في مؤتمر 4TH Point of Care Testing (POCT) Advances Conference والمقام في مدينة أبوظبي.

23-25 أبريل 2024

المشاركة في مؤتمر "TRENDS & INNOVATIONS IN MEDICAL LABORATORIES" والمقام في مدينة الرياض وبتنظيم من وزارة الصحة السعودية.

للتسجيل في المؤتمر عبر الموقع الرسمي: <https://timl-ksa.com/sponsors>

21-23 مايو 2024

كما تشارك الجمعية في تنظيم المؤتمر الدولي الأول للتشخيص والطب المخبري خلال الفترة في مدينة جدة وبالتعاون مع المنظم الجمعية السعودية للطب المخبري (SSLM).

للتسجيل في المؤتمر عبر الرابط: <https://sslabmed.com/registration>

26-30 مايو 2024

تنظم الجمعية السعودية للكيمياء السريرية المؤتمر السنوي العاشر المقام في مدينة دبي وبالتزامن مع مؤتمر IFCC WORLDLAB 2024 وذلك بالتعاون مع الاتحاد الدولي للكيمياء السريرية (IFCC)، الاتحاد العربي للبيولوجيا (AFCB) وجمعية الإمارات للأمراض الوراثية.

كما تشارك الجمعية في المعرض المصاحب للمؤتمر عبر جناح خاص.

للتسجيل في المؤتمر عبر الموقع الرسمي للمؤتمر: <https://www.dubai2024.org>



المختبر المرجعي الوطني
National Reference Laboratory
A Mubadala Health Partner

4th POCT Advances Conference

Poised at the Point of Care. Transforming health and healthcare with rapid diagnostics

20-21 April 2024 | Cleveland Clinic Abu Dhabi



بناء التأييد لممارسات قليل الكربوهيدرات ملخصات من مؤتمر الصحة الأيضية في الهند (Delifein 2023)

المقالة تحت مسؤولية الكاتب

د. صالح سعد الأنصاري

استاذ مساعد في طب الأسرة والمجتمع
استشاري الصحة العامة وخبير تعزيز الصحة
المؤسس والرئيس التنفيذي لمركز تعزيز الصحة بالمملكة العربية السعودية



أقيم مؤتمر الصحة الأيضية 2023 (MHC2023 India) بما مجموعه حوالي 36 ساعة. وقد عقد المؤتمر (عن بعد) من 27 إلى 29 أكتوبر 2023. وقد شارك في تنظيمه الأستاذ / شاشي إنجار من Metabol-ic Health India والأستاذ / أنوب سينغ من Delifein، وقد قام أعضاء مجتمع Delifein بتمويل هذه الفعالية بدون مشاركة أي جهة راعية. وشارك في المؤتمر 47 متحدثاً من 15 دولة. وقد تم تنظيم المؤتمر من الهند "عاصمة مرض السكري في العالم" حيث المعاناة هناك تستحق مؤتمراً بهذا الحجم والأبعاد.

كان معظم المتحدثين في هذا المؤتمر من خريجي كليات الطب والعلوم الصحية التقليدية، لكنهم تحولوا بشكل مستقل بعد أن بحثوا وناقشوا "مسلمات" الطب الحديث. وتابعوا فضولهم واستفادوا من أطروحات الخبراء السابقين في هذا المجال مثل الدكتور جيسون فانغ، والدكتور روبرت لوستيخ، والدكتور بنجامين بيكمان، والدكتور ديفيد أونوين، والدكتور روبرت أتكينز

وغيرهم ممن عملوا خارج الاتجاه الطبي العام، وأصبح الكثير من المتحدثين نشطين في علوم الصحة الأيضية. وكان من بين متحدثي المؤتمر عدد محدود من غير الممارسين الطبيين ممن لهم خبرة شخصية في التعافي من الأمراض المزمنة بشكل مستدام، واهتموا ببناء التأييد لممارسات خفض الكربوهيدرات. ويعتقد جميع المتحدثين تقريباً أن المرضى لا يفشلون في اتباع النصائح الغذائية والطبية السائدة، بل إن تلك النصائح هي التي تخذلهم.

العوامل المشتركة بين المتحدثين في مؤتمر MHC 2023

فيما يلي ملاحظاتي حول العوامل المشتركة بين متحدثي المؤتمر، وما توافقوا عليه من قنوات وممارسات سريرية على الرغم من اختلاف تخصصاتهم:

- ✓ يعيدون النظر في الأمراض غير المعدية من منظور الصحة الأيضية ومقاومة الأنسولين.
- ✓ يهتمون كثيراً بالتعامل مع السلوكيات الغذائية وأنماط الحياة، وباستثمارها في التعافي.
- ✓ يتفوقون على اتهام الإفراط في استهلاك السكر والنشويات المكررة والأطعمة المصنعة.
- ✓ يعطون أهمية واضحة لما يحدث بين مواعيد المتابعة وليس أثناء الزيارة فقط.
- ✓ يعيدون النظر إلى ممارسة تخصصاتهم المختلفة من زاوية خفض الكربوهيدرات.
- ✓ بالإضافة إلى البحث والاطلاع، معظمهم لديهم تجارب شخصية في التعافي من الأمراض المزمنة.
- ✓ يتفاوتون بشكل واسع في ممارساتهم بين خفض الكربوهيدرات ونظام الكيتو الصارم.

- ✓ يكافأ عملهم بعوائد مالية محدودة مقارنة بالممارسات الطبية السائدة ومقارنة بنتائج عملهم على المرضى.
- ✓ ليسوا منحاين ضد الأدوية بل إلى تفعيل دور التغذية وأنماط الحياة في خفض المضاعفات وتقليل الحاجة للأدوية.
- ✓ يقاومون توجهات "كل كما يحلو لك، والخدمة الطبية مسؤولة عن ضبط قراءاتك بالجرعات الكافية من الأدوية".
- ✓ كان يغلب على المتحدثين امتلاك القوام الرياضي ولا تبدو عليهم ملامح السمنة.
- ✓ التحق معظم المتحدثين في المؤتمر بعالم الصحة الأيضية منذ بداية الألفية الثالثة.

واقع خفض الكربوهيدرات والصحة الأيضية في الممارسات الطبية السائدة



تناولت العديد من أوراق المؤتمر الوضع الحالي للصحة الأيضية في الممارسات الطبية السائدة. وفي هذا الصدد، يورد الدكتور ديفيد أونوين أن أحد أسباب عدم اهتمام الأطباء بالصحة الأيضية هو أنهم (في جميع أنحاء العالم) الملامون، وأنهم تأخروا في انتقاد ما اعتادوا القيام به يوماً بعد يوم. ويشير إلى أنه منذ أن بدأ عمله كطبيب أسرة، تضاعف عدد مرضى السكري نحو 10 مرات، ومع ذلك لم يفكر في مراجعة أو انتقاد "الإرشادات القياسية" التي كان يتبعها. ولم يلاحظ أيضاً أن ما تغير بين المرضى والسكان بشكل واضح هو زيادة استهلاك السكر والكربوهيدرات المكررة والأغذية المصنعة، وهذا هو السبب الأهم للوضع الحالي للأمراض غير السارية. ويضيف أنه ولسوء الحظ، لا يزال بعض الأطباء يقاومون أفكار خفض السكر وممارسات خفض الكربوهيدرات.

يشعر العديد من المتحدثين في المؤتمر بالفربة في عملهم ضمن الممارسات الطبية السائدة. وحول هذه الفربة قال الدكتور بريان لينزكس: "يسألني أحد الزملاء عن ممارستي لحالات الصحة الأيضية والأمراض المزمنة، وكنت أهمس في أذنه عن أسلوب في خفض تناول السكريات والكربوهيدرات المكررة والصيام المتقطع. كنت أخفض صوتي، لأن هذا يتعارض مع المبادئ التوجيهية القياسية والبروتوكولات المعتمدة".



وفيما يتعلق بالمبادئ التوجيهية القياسية، كرر الدكتور كشلاني من باتنا بالهند ما يقال عن أن هذه المبادئ التوجيهية ليست نصائح الأطباء، بل توصيات "اللجان العلمية" الممولة من الشركات الكبرى

في عالم الغذاء والدواء، وأنه يستحوذ علينا الشعور بعصمة هذه التوجيهات، وأنه قد تم "ترويضنا" على الاستماع إليها وطاعتها وأنا سوف نندم إذا لم نفعل ذلك. ويضيف أن ذلك يؤهلنا لارتكاب جرائم بشكل قانوني، ويتساءل كطبيب "لماذا لا أسعى لخدمة عائلتي وأصدقائي ومجتمعي وتحريرهم من أسر الأدوية مدى الحياة".

وعن أسباب صعوبة الخروج عن المبادئ التوجيهية القياسية، قالت الدكتورة نورزيتي، طبيبة الأسرة من ماليزيا عن ممارسة الصحة الأيضية: "أعرف العديد من الأطباء الذين يمارسون مفاهيم تعزيز الصحة الأيضية ولا يعلنون عن ممارساتهم. وأحد الأسباب ذلك أن ممارسات الصحة الأيضية تعمل خارج الممارسات السائدة، كما أن هناك قدراً كبيراً من عدم الثقة، والدعم الضعيف لهذه الممارسات في البيئة الطبية، بالإضافة إلى ضعف القدرة على الدعوة إلى ممارسات الصحة الأيضية والافتقار إلى التدريب المنهجي على هذه الممارسات".

في مؤتمر الصحة الأيضية 2023، تكررت النقاشات حول الأطباء الذين واجهوا مواقف قضائية وقانونية بسبب ممارسات تحسين الصحة الأيضية والمنخفضة الكربوهيدرات خارج المبادئ التوجيهية والبروتوكولات القياسية في مختلف البلدان. ومن بينهم الدكتور تيم نواكس من جنوب أفريقيا، والدكتور غاري فيتكي من أستراليا، والدكتور شون بيكر من الولايات المتحدة، والدكتورة أنيكا من السويد، والدكتور برودا روي من كندا، والدكتور أنتيلا من فنلندا ود. ديلجان منصور من نيبال.

كيف تحول المتحدثون في المؤتمر إلى ممارسات خفض الكربوهيدرات؟

رغم أن معظم المتحدثين كانوا من خريجي كليات الطب والعلوم الصحية التقليدية، إلا أنهم استقلوا بتفكيرهم وانتقدوا "البديهيات" والممارسات السائدة في الطب الحديث. وارتبطت قصص التحول للعديد منهم بما حدث لهم في الممارسة الطبية اليومية.



اعتاد الدكتور ديفيد أونوين الذي يمارس المهنة منذ حوالي 38 عامًا، أن يرى صحة مرضاه تتدهور بشكل واضح من وقت لآخر، على الرغم من أنه كان مع مرور الوقت يصف لهم المزيد والمزيد من الأدوية. كان هذا محبطًا ويحدث أيضًا لمئات الآلاف من الأطباء في بريطانيا الذين يشعرون بما يحدث فينتقعد الكثير منهم وينهون ممارستهم بمثل هذه النهايات. أما خلال الخمسة عشر عامًا الماضية فقد رهن د. أونوين حياته من أجل إحداث تغيير مختلف، ويقول "لقد أصبحت أكثر سعادة بما أفعله، وأذهب إلى العمل كل صباح وفي قلبي أغنية".



عرف الدكتور إيريك ويستمان لأول مرة بإمكانية الشفاء من الأمراض المزمنة من أحد مرضاه، الذي عاد إلى العيادة بعد حوالي عام من الغياب وقد فقد الكثير من وزنه وتحسنت جميع نتائجه المخبرية. وعندما سأله ماذا فعل، قال المريض: لم أعد أكل سوى اللحوم والدهون الطبيعية والبيض، واشتعلت شرارة البحث والتقصي في ذهن الدكتور ويستمان، وانعكس ذلك على ممارسته اليومية.

أما الدكتور غاري فيتكي جراح العظام من أستراليا، فكان يتعامل مع حالات بتر الأطراف بسبب مضاعفات السكري بشكل يومي، وقادته أبحاثه إلى نظام خفض الكربوهيدرات. ودخلت الدكتورة سونا أبراهام، طبيبة الطب الباطني من الولايات المتحدة الأمريكية عالم الصحة وخفض الكربوهيدرات والتمثيل الغذائي من منظور اقتصادي. فالعديد من المرضى الذين تتعامل معهم ليس لديهم القدرة المالية على تحمل تكلفة الأدوية. وتقول: "بعض مرضاي ليس لديهم الوقت للتنفس، ناهيك عن الذهاب إلى نادي اللياقة البدنية لممارسة الرياضة، ولا شيء يناسبهم مثل خفض الكربوهيدرات والصيام المتقطع".

أما الدكتور كارلوس زوماراجا من المكسيك. فبدأت قصته قبل عام 2016، بعد بحث علمي وفضول مستقل حول مشاكل السمنة، ثم اتسعت اهتماماته لتشمل "طيف الأمراض المزمنة"، ويقول: "بدأت رحلتي داخل المجتمع الطبي العام بالتعرف على النوع الثاني مرض السكري على أنه ضعف قدرة البنكرياس على إفراز كمية كافية من الأنسولين. وتوصلت إلى نتيجة مفادها أن السكري حالة ناجمة عن الإفراط في تناول الكربوهيدرات تؤدي إلى زيادة مقاومة الأنسولين، وكان علينا أن نفكر في تقليل الكربوهيدرات". ويعيد الدكتور كارلوس تسمية الأمراض المزمنة إلى "تسمم الكربوهيدرات" ويعالجها بخفض الكربوهيدرات.

أما الدكتور بي إيل فيشواناث من الهند، فقد بدأت قصته بقراءة كتاب الدكتور جيسون فانغ "شفرة السكري" والاستماع إلى محاضراته عن الصيام واستخداماته في التخلص من مقاومة الأنسولين والسكري من النوع الثاني والسمنة. وتعرف الدكتور دانييل كاتامبو من كينيا على التعافي من الأمراض المزمنة في الولايات المتحدة، وأخذ على عاتقه نشر رسالة التعافي من مرض السكري ونقل ممارسات الأطباء في كينيا من التركيز على وصف الأدوية إلى تغيير أنماط الحياة. يقول: "بلادتي لا تستطيع تحمل أعباء الأدوية ومضاعفاتها مثل غسيل الكلى وبتر الأطراف"



دخل الدكتور ميهير مالك، استشاري جراحة العظام والإصابات، عالم خفض الكربوهيدرات خلال أزمة كوفيد 19 من خلال الإشارة إلى أن معظم مرضى كوفيد الذين يحتاجون إلى أجهزة التنفس الصناعي في المستشفى، أو يموتون بسبب مضاعفات الفيروس كانوا مرضى يعانون من ارتفاع ضغط الدم والسمنة ومرض السكري من النوع الثاني... إلخ. مما دفعه إلى الاهتمام بممارسة تعزيز الصحة الأيضية.

أما الدكتور أبهرا تشودري استشاري أمراض الروماتيزم من الهند. فبدأ بالتعرف على مجتمع خفض الكربوهيدرات في عام 2014 من خلال مجموعة متخصصة على فيسبوك، وسمع عن قصص التعافي وإيقاف أدوية الأمراض الروماتيزمية باستخدام خفض الكربوهيدرات، لكنه لم يهتم بالأمر كثيراً. ومع بداية عام 2021 بدأ هو شخصياً يعاني من السمنة، فبدأ بتطبيق ممارسات خفض الكربوهيدرات والصيام المتقطع، ثم اعتمد تناول وجبة واحدة يومياً لمدة 4 أشهر. انخفض وزنه ست كيلوغرامات، ثم استعاد الاهتمام بممارسات خفض الكربوهيدرات كممارسة لتقليل المعاناة من أمراض الروماتيزم.

أما مؤسسة مبادرة Low Carb Scripts، الدكتورة لويز فيليبس، طبيبة أسرة من كوينزلاند بأستراليا، فقد تحولت إلى هذا المجال بعد سماع مادة صوتية للدكتور بيتر بروكسر عن ممارسات خفض الكربوهيدرات، ثم طبقت أفكار الاعتماد على الدهون الطبيعية والبروتين مع مرضاها واتخذتها وسيلة للانتقال من الاعتماد الكامل على الأدوية إلى توظيف التغذية الصحية، وبدأت في تقديم برامج تدريبية للأطباء في مجال الصحة الأيضية.

أما الدكتور تانموي داس، طبيب التخدير من الهند، فقد لاحظ أن مضاعفات التخدير أكثر شيوعاً بين المرضى الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة. وبعد أن طرق باب جوجل، اهتدى إلى المقترحات المبكرة للدكتور روبرت أتكينز وممارسات خفض الكربوهيدرات، وأخذ على عاتقه الترويج لها للعامة وبين زملائه الأطباء من مختلف التخصصات.



من ناحية أخرى، فإن العديد من المتحدثين في مؤتمر الصحة الأيضية 2023 لديهم قصصهم الخاصة ومعاناتهم مع الأمراض المزمنة، بما في ذلك الدكتورة أنجيلا سالسيدو، مؤسسة مبادرة Conscious Ob/Gyn Specialists في

لوما ليندا بالولايات المتحدة الأمريكية، وكانت هي نفسها تعاني من تأخر الحمل ووجود ورم حميد، خضعت لعملية جراحية لإزالة أحد المبايض، وأمضت الكثير من الوقت في قراءة ومراجعة الأبحاث حول هذا الموضوع وغيرت حياتها من خلال مفاهيم الصحة الأيضية وبدأت في اعتماد تعديل نمط الحياة بين مرضاها وتعليم زملائها على مدى السنوات الست الماضية.

كانت دكتور مروبول كومبوجكار طبيبة من الهند تعاني من تكيس المبايض المتعدد، ولم تجد إجابة شافية في الطب الذي تعلمته، خاصة في معلوماتها المحدودة عن التغذية. فبدأت رحلة البحث العلمي. وكانت والدتها طبيبة تقليدية وعارضتها والدتها لمدة 6 أشهر حتى رأت تحسناً كبيراً في حالتها وصحتها العامة، وبعد ذلك حصلت على دعم والدتها.

الأمر نفسه ينطبق على العديد من المتحدثين الذين كانوا يعانون من السمنة والأمراض المزمنة، ومن بينهم الدكتور ترو كاليجيان، خبير طب السمنة من الولايات المتحدة الأمريكية، والدكتور نورزيتي، طبيبة الأسرة من ماليزيا. فقد وجدت أن الصيام المتقطع والنظام الغذائي المنخفض الكربوهيدرات مفيدان للغاية حتى أن أحد مرضاها لم يتعرف عليها. أما الدكتورة سيسيل سيث، مستشارة تسويق من الولايات المتحدة الأمريكية ومهتمة بالصحة العقلية الأيضية وأسست مبادرة المضاعف الأيضي (Metabolic Multiplier). وتحدثت عن

تجربة زوجها الذي كان يعاني من السكري لمدة 10 سنوات. ومن خلال تقليل الكربوهيدرات تمكن من التحكم في نسبة السكر في الدم خلال 6 أيام وألقى 6 من أدوية ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم في 8 أسابيع.

أصبحت الدكتورة ناشا وينترز، 51 عاما بسرطان المبيض (المرحلة الرابعة) عندما كان عمرها 19 عامًا، وقدرت لها فترة حياة محدودة. وهي متخصصة حاليا في علاج الأورام الطبيعي ودعت في كلمتها في المؤتمر إلى إعلان يوم عالمي للصحة الأيضية.

أما السيد أنطونيو مارتينيز (60 عاما) فهو محام من الولايات المتحدة الأمريكية. تم تشخيصه بمرض السكري من النوع الثاني، ونصحوه في البداية بالتقليل من الدهون واللحوم وتقليل إجمالي السعرات الحرارية في اليوم، وضبط جرعات الأدوية على أساس تناول السعرات الحرارية من جرعة لأخرى. وعانى السيد مارتينيز من الذبحة الصدرية. وبالصدفة وقف على عمل الدكتور أتكينز في مجال خفض الكربوهيدرات وتعزيز الصحة الأيضية، وعمل على بناء العضلات، واستطاع التغلب على مرض السكري في 3 أشهر خلال صيف عام 2014 وأبهرت النتائج طبيبه وما زالت طبيعية.

المؤتمر وتعزيز موقف ممارسة خفض الكربوهيدرات

من المهم جدا الاعتراف بحجم مشكلة الصحة الأيضية واضطراب نمط الحياة والإشارة إليها كسبب عالمي يفسر حجم وتسارع مشكلة الأمراض المزمنة وعبئها. وكان هذا واضحا من اقتراح المنظمين، شاشيكانت نينجار، مؤسس Metabolic Health India، وأنوب سينغ، مؤسس أكبر وأول منصة خفض الكربوهيدرات في الهند (dLife.in). والحقيقة أن الاعتراف بالمشكلة هو أول خطوة نحو الحل.

يقول دكتور ترو كاليجيان، خبير طب السممنة في أمريكا، "إذا رسب طالب واحد فالمشكلة في الطالب، أما إذا رسب الجميع فالمشكلة في المعلم". وأضاف: «لقد ركزنا على النظام الغذائي ونسينا نمط الحياة. وركزنا على الأدوية والعمليات والطول السريعة ولم نناقش الافتراضات الغذائية التي عفا عليها الزمن».



وقال الدكتور إريك ويستمان "أحذر من حالة الخوف التي قد تصيبك عند تعلم أو ممارسة شيء جديد. لقد كانت لدي حالة من الخوف منذ 25 عاما عندما تعلمت "الجديد" حول الصحة الأيضية وخفض الكربوهيدرات. وفي هذا السياق وحول التحذير من ممارسات خفض الكربوهيدرات، يقول الدكتور كيشلاي من باتنا بالهند: "إن الخطر الحقيقي يقع على الممارس، وليس على المريض. فلا توجد مؤسسة طبية تتبنى هذه البروتوكولات خارج القطيع". ويقول الدكتور برايان لينزكس "كيف يمكنني كطبيب أن أكون سعيدا وأقدم شيئا مهما لمرضايا مع إبقائهم عملاء منتظمين ومتكررين حتى تحدث له كل المضاعفات المعروفة لمرض السكري من النوع الثاني والأمراض المزمنة الأخرى".

وينقل الدكتور بام ديفين من أمريكا، عن أحد الممارسين الذين يطبقون أسس الصحة الأيضية وخفض الكربوهيدرات قوله "لدي الآن شيء جديد أقدمه لمرضايا المستعدين لتحسين صحتهم الأيضية وتقليل الأدوية" وقد قام هذا الطبيب بإعداد ملصق وعلقه في عيادته. ليشرح لمرضاه كيفية التقليل من أدوية الأمراض المزمنة والتخلص منها مدى الحياة. كما أن لديه أشياء جديدة ومختلفة مبنية على الأدلة والتجارب العملية يقدمها لمرضاه. والجديد أيضا مما يمكنه تقديمه لزملائه من تعليم طبي مستمر موجه للتخصصات الصحية المختلفة حول معضلة الأمراض المزمنة.

سئل الدكتور دانيال كاتامبو من كينيا، كيف يمكننا مواجهة الاتجاه القوي والراسخ في رعاية مرضى السكري، وكيف نعزز التوجه نحو المشكلة الجذرية للتغذية وأنماط الحياة؟ فقال: "سيكون هذا صعبا لكنه ليس مستحيلا. وسيتطلب إصرارا وشففا ومهارات ومرونة ورؤية واضحة، خاصة إذا تذكرنا أن النصائح والإرشادات لتغيير السلوك لا تضع دولارا واحدا في جيبك". وأضاف أيضا "بشكل عام هذا الاتجاه هو سريع الانتشار ويتحسن بتوظيف الأدوات المناسبة"

وفيما يتعلق باختلاف ممارسات تحسين الصحة الأيضية عن الممارسات الطبية السائدة، فإنها تتطلب تغييرات في طريقة تقديم الخدمات. وحول هذا يقول الدكتور أليكس بتروشيفسكي من سيدني بأستراليا أن ما يميز ممارسات خفض الكربوهيدرات هو ما يلي:

يتطلب المزيد من **الوقت** مع كل مريض



وأفادت الدكتورة لويز فيليبس من أستراليا أن كبار السن من الأطباء، والذين يمارسون المهنة لسنوات أطول هم أكثر إقبالا على تبني ممارسات الصحة الأيضية. وتضيف أنه يمكن للأطباء بسهولة تعلم واعتماد ممارسات الصحة الأيضية وخفض الكربوهيدرات، وكفي إثارة اهتمامهم من خلال تلقي تدريب قصير نسبيا مدعوم بالأدلة. وتضيف أنه من الأفضل أن يتم هذا التدريب من قبل كبار الأطباء أو زملائهم في نفس التخصص مضيئة أن التدريب يجب أن يبدأ وينطلق من الحقائق التي يعرفونها، وأن يركز على تعديل ممارساتهم اليومية ومدعوما بملخصات مكتوبة ومواد مقروءة.

وتنصح الدكتورة سونا أبراهام طبيبة الغدد الصماء في الهند الأطباء بأن يكونوا منفتحين وذوي فضول، ويفكرون بشكل ناقد لما تعلموه، وأنه ليس كتابا مقدسا ربما يكون ما يقرؤونه قد كتب في وقت لم نكن نعرف فيه ما نعرفه الآن عن خفض الكربوهيدرات والصيام المتقطع وتقليل الكربوهيدرات المكررة وتعزيز الصحة الأيضية.

ومما لاحظته حول ما يعزز مكانة ممارسات خفض الكربوهيدرات والصحة الأيضية هو تماسك الرسالة وبساطتها والتناقص المستمر في عدد الأسئلة التي لم تجد عليها إجابة بمرور الوقت. حدث ذلك نتيجة تراكم الخبرات والأبحاث على مدى نحو 20 عاما، وهي فترة قصيرة نسبيا مقارنة بما يحدث في الممارسات السائدة ويزداد فيها التعقيد وتتراكم فيها الأسئلة دون إجابات شافية، ويزداد فيها إدخال الحلول الدوائية وترتفع فيها التكلفة مع مرور الوقت.



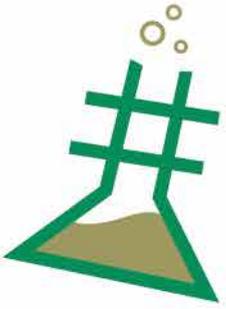
ولقد تكرر في المؤتمر أن مما يعزز موقف خفض الكربوهيدرات توافقه مع طبيعة الإنسان وهدايته وتاريخه البشري. ومما يعزز أيضا ممارسة خفض الكربوهيدرات هو ظهور "أصوات مختلفة" في وسائل التواصل الاجتماعي بالإضافة إلى الدعوة لتمكين المرضى من الاختيار بحرية بين الأدوات والاتجاهات وكليات الطب التي يمكن علاجهم بها.



ويجب أن نعترف بأن التعافي من الأمراض المزمنة على أساس تحسين الصحة الأيضية وممارسات خفض الكربوهيدرات لا يزال يتطلب المزيد من البحث والتقييم وتقنين الممارسات. ويحتاج أيضا إلى التعمق في تأثير هذه الممارسات على مشاكل أخرى بشكل منفصل بدءا من السمنة والسكري من النوع الثاني، وللتعمق أكثر في مرض السكري من النوع الأول والصحة العقلية والمشاكل المناعية وأمراض الجهاز الهضمي والسرطان وما إلى ذلك.

في الختام، لقد تغير الزمن الذي يتبع فيه جميع الممارسين الصحيين "الدراسات العلمية" الممولة من شركات الأغذية أو الأدوية والمبنيّة على أبحاث غير مثبتة علمياً. ولقد تنوعت القنوات التي يتعلم منها طلاب الطب وممارسو المستشفيات، وأظهرت وسائل التواصل الاجتماعي أيضاً مدارس فكرية مختلفة وتجارب علمية، وقصص واقعية تصف أسساً جديدة للتعافي من الأمراض المزمنة. كما انتشرت وتنوعت وسائل التواصل الاجتماعي وأتاحت فرصاً كبيرة ومنتامية للنقاشات المستقلة والحرّة التي تستعرض وتناقش "الافتراضات غير القابلة للتفاوض". ولعل السنوات الخمس أو العشر القادمة تغير شيئاً ما في الواقع المؤلم لمشكلات الأمراض المزمنة، ونأمل أن نرى أنظمة الرعاية الصحية وهي تمنح المرضى المزيد من الفرص والحرية للاختيار من بين خيارات أكثر من الممارسات المتاحة حالياً.

TRENDS & INNOVATIONS IN MEDICAL LABORATORIES



TRENDS & INNOVATIONS IN MEDICAL LABORATORIES



Crowne Plaza Riyadh-RDC



April 23-25, 2024

صحتك في رمضان وعيد الفطر

المقالة تحت مسؤولية الكاتب

أ. أيمن عبدالله الحايك

أخصائي أول التشخيص الصحي

أخصائي أول رعاية مرضى السكر

مدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية - الرياض



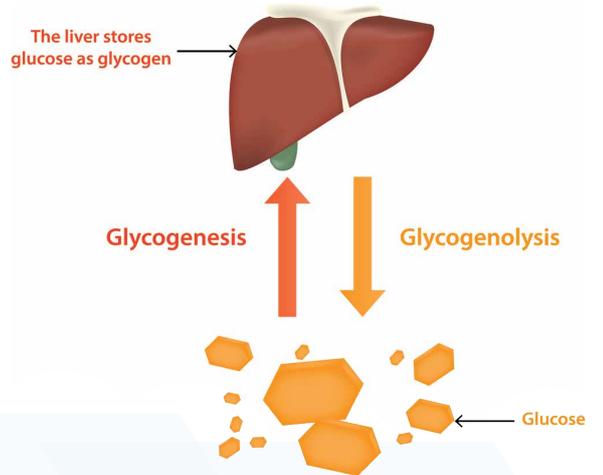
قال الله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴾ [سورة البقرة: 183]

يعتبر شهر رمضان كشهر العبودية والعبادة من أكثر الشهور الإسلامية فضيلة بحيث إن هذا الشهر له احترام وأهمية بمكان عند المسلمين لما فيه من فضائل عالية. وتعود مكانة هذه الفضيلة لعدة مكونات منها شهر رمضان نفسه، والصوم، وليلة القدر، ونزول القرآن، ونزول الملائكة، وتقدير القدر، والصحة.

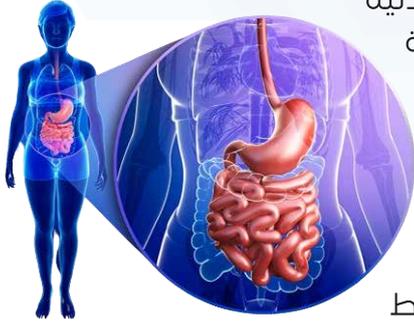
وكلمة الصيام تعني الإمساك عن المفطرات الحقيقية المعروفة، ومن ضمنها الامتناع عن الأكل والشرب من طلوع الفجر إلى غروب الشمس خلال شهر رمضان، إذ قد تمتد فترة الانقطاع عن الأكل والشرب ساعات عديدة تتراوح من 12-19 ساعة. مما يؤدي إلى تغير كبير في معظم المكونات الكيميائية الحيوية الموجودة في الجسم، وقد أشار بعض الباحثين إلى تغير في

تركيز كل من حامض البولييك (Uric Acid) والدهون الثلاثية في حين لم يحصل تغير في تركيز كل من الكوليسترول والدهون الفوسفاتية) ولقد أشارت بعض الدراسات إلى أن الصيام قد أدى إلى انخفاض في عدد حالات مرض تصلب الشرايين وأمراض القلب، وبصورة عامة فإن الصيام ولفترة طويلة يؤدي إلى توقف تجهيز الجسم بالغذاء مما يؤدي بدوره إلى تغيرات في المسالك الرئيسية للأيض وهي مسلك تحلل السكر وأيض الأحماض الامينية إضافة إلى أكسدة الأحماض الشحمية.

أن عملية توليد سكر الجلوكوز من كلايوجين الكبد مهمة للحفاظ على مستوى السكر في الدم وفي نفس الوقت نجد أن عملية تخليق الدهون تتوقف خلال هذه الفترة الانتقالية، وتعد هذه التغيرات الصحية للصيام بشكل عام ولصيام شهر بأكمله في شهر رمضان إيجابية من الناحية الصحية والفسولوجية علاوة على تعزيز الصحة النفسية، وتحسين المزاج، والمساعدة في تخفيف التوتر والقلق والاكتئاب. حيث تشير الدراسات إلى أن الصيام يجعل الدماغ أكثر قدرة على تحمل الإجهاد والتأقلم مع التغيير، كما يمكن أن يحسن المزاج والذاكرة والقدرة على التعلم.



فوائد الصيام للجسم



لصيام شهر رمضان المبارك آثار على جسم الصائم تشمل النواحي البدنية والنفسية. وإذا تم اتباع نظام صحي وغذائي فإن الصيام يُحدث تأثيرات إيجابية لصحة الصائم، وهذا وفقا لعدة دراسات علمية وتوصيات خبراء وأطباء. وتشمل الفوائد الصحية للصوم كلا من الدم (زيادة عدد كريات الدم الحمراء، زيادة عدد خلايا الدم البيضاء، وزيادة عدد الصفائح الدموية) وتحسين مستويات الدهون (تخفيض مستويات الكوليسترول في الدم، زيادة مستويات الكوليسترول الجيد، تخفيض مستويات الكوليسترول الضار، وتخفيض مستويات الدهون الثلاثية). والوزن ومعامل كتلة الجسم ومحيط الخصر، وضغط الدم الانقباضي والانقباضي وسكر الدم والتوتر وعوامل الالتهاب والسرطان.

ومع ذلك، فإن الحصول على هذه الفوائد مشروط باتباع الصائم نظاما غذائيا صحيا يشمل الاعتدال في تناول الطعام، زيادة المأخوذ من الخضار والفاكهة، تقليل تناول الدهون والسكريات، ممارسة نشاط بدني معتدل الامتناع عن التدخين وهذا ما سنستعرضه في نمط الحياة الصحي في رمضان.

نمط الحياة الصحي في رمضان

يعتبر شهر رمضان فرصة لتبني نمط حياة صحي لذا ينصح بتبني العادات الصحية التالية:



نمط الحياة الصحي في رمضان

هناك الكثير من العادات الغذائية الصحية التي تساعد على إنقاص الوزن في رمضان، ومن الأفضل أن تستمر بعد انتهائه، ومنها:

- ✓ الحد من استعمال الزيوت في إعداد الطعام، ومثال على ذلك: عدم إضافة السمن على الأطعمة كالهريس، استبدال شوربة الكريمة بشوربة الحبوب أو الخضار.
- ✓ استخدام الشوي أو السلق في إعداد الوجبات بدلا من القلي، على سبيل المثال شوي السمبوسة بدلا من قليها.



- ✓ تناول اللحم والدجاج الخالي من الشحوم أو المشوي بدون الجلد، والإكثار من السمك المشوي.
- ✓ استبدال الحلويات بالفواكه الطازجة مع عدم المبالغة فيها، فيكفي تناول حصتين من الفواكه في اليوم حيث تعتبر 3 تمرات بمعدل حصة غذائية واحدة، أي تقريبا 60-70 سعرة حرارية.
- ✓ استخدام منتجات الحليب قليلة أو خالية الدسم في تحضير الأطعمة والحلويات الرمضانية مثل: المهلبية أو الكسترد أو الحلويات الأخرى، وتناول الروب أو اللبن الخالي من الدسم.
- ✓ تناول المكسرات غير المحمصة وغير المملحة باعتدال.
- ✓ استبدال العصائر المحلاة والشراب المركز بالعصائر الطازجة، مع الاكتفاء بكوب واحد يوميا.
- ✓ الإكثار من شرب السوائل وخاصة الماء بين وجبتي الإفطار والسحور.
- ✓ تناول الخضراوات الطازجة، تقديم السلطات بدون إضافة التتبيلات الغنية بالدهون والمايونيز، ويمكن إضافة القليل من زيت الزيتون والخل كبديل وعدم إضافة الملح.
- ✓ تقليل كمية النشويات بخلط الأرز المطهي على البخار بالخضراوات أو البقوليات لإعطاء نكهة طيبة ولزيادة كمية الألياف في الوجبة الغذائية، مما يؤدي إلى الإحساس بالشبع، هذا ويعتبر كوب واحد من الأرز المطهي أو المعكرونة المطبوخة كمية كافية للوجبة.

المشي والنشاط البدني في رمضان

المشي من الرياضات المثالية التي يمكن ممارستها في شهر رمضان حيث أنها لا تحتاج إلى أدوات وتساعد على إنزال الوزن والمحافظة عليه من خلال حرق الدهون المخزنة في الجسم ويجب توخي الحذر من ممارسة الرياضة قبل الإفطار، واتباع التعليمات الواجبة لذلك، فممارسة الرياضة يجب أن تكون مقننة قبل وقت الإفطار مباشرة ولا تزيد على 60 دقيقة ويفضل أن تكون في مكان معتدل الحرارة، وبعد الإفطار يجب تناول كميات مناسبة من السوائل والماء لتعويض ما فقد من الماء والأملاح المعدنية وأخذ قسط جيد من النوم. ومن المستحسن ممارسة النشاط البدني بعد الإفطار بـ 3 ساعات، حتى يكون الجسم قد أتم عملية الهضم وينصح بممارسة التمارين في مكان معتدل الحرارة عند ارتفاع درجة الحرارة. ويوصى بالنصائح التالية للقيام برياضة المشي في الشهر الفضيل:



- ✓ استشارة الطبيب عند وجود أي مشاكل صحية.
- ✓ الحرص على المشي في أجواء معتدلة غير حارة.
- ✓ المواظبة على المشي لمدة 30 دقيقة على الأقل (150 دقيقة في الأسبوع).
- ✓ عدم ممارسة المشي مباشرة بعد تناول وجبة الإفطار لتجنب عسر الهضم.
- ✓ يفضل ممارسة المشي قبل الإفطار بـ 30 دقيقة أو بعد الإفطار بساعتين أو 3 ساعات.
- ✓ شرب كمية وافرة من الماء والسوائل أثناء المشي خلال فترة الإفطار (من أذان المغرب إلى فترة الإمساك) لتعويض السوائل المفقودة من الجسم.
- ✓ تناول الفاكهة والتمر باعتدال لإمداد الجسم بالطاقة.

النوم في شهر رمضان



يرتبط شهر رمضان لدى الكثير بالسهر خلال الليل. وتحدث تغيرات في نسق حياة المجتمع ككل مما يساعد على السهر خلال الليل ينتج عن السهر في رمضان نقص حاد في عدد ساعات النوم خلال الليل لدى البعض مما قد يسبب تعكر المزاج خلال النهار الخمول زيادة الوزن والنعاس. كما أن عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يمكن أن يؤدي إلى حوادث السير وأخطاء في الحياة العملية خصوصا في شهر رمضان ومن الجدير بالذكر بأنه تزداد أهمية ما سبق ذكره في حق الأطفال، حيث يجب على الوالدين مراعاة حصول أطفالهم على قسط نوم كافٍ ليلا خلال شهر رمضان.

ويقترح الحصول على قسط كافٍ من النوم ليلا (4-6 ساعات)

واستكمال نقص ساعات النوم الليلي بالنوم خلال النهار من ساعة ونصف إلى ساعتين، ولتجنب اضطراب الإيقاع اليومي (الساعة البيولوجية) والنوم، يوصى أيضًا بتقليل تناول الطعام على وجبتين رئيسيتين في الليل (بالإضافة إلى وجبة خفيفة إذا لزم الأمر)؛ أحدهما حول الغروب والآخر قبل الفجر (السحور) (توصية مشروطة).



وإتباع العادات التالية يمكن أن تساهم في تحسن صحة النوم ليلا في شهر رمضان

- ✓ تحديد وقت ثابت للنوم والاستيقاظ.
- ✓ تقليل التعرض للإضاءة الساطعة.
- ✓ تهيئة غرفة النوم بحيث تكون هادئة ومظلمة ومريحة.
- ✓ إزالة الأجهزة الإلكترونية من غرفة النوم.
- ✓ تجنب الإفراط في تناول الوجبات الدسمة والقهوة والمنبهات خلال فترة الإفطار وخصوصا قبل النوم لتجنب زيادة ارتداد الحمض إلى المريء مما يؤثر في جودة النوم.

الصيام في حالات الأمراض المزمنة وحالات الحمل والإرضاع

من عظمة الإسلام أن شريعته تراعي ظروف الإنسان وأحواله وما يتعرض له من أمور قد تمنعه من أداء ما فرض عليه، ولذلك كانت الشريعة الإسلامية يسراً رافعة للحرَج وليس في تكاليفه ما يشذ عن ذلك، مصداقا لقوله تعالى:

﴿ أَيَّامًا مَعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامٍ مِسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴾ [سورة البقرة: 184] ومن الأمراض التي انتشرت في زمننا هذا مرض السكري، وارتفاع الضغط. كما سنستعرض بالإضافة الى ذلك إرشادات عامة حول صيام الحوامل والمرضعات في شهر رمضان المبارك.



السكري في رمضان

بشكل عام يستطيع مريض السكري الصوم بأمان خلال شهر رمضان إذا استوعب المخاطر، وتمكن من السيطرة على السكري، واتبع توصيات الطبيب بعناية. لذا يفضل مراجعة الطبيب قبل الصيام لمناقشة الوضع الصحي وأخذ التوصيات منه ومن تلك التوصيات:



- ✓ ضبط الجرعات العلاجية المتناولة.
- ✓ ممارسة النشاط البدني خلال فترة الإفطار (من أذان المغرب إلى فترة الإمساك) 150 دقيقة على الأقل في الأسبوع.
- ✓ المراقبة الدقيقة لمستويات سكر الدم خلال فترة الصيام والإفطار.
- ✓ مراقبة ظهور علامات انخفاض سكر الدم.
- ✓ اتباع نمط الحياة الصحي خلال شهر رمضان وبعده.
- ✓ الاستعداد للتوقف عن الصوم في حال انخفاض أو ارتفاع سكر الدم.



تغذية مرضى السكري خلال شهر رمضان

قضاء ساعات طويلة دون تناول الطعام يزيد من مخاطر انخفاض سكر الدم لذلك يجب

- ✓ مراجعة الطبيب لمعرفة إمكانية الصيام بأمان وضبط الجرعات للأدوية الخاصة بالسكري.
- ✓ الحرص على تناول طعام صحي متنوع ومتوازن.
- ✓ شرب الكثير من الماء خلال فترة الإفطار (من أذان المغرب إلى فترة الإمساك).
- ✓ اختيار طريقة طهي صحية مثل الشواء بالفرن أو القلاية الهوائية أو البخار.
- ✓ تجنب الإفراط في الطعام والاستمتاع بالوجبة عن طريق تناول الطعام ببطء.
- ✓ التوقف عن الصيام وشرب الماء أو سوائل أخرى عند الشعور بالإعياء أو في حال أصبح الشخص مشوشاً أو مرتبكاً أو أصيب بالهبوط والإغماء.
- ✓ التقليل من المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والمنبهات حيث أنها مدرة للبول وقد تسبب الجفاف.



وجبة الإفطار لمرضى السكري خلال شهر رمضان

- ✓ الحرص على الإفطار عند أذان المغرب مباشرة.
- ✓ ترتيب الوجبات بحيث يتم الإفطار على مرحلتين فمثلا يمكن تناول التمر أو القهوة واللبن (قليل الدسم) قبل إقامة الصلاة ثم يليها باقي الوجبة مثل السلطة والشوربة والطبق الرئيسي بعد إقامة الصلاة.
- ✓ البدء بتناول التمر تطبيقا للسنة النبوية حيث يعتبر التمر سريع الهضم وغني بالألياف الغذائية ويمد الجسم بالطاقة اللازمة.
- ✓ شرب كوب من الماء أو الحليب أو اللبن (قليل أو خالي الدسم) كما يمكن شرب المشروبات الخالية من السكر لتعويض السوائل المفقودة خلال فترة الصيام.

كما ينبغي ما أمكن الحرص على احتواء وجبة الإفطار على

الكربوهيدرات المعقدة التي تمتص ببطء، مثل الخبز الأسمر وحبوب الشوفان والبقوليات مثل الفول والعدس والخضروات والفاكهة



الحساء (الشوربة) لتهيئة المعدة لاستقبال الطعام مثل شوربة الخضروات أو العدس أو الشوفان

سلطة الخضروات الطازجة حيث أنها غنية بالألياف الغذائية وتساعد على الشعور بالشبع

الابتعاد عن تناول الأطعمة المقلية أو المصنعة الغنية بالدهون والسكر لتجنب الاختلالات في مستويات سكر الدم

اللحوم الخالية من الدهون والدجاج بدون جلد والأسماك سواء كانت مشوية أو مطهوهة في الفرن للحصول على حصة جيدة من البروتين الصحي

وجبة السحور لمرضى السكري خلال شهر رمضان

- ✓ تناول وجبة السحور قبل صلاة الفجر وليس في منتصف الليل، للمساعدة على إبقاء مستويات الجلوكوز أكثر توازنا خلال الصيام.
- ✓ الحرص على أن تكون قليلة الدهون وتحتوي على الكربوهيدرات المعقدة التي تمتص ببطء والخضروات الطازجة والبروتين.



صلاة التراويح

قبل الذهاب لصلاة التراويح يفضل التأكد من:

- ✓ تناول الأطعمة النشوية المعقدة أثناء الإفطار حيث أنها تهضم ببطء.
- ✓ شرب الكثير من الماء أخذ جرعة احتياطية من علاج السكري مع المصاب لصلاة التراويح وذلك لتناولها في حال ارتفاع السكر المفاجئ.



صيام مرضى ارتفاع ضغط الدم في رمضان

من الممكن أن يكون صيام شهر رمضان آمناً لمرضى ارتفاع ضغط الدم الذين يتناولون أدويتهم بانتظام، والذين لا يعانون من اضطرابات في قراءات ضغط الدم (أي الذين تعد قراءات ضغط الدم لديهم تحت السيطرة، سواء عبر اتباع حمية غذائية لمرضى الضغط أو عبر الأدوية). وقد يتعرض جسم الصائم خلال شهر رمضان إلى تغيّرات غذائية وسلوكية قد تؤدي إلى عدة تغيرات فيزيولوجية مثل التغيرات في ضغط الدم وكلما ضحّ القلب كمية من الدم كبيرة وكانت الشرايين ضيقة، كان ضغط الدم مرتفعاً وكما يزيد ارتفاع ضغط الدم غير المتحكم فيه من خطر الإصابة بمشكلات صحية خطيرة مثل النوبة القلبية والسكتة الدماغية ومن الممكن الإصابة بارتفاع ضغط الدم بدون ظهور أي أعراض ومن أضراره المحتملة تلف الأوعية الدموية والقلب. ولتحقيق صوم آمن، ينصح مصابي ارتفاع ضغط الدم الراغبين بصيام شهر رمضان بما يلي:



- ✓ مراجعة الطبيب لمعرفة إمكانية الصيام بأمان وضبط الجرعات.
- ✓ يفضل مراجعة الطبيب قبل شهر رمضان لمناقشة الوضع الصحي وأخذ التوصيات.
- ✓ ممارسة النشاط البدني خلال فترة الإفطار (من أذان المغرب إلى فترة الإمساك).
- ✓ تقليل كمية الملح المستهلك قدر الإمكان.
- ✓ تجنب تناول الأطعمة المعلبة والمصنعة قدر الإمكان.
- ✓ الابتعاد قدر الإمكان عن المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين مثل القهوة والمشروبات الغازية.
- ✓ تجنب الأجبان واللحوم المعالجة كالتنائق والمرتبلا، لاحتوائها على تركيز عالي للصدويوم.



لسلامتك في شهر رمضان حال إصابتك بارتفاع الضغط ينصح بـ

- ▣ اختبار مستوى ضغط الدم عند الشعور بتوعلك خلال الصيام
- ▣ معالجة مستوى ضغط الدم بشكل سريع في حال الارتفاع أو الانخفاض

صيام الحوامل والمرضعات

تحتاج الحوامل والمرضعات إلى مراجعة الطبيب للحصول على المشورة قبل الشروع في الصيام، واتباع نظام غذائي صحي ومتوازن للحفاظ على صحتها وصحة جنينها أو رضيعها في شهر رمضان وعند السماح بالصيام من الطبيب/ة الاختصاصي فهناك نصائح عامة للحوامل في رمضان:

- ✓ تناول الإفطار على دفعات صغيرة وليس مرة واحدة.
- ✓ تناول الأطعمة الغنية بالألياف للتخفيف من الإمساك.
- ✓ شرب كمية كافية من الماء والسوائل الخالية من السكر المضاف خلال فترة الإفطار (من أذان المغرب إلى فترة الإمساك).



الحرص على احتواء وجبة الإفطار على ✓

- ▣ الحساء (الشورية) لتهيئة المعدة لاستقبال الطعام مثل شوربة الخضروات أو العدس أو الشوفان.
- ▣ سلطة الخضروات الطازجة حيث أنها غنية بالألياف الغذائية وتساعد على الشعور بالشبع.
- ▣ الكربوهيدرات المعقدة التي تمتص ببطء، مثل الخبز الأسمر وحبوب الشوفان والبقوليات مثل الفول والعدس والخضروات والفواكه اللحوم الخالية من الدهون والدجاج بدون جلد والأسماك للحصول على حصة جيدة من البروتين الصحي.
- ▣ اختيار طريقة طهي صحية مثل الشواء بالفرن أو القلاية الهوائية أو البخار.



نصائح عامة للحوامل في شهر رمضان



- ✓ تجنب الإفراط في تناول الوجبات الدسمة والوجبات السريعة الغنية بالمواد الحافظة والأملاح والدهون والقهوة والمنبهات لتجنب زيادة ارتداد الحمض إلى المريء واحتباس السوائل.
- ✓ ممارسة النشاط البدني للمساعدة على التقليل من الإمساك، والمحافظة على الوزن من الزيادة غير المرغوبة.
- ✓ المرأة الحامل التي تعاني من بعض المشاكل الصحية مثل: مرض السكري، ارتفاع ضغط الدم أو فقر الدم، لا ينصح لها بالصيام إلا بعد استشارة طبيبها.
- ✓ تناول الفيتامينات التي يصفها الطبيب، ومراجعة الطبيب فوراً حال الشعور بأي توعك.

نصائح عامة للمرضعات في شهر رمضان



- ✓ شرب كمية كافية من الماء والسوائل الخالية من السكر المضاف خلال فترة الإفطار (من أذان المغرب إلى فترة الإمساك) للمساعدة على إنتاج الحليب وتجنب الجفاف.
- ✓ تناول منتجات الألبان مثل الحليب واللبن والزبادي، والبروتين مثل اللحوم الحمراء أو الدواجن أو الأسماك أو البيض أو البقوليات.
- ✓ تناول الخضروات والفاكهة لمنح الجسم الفيتامينات والألياف التي يحتاجها.
- ✓ تناول الكربوهيدرات المعقدة مثل الخبز الأسمر وحبوب الشوفان.
- ✓ تجنب تناول التوابل الحارة مع الوجبات أو الإكثار من الثوم، فقد يسبب انتفاخ للطفل أثناء الرضاعة.
- ✓ تقليل كمية الملح في الوجبات لتجنب الجفاف.
- ✓ الابتعاد عن القهوة والمنبهات، فقد يؤثر على إدرار الحليب وقد تعمل على تهيج الطفل.

تعزيز الصحة العقلية والنفسية والاجتماعية في شهر رمضان



إن تعزيز الصحة النفسية في رمضان (وبغيره أيضاً) يتوقف على درجة الوعي والإدراك بالتكامل والترابط بين الجوانب والمستويات الخمس (الروحية والنفسية والعقلية والجسمية والسلوكية) وأن نموها وغذاءها رهين بمدى عمق وقوة ارتباطها واتساقها. وعلى الرغم من أن فوائد الصيام النفسية أقل شهرة من فوائد الصيام الجسدية إلا أنها ذات أهمية كبيرة.

يمكن للفرد من خلال صيام شهر رمضان المبارك لمدة شهر تقريباً على الحصول على فوائد الصيام النفسية ومنها تطوير مهارة ضبط النفس، تدريب الفرد على الصبر تحسين الحالة المزاجية، التقليل من التوتر والقلق وزيادة الانتباه. ومن الناحية الاجتماعية يتميز شهر رمضان بالترابط الاجتماعي على المستوي العائلي والمجتمعي، وهذا يعود على الأفراد بالعديد من الفوائد، كما ينبغي إشراك أفراد العائلة والأصدقاء وكبار السن في الأجواء الرمضانية، ومن المهم تشجيع الاستفادة من المنصات الرقمية والبدلية للتواصل والتفاعل في الشهر الفضيل.



وللتمتع بصحة نفسية جيدة خلال الصيام يفضل اتباع عدة نصائح مثل المحافظة على روتين نوم محدد وعدم السهر لفترة طويلة لما له من آثار سلبية على التركيز والقدرة على أداء الوظائف بكفاءة. والحرص على العلاقات الاجتماعية والاجتماعات العائلية، وقضاء الوقت مع الأبناء وممارسة الشعائر الدينية معهم. ومن بين النصائح أيضا إيقاف العادات السلوكية السيئة والمضرة بالصحة النفسية والجسدية، حيث إن الصيام هو أكبر دليل على قدرة الإنسان على ضبط سلوكه والتحكم به، مثل الإقلاع عن التدخين والتقليل من المنبهات والكافيين والابتعاد عن السلوكيات الشاذة المخالفة لطبيعتنا الإنسانية وتعاليم ديننا الإسلامي. وكذلك الاهتمام بجودة الطعام والالتزام بنظام غذائي يمد الجسم بحاجته من كامل العناصر الغذائية وعدم الإسراف في تناول السكريات والحلويات لما للذئاء ونوعيته من آثار على الصحة النفسية والعقلية للفرد. والحرص على ممارسة النشاط البدني وأنواع الرياضة المختلفة لما للتمارين من أثر إيجابي في تحسين الصحة النفسية وتفرغ الطاقة السلبية لدى الفرد وحيث إن ممارسة التمارين الرياضية تعزز الدورة الدموية وتنظم وظائف الجسم مما ينعكس إيجابا على صحتنا النفسية. والمواظبة على العبادات والتقرب إلى الله حيث إن الجانب الروحي له دور مهم وأساسي في الصحة النفسية وارتقاء النفس الإنسانية عن كل المشاعر والأفكار والسلوكيات المضرة للصحة النفسية.

صحتك في عيد الفطر

بعد الانتظام على تناول الطعام في أوقات محددة خلال شهر رمضان وتقنين أصنافه ونوعياته، يأتي العيد محملاً بكل ما لذ وطاب، كاسرا كل القواعد والحميات الغذائية، متسببا في الإصابة بالمشكلات الصحية التي قد تنتهي بزيارة المستشفيات. ومثلا يعاني كثير من الناس في فترة العيد من ارتباك في وظائف الجهاز الهضمي أو تدهور في مستوى تحكمهم في الأمراض المزمنة التي يعانون منها سابقا كمرض السكري والقلب وارتفاع ضغط الدم. وتكون الشكوى عادة إما نزلات معوية حادة، وهي تمثل في بعض الدراسات ما يقارب 60 في المائة من الحالات أو نزلات الشعب الهوائية والتهابات الجهاز التنفسي العلوي وهي تمثل نسبة 30 في المائة نتيجة تناول الثلجات المختلفة. وتحت ضغوط العادات والتقاليد الاجتماعية يضطر البعض إلى المجاملة بتناول أنواع الطعام التي قد لا تناسب وضعهم الصحي وكذلك بالخلط بين أنواع الأطعمة الكثيرة (لكثرة الزيارات) ناهيك بجلب هذه الأغذية والحلويات إلى المنزل مما يسبب للكثير من أفراد الأسرة تلبكاً معويًا بسبب تغيير النظام الغذائي بشكل عشوائي، كما يتسبب في زيادة مفاجئة للوزن، وفي بعض الأحيان تصل المشكلة إلى حالات تسمم غذائي بسبب تناول أطعمة ملوثة من الخارج، خصوصا مع الأطفال. كما أن حالات ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة السكر في الدم لدى مرضى داء السكري وغيرها من الأمراض المزمنة هي على قائمة الأمراض التي تزداد في فترة العيد نتيجة تناول كميات كبيرة من الوجبات الغنية بالملح والمخللات والمحليات السكرية. لذلك ينصح الأطباء عامة الناس تقسيم وجباتهم في أول أيام العيد إلى 4 أو 5 وجبات خفيفة وتجنب الملح والسكريات والدهون لتفادي حدوث ذلك الخلل وللوقاية من التخممة وعسر الهضم في أيام العيد الأولى، مع الحرص على تناول 8 أكواب من الماء تقريبا كل يوم بالإضافة إلى الحرص على زيادة تناول الفواكه الطازجة والخضراوات الورقية لما لذلك من فوائد كبيرة في الحفاظ على توازن السوائل في الجسم والمحافظة على كفاءة أداء أجهزة الجسم كالكلى والمسالك البولية والجهاز الهضمي.



HAPPY
Eid al-Fitr



نصائح وإرشادات صحية في عيد الفطر

نظرًا لأن العيد في هذا العام يأتي في فصل الشتاء، فمن المستحسن الخروج إلى الأماكن المفتوحة والحدائق للتجول في الهواء الطلق، لما له من فوائد عديدة كالحركة، وهو أمر مفيد إذا كان الجانب الأكبر من يومك يشمل جلوسك أمام شاشة هذا الجهاز أو ذاك. وتظهر الأبحاث أن الحصول على فترات للتجول في الهواء الطلق، يمكن أن يعزز قدرتك على الانخراط في العمل والتفاعل معه، وأن قضاء مثل هذه الراحة السريعة في ظل ضوء طبيعي سيمنحك جرعة من فيتامين "د" ويقلل من التوتر.

الاعتدال في تناول الطعام وخصوصاً أطباق الحلوى والمكسرات، وتجنب قدر الإمكان مغريات حلويات العيد اللذيذة والعصائر والضيافات الشهية أثناء زيارات الأهل والأصدقاء وعدم التهاون بتناول الحلوى.

يمكن استبدال تناول الحلويات بتناول الفاكهة الغنية بالفيتامينات والمعادن والتي تحتوي على كمية أقل بكثير من السعرات الحرارية.

تجنب المشروبات الغازية التي تزيد من امتلاء البطن وتكوين الغازات كما أنها تساعد في زيادة تكلسات الجهاز البولي.

عند تناول الغذاء خارج البيت، يجب الحذر من مصادر التلوث والتسمم الغذائي كالأطعمة المكشوفة، مع الاهتمام بغسل اليدين قبل الأكل.

عدم إهمال العناية بالأطفال ومنحهم مزيداً من الانتباه لتلافي وقوعهم في الحوادث، فهم لا يميزون الصحيح من الخطأ كتناول أطعمة ملوثة، واللعب في أماكن قد تسبب لهم الأذى كركوب بعض الألعاب التي فيها دوران سريع تؤثر على أدمغة الأطفال، أو حتى استخدام الألعاب النارية التي قد تحيل فرحة العيد إلى أحزان لاسمح الله.

تنظيم مواعيد النوم وعدم الإفراط في السهر ليلًا، تمهيداً للعودة إلى مواعيد العمل والدراسة لاحقاً.

الحرص دائماً على ممارسة النشاطات الرياضية والمشى فهي أفضل طريقة للمحافظة على اللياقة الصحية.

المراجع

1. <https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/PublicHealth/Pages/Walking.aspx>
2. Rouhani MH, Azadbakht L. Is Ramadan fasting related to health outcomes? A review on the related evidence. J Res Med Sci. 2014 Oct;19(10):987-92. PMID: 25538785; PMCID: PMC4274578.
3. Waqar S, Ghouri N, Awaad R. Chronic Disease Management During Ramadan. Am Fam Physician. 2023 Feb;107(2):125-126. PMID: 36791453.
4. Gazzaz ZJ, Baig M, Kanpurwala MA, Jamil T, Mojaddidi MA, Murad MA. Eid-al-Fitr festivity and Ramadan fasting attitude among individuals with diabetes from Saudi Arabia and Pakistan: a cross-sectional study. BMJ Open. 2022 Sep 6;12(9):e054902. doi: 10.1136/bmjopen-2021-054902. PMID: 36691119; PMCID: PMC9453945.



تجمع مكة المكرمة الصحي
Makkah Healthcare Cluster

الجمعية السعودية
للطب المخبري
Saudi Society for
Laboratory Medicine



THE **1ST** INTERNATIONAL **CONFERENCE ON** **DIAGNOSTICS & LABORATORY** **MEDICINE**

FOR MAKKAH HEALTH CLUSTER
المؤتمر الدولي الأول للتشخيص
والطب المخبري
لتجمع مكة المكرمة الصحي

INTERCONTINENTAL JEDDAH

21st - 23rd May 2024

CALL FOR
ABSTRACT
Submission Deadline
15 APRIL 2024

Target Audience

- Medical Health Professionals
- Technicians and Health Assistants
- Laboratories and Medical Technology
- Health Administration and Community Health
- Safety Officers
- Researchers
- Students



www.sslabmed.com



EVENT
TROOP

التحول نحو صحة أفضل (توصيات مجتمع قليل الكربوهيدرات)

المقالة تحت مسؤولية الكاتب

د. عبدالهادي بيما

استاذ مساعد في قسم الكيمياء الحيوية السريرية
استشاري الكيمياء الطبية وعلم الأمراض الكيمياء
حاملة لزمالة الكلية الملكية الاسترالية لعلوم الأمراض
عضو مؤسس ورئيس جمعية (مجتمع قليل الكربوهيدرات) LCS



تتسارع مشكلة الأمراض المزمنة، مثل داء السكري وارتفاع ضغط الدم، واختلال ملف الدهون في الدم، في مجتمعنا الحديث. انطلاقاً من هذا السياق، وفي إطار خطة التحول في الرعاية الصحية، التي تؤكد على أهمية الصحة الوقائية، قام مجتمع قليل الكربوهيدرات التابع للجمعية السعودية للكيمياء السريرية بتنظيم جلسة للمناقشة على هامش الندوة العلمية الدولية الثانية للمجتمع. جمعت الجلسة مجموعة من الخبراء المحليين والدوليين في مجالات متنوعة مثل طب القلب، والجراحة، والعناية المركزة، والكيمياء المرضية السريرية، وطب الطوارئ، والطب التكاملي، والطب الرياضي، وطب نمط الحياة، والتغذية العلاجية.

تم خلال الجلسة توجيه عدة توصيات تهدف إلى تحسين الوضع الصحي للفرد والمجتمع على حد سواء. من بين هذه التوصيات:

مراقبة إضافة السكر في المنتجات الغذائية

يُشدد على أهمية متابعة ومراقبة إضافة السكر المكرر في المنتجات الغذائية المتوفرة في الأسواق، بهدف الحد من تفاقم مشكلة الأمراض المزمنة.



تبني نمط غذائي منخفض الكربوهيدرات

يتم التأكيد على أهمية اعتماد تغذية منخفضة الكربوهيدرات وتغذية منخفضة جداً بالكربوهيدرات كخيارات صحية يمكن تطبيقها في المنشآت الصحية، مع إعطاء حق المريض في اختيار اتباعها تحت إشراف مختصين.



تجنب الأطعمة الفائقة المعالجة

يتم التشديد على أهمية تقليل استهلاك الأطعمة الفائقة المعالجة والتي تحتوي على الزيوت النباتية المهدرجة والمتحولة صناعياً.



تعزير نمط حياة صحي

يتم تشجيع على تطبيق نمط حياة صحي يساهم في تجنب مقاومة الإنسولين، من خلال تبني عادات حياتية صحية تغذوية (منها تجنب الأغذية مرتفعة الكربوهيدرات) وممارسة أنشطة بدنية وإجراء قياسات دورية لسكر الدم ونسبة الشحوم الثلاثية.



تطبيق نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات (للفئات المحتاجة إلى ذلك) بإشراف مختصين

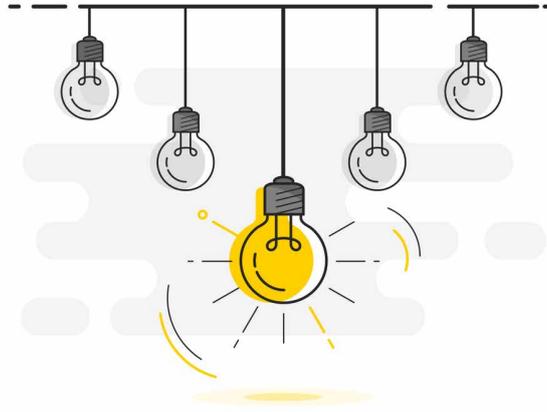


يتم توجيه التوصية بتطبيق نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات تحت إشراف فريق مؤهل في هذه الأنظمة، متكون من طبيب وأخصائي تغذية ومدرب صحي، خاصة للمرضى الذين يعانون من السمنة، ومتلازمة الأيض، وداء السكري من النوع الثاني.



تأتي هذه التوصيات في سياق الجهود المستمرة لتعزيز الصحة والوقاية من الأمراض المزمنة وتماشياً مع رؤية 2023، مع التركيز على التغذية السليمة ونمط حياة صحي

رؤية
VISION
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA





IfCC

WORLD LAB

2024 MAY 26-30

In cooperation of



26th International Congress of
Clinical Chemistry and Laboratory Medicine

17th Congress of Arab Federation of Clinical Biology

10th Saudi Society for Clinical
Chemistry Annual Meeting

8th UAEGDA International Genetic
Disorders Conference



بيان من مجتمع قليل الكربوهيدرات

استناداً لخطة التحول في الرعاية الصحية والتي خصصت مساراً للصحة الوقائية بمشاركة كل مفاصل المجتمع المعنية بالعافية، وتماشياً مع توصيات مجلس الشورى المنعقد في جلسته الثامنة لعام 2023، وكذلك توصيات الجمعية الأمريكية لداء السكري وتزايد مشكلة الأمراض المزمنة مثل داء السكري والضغط واعتلال الدهون وارتباط ذلك بالغذاء ونمط الحياة، فقد قام مجتمع قليل الكربوهيدرات التابع للجمعية السعودية للكيمياء السريرية على هامش الندوة العلمية الدولية الثانية لمجتمع قليل الكربوهيدرات بتنظيم جلسة للمناقشة ضمت مجموعة خبراء محليين ودوليين من الأطباء الاستشاريين في مجالات طب أمراض القلب، الجراحة والعناية المركزة، الكيمياء المرضية والسريرية، طب الطوارئ، الطب التكاملية، الطب الرياضي، طب نمط الحياة، والتغذية العلاجية، وتمت التوصية بالنقاط التالية:

أهمية مراقبة إضافة السكر المكرر في المنتجات الغذائية المتوفرة في الأسواق وذلك للحد من تفاقم المشكلة.

أولاً

التوصية بأن تكون التغذية منخفضة الكربوهيدرات والتغذية المنخفضة جداً بالكربوهيدرات كخيارات يمكن تطبيقها في منشآتنا الصحية وللمريض حق اختيار اتباعها تحت إشراف مختصين في علاج السمعة، ومتلازمة الأيض، والسكري من النوع الثاني.

ثانياً

التوصية بالحد من تناول الأطعمة فائقة المعالجة والمحتوية على الزيوت النباتية المهدرجة والمتحولة صناعياً، وتفعيل الإشراف على الوجبات المقدمة في المنشآت الصحية والمدارس كخطوة أولى لتطبيق التوصيات ودخولها حيز التنفيذ للتقليل من نسبة الإصابة بالأمراض المزمنة.

ثالثاً

التوصية بالحرص على العافية وتجنب مقاومة الإنسولين بتبني نمط حياة صحي تفادياً لظهور الأعراض، وإتاحة قياس ذلك في الدم من خلال تحليل نسبة الشحوم الثلاثية إلى سكر الدم.

رابعاً

التوصية بتطبيق نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات تحت إشراف فريق مؤهل في هذه الأنظمة مكون من: طبيب وأخصائي تغذية ومدرب صحي خصوصاً للمصابين بالأمراض المزمنة.

خامساً

وأخيراً نوصي بتوخي الحذر وعدم التسرع في نشر معلومات طبية تفتقر إلى الدقة والتي قد تتسبب في تضليل المجتمع وخاصة المرضى منهم، دون الرجوع إلى المصادر الموثوقة من قبل المختصين في الجمعيات والمراكز الوطنية ذات الصلة.



د. عبدالهادي بيما
رئيس مجتمع قليل الكربوهيدرات



LOW CARB SOCIETY

نادي اجتماعي علمي يعمل تحت مظلة الجمعية السعودية للكيمياء السريرية،
تم تأسيسه بتاريخ 20-10-2020
واعتمد رسمياً كنادي علمي من الجمعية السعودية للكيمياء السريرية في مارس 2021 ..



من نحن؟

كيان وطني يطمح للمساهمة في رؤية الوطن الطموحة 2030 من خلال نشر الوعي الصحي بمنظور مختلف ومتطور باستخدام استراتيجية النظام الغذائي منخفض الكربوهيدرات من خلال مستشارين وممارسين مؤهلين في مختلف المجالات المعنية ..

رؤيتنا ..

النهوض بمجتمع صحي يحارب الأمراض المزمنة ويقلل نسبة الاصابة بها في المجتمع ..

رسالتنا ..

نهتم بنشر ثقافة صحية بتطبيق حميات منخفضة النشويات وفقاً لآخر الدراسات والمراجع العلمية الموثوقة واعتمادها كمرجعية معترف بها ..

قيمنا:

- 0 المسؤولية
- 0 الخدمة المجتمعية
- 0 الإلتقان
- 0 العمل الجماعي
- 0 المرجعية العلمية
- 0 الصحة العامة
- 0 الانتاجية

أهدافنا ..

- 0 نشر الوعي الصحي
- 0 تصحيح المعلومات التغذوية المغلوطة.
- 0 اضافة الحميات منخفضة النشويات كنظام قُعترف به في الأدلة الارشادية.
- 0 التدريب والتعليم.
- 0 تقليل المصروفات على الأمراض المزمنة.
- 0 تقليل استهلاك الأدوية ومضاعفاتها الجانبية من خلال التركيز على نمط غذائي صحي يقي من الإصابة بالأمراض قبل وقوعها.
- 0 نشر أهمية الدهون الطبيعية.
- 0 التوعية بأضرار ارتفاع استهلاك النشويات المكررة والمصنعة.
- 0 اصلاح المفهوم القديم بخصوص خطر الكوليسترول.

شراكتنا المجتمعية ..



يولي نادي مجتمع قليل الكربوهيدرات اهتماماً كبيراً لبناء وتعزيز الشراكات المجتمعية مع القطاع الحكومي والخاص والقطاع غير الربحي ومؤسسات المجتمع التنموي والمبنيّة على روى وأهداف مشتركة تضع المجتمع في محور الاهتمام، كما يحرص النادي على تسخير الإمكانيات وبذل الجهود وتبادل المعرفة والخبرات وتعزيز التعاون في المجالات المختلفة بين الشركاء، والعمل معاً لإطلاق مبادرات مبتكرة في مجال المشاركة المجتمعية وتحسين جودة الحياة الصحية للمساهمة في تحقيق رؤية الوطن الطموحة 2030 ..



تجمع مكة المكرمة الصحي
Makkah Healthcare Cluster

تجمع مكة المكرمة الصحي

تأتي الشراكة مع تجمع مكة المكرمة الصحي لرغبة الطرفين في تعزيز التعاون في مجال المشاركة المجتمعية وتفعيل حملات التوعية بنهط الحياة الصحي وزيادة الوعي حول الغذاء الصحي لنظام المحافظة على الصحة ضمن نموذج الرعاية الصحية ووفقاً للاحتياجات الفعلية للمجتمع ..

شراكاتنا المجتمعية ..



الجمعية السعودية لمكافحة العدوى

يهدف التعاون مع الجمعية السعودية لمكافحة العدوى فيما يخدم مجالات تنمية المجتمع الصحية والسلوكية وتحسين نمط الحياة وتطوير القدرات ودعم الأسر والأفراد في مجالات تربية وصحية ..



HOLISTIC
EMBRACING HEALTH

أكاديمية هوليستك للتدريب في جودة الحياة

تهدف الشراكة مع أكاديمية هوليستك لإعداد وتنفيذ خطط وبرامج في مجال التطوع الصحي، وتطوير القدرات والتدريب الميداني في المجالات المتعلقة بالتدريب الصحي، الأبحاث والدراسات المسحية المشتركة، ورفع مستوى الوعي المجتمعي للمساهمة في الحد من انتشار الأمراض في المجتمع ..

أ. ريان السليمانى

نائب الرئيس وعضو مؤسس لـ LCS
بكالوريوس طب مختبرات
كوتش صحة وعافية - أخصائي تحكم بالوزن
@Rayyan_1982

**د. عبدالهادي بيما**

رئيس وعضو مؤسس لـ LCS
طبيب استشاري الكيمياء العرضية
أستاذ . م بكلية الطب - جامعة الملك عبدالعزيز
@hadilcd

**أ.د. حسين صقر**

Professor of Human Physiology
كلية الطب - جامعة السلطان قابوس

**أ.د. أيمن السنودي**

أستاذ الكيمياء الحيوية السريرية
كلية الطب - جامعة الملك عبد العزيز

**د. أحمد مرزا**

أستاذ مساعد الكيمياء الحيوية الجزيئية
والفيزياء الحيوية
كلية الطب - جامعة الملك عبد العزيز

**د. أحمد الأيوبي**

استشاري طب النساء والتوليد
الطب التكاملية - صحة المرأة

**أ. هشام الأعمى**

عضو مؤسس لـ LCS
مهندس مدير لإدارة المشاريع و FMS
كيتو كوتش ومهتم بالأنظمة قليلة الكرب
@Hisham_AlAama

**د. عمار تنكل**

عضو مؤسس لـ LCS
طبيب نمط الحياة
مؤلف كتاب التغذية الكيتونية
@keto_dr

**أخصائية التغذية. رؤى الحيدري**

عضوة مؤسسة لـ LCS
أخصائية تغذية في مجموعة فقية الطبية
@dt.roaa_alhaidari @dtroaaalhaidari

**أخصائية التغذية. زمير نصير**

عضوة مؤسسة لـ LCS
مدربة معتمدة لنظام الكيتوجينك الصحي
والصيام المتقطع وتحسين نمط الحياة الصحي
@Rameez.nusair @R_Nusair

**أ. عبدالله تمار**

عضو مؤسس لـ LCS
كابتن طيار - الخطوط السعودية

**أخصائية التغذية. روان ركة**

أخصائية تغذية سريرية ومثقة مرض السكري

**صيدلي. محمد الفخراي**

حاصل شهادة SCOPE لعلاج السمنة
من World Obesity Federation إنجلترا

**أ. هاني باحيدرة**

مهندس السلامة البيئية
المركز الطبي الدولي
@HaniBahaidara



أ. محمد التركي
مهندس زراعي



أ. محمد مرغلاني
عضو مؤسس لـ LCS
مهندس ميكانيكا تطبيقية
مهتم بالصحة وتحسين جودة الحياة



أخصائية التغذية. رعد الغامدي
أخصائية تغذية علاجية ومثقفة سكر



أ.د. رفعت الفيومي



أ. علاء حسان
عضو مؤسس لـ LCS



أنشطتنا وفعاليتنا ..



2021

مفاهيم التغذية
الحديثة وتغذية
الطيارين (Webinar)

Mar 2021



01

السكري من النوع
الثاني بين الجين
والسلوك (Webinar)

Apr 2021



02

3rd SSCC Journal Club
(Virtual Meeting)

Jun 2021



03

نمط حياتنا وداء
السكري (Webinar)

Nov 2021



04

المؤتمر السنوي السابع
للجمعية السعودية
للكيمياء السريرية (Virtual)

Dec 2021



05

2022

احتفال العافية باليوم
الوطني السعودي 92
(مستشفى IMC - جدة)

Sep 2022



06

الندوة الثانية لنظام
الكيو (الرياض)

Oct 2022



07

المؤتمر السنوي الثامن
للجمعية السعودية
للكيمياء السريرية (الرياض)

Dec 2022



08

الندوة العلمية الدولية
الأولى لمجتمع قليل
الكربوهيدرات (جدة)

Dec 2022



09

2023

Jed Fit Expo
(Jeddah)

Jan 2023



10

هايكنج جبل ثور
وجلسة تأمل لظاهرة
القمر العملاق (مكة)

Aug 2023



11

قمة الكيتو الأولى
للشرق الأوسط
(الرياض)

Nov 2023



12

داء السكري ونمط الحياة
بمناسبة اليوم العالمي
للسكري (Virtual Meeting)

Nov 2023



13

الندوة العلمية الدولية الثانية
لمجتمع قليل الكربوهيدرات (جدة)
المؤتمر السنوي التاسع للجمعية
السعودية للكيمياء السريرية (جدة)

Dec 2023



14

أنشطتنا وفعالياتنا ..



2024

Lifestyle Wellness Summit (Jeddah)

Feb 2024



17

المؤتمر الدولي السابع
للجمعية السعودية
لجراحة السمنة (جدة)

Feb 2024



16

Jed Fit Expo (Jeddah)

Jan 2024



15



Info@lowcarbsociety.com

[@lowcarbsociety](https://twitter.com/lowcarbsociety)

[@lowcarbsociety_](https://www.instagram.com/lowcarbsociety_)

✉ INFO@SSCC.MED.SA 🌐 SSCC.MED.SA
📷🐦👤 @sa.sccc 🗨️ +966 504957748