

ما حمية داش؟؟

يأتي اسم حمية داش DASH Diet كاختصار: "الأنماط الغذائية للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم"

Dietary Approaches to Stop Hypertension

وتعرف هذه الحمية بأنها نظام غذائي متوازن، تم تصميمها من قبل خبراء من جامعات هارفارد وجون هوبكنز والمعهد القومي للقلب والرئتين والدم قبل ثماني سنوات. وقد أثبت المعهد القومي الأمريكي للصحة أن تطبيق الحمية لمدة أربعة عشر يوماً فقط يضمن انخفاض ضغط الدم المرتفع لمن يعانون من ارتفاع غير حاد لضغط الدم أو لمن لديهم قابلية للإصابة بارتفاع الضغط. أما الذين يعانون من ارتفاع حاد في الضغط فلن يمكنهم الاستغناء عن أدوية الضغط بل تساعد على تحسين الاستجابة للعلاج و ينخفض لديهم الكوليسترول والوزن. وتشير الحمية إلى أن الأكل الصحي هو المفتاح لخفض ارتفاع ضغط الدم وأن فقدان الوزن هو مجرد أثر جانبي. وتشمل حمية داش الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم والكالسيوم والبروتين والألياف و التقليل من الحلويات والملح.

ومن بين العديد من الحميات الأخرى جاءت حمية داش كأفضل حمية مفيدة لصحة الانسان لخمس سنوات على التوالي وفقاً لتصنيف مؤسسة "US News and World Report"، وهو أهم التصنيفات التي يعتمد عليها من قبل خبراء التغذية في تقييم ما يتعلق بأسلوب الغذاء السليم للإنسان. وتفوقت حمية داش على أشهر الحميات الغذائية من حيث السرعات الحرارية الموجودة فيها و مدى فائدتها لصحة الإنسان وقلبه ودمه ودماعه. كما تشكل أيضاً أفضل الحميات لصحة الإنسان بصفة عامة و لمرضى ضغط الدم خاصة.

تنويه : يقيم مستشفى كربلاء التعليمي للأطفال بالتعاون مع كلية الطب /

جامعة كربلاء المؤتمر العلمي الأول لطب الأطفال يوم الثلاثاء المصادف

٢٠١٦/٣/١٥ في قاعة مدينة الامام الحسن المجتبي (ع) للزائرين .

ملاحظة مهمة : الزملاء الاعزاء

سينشر الحل على موقع احتساب الوحدات التعليمية www.heservice.com/units

تسلم الاجابات الى مسؤول التعليم الطبي المستمر في المؤسسة التي تنتمي اليها ويقارن الاجابة بأجابتك وسيحصل صاحب الاجابة الصحيحة على وحدة تعليم طبي مستمر اختصاص خارجية .

نشرة التعليم الطبي المستمر

المجلد الثاني / العدد الثاني / شباط ٢٠١٦

((DASH Vs. ATKINS DIET))

كيف تعمل حمية داش؟؟

تقوم حمية داش على النظرية التي تقول أن البوتاسيوم و الكالسيوم والبروتين والألياف هي مغذيات حاسمة في معركة القضاء على ضغط الدم المرتفع. و تتضمن الحمية :

تناول الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتين الخالي من الدهون والاطعمة منخفضة الدسم **تجنب** الأطعمة عالية السعرات و الغنية بالدهون و الحلوى و اللحوم الحمراء وتتويج ذلك بخفض الملح في الطعام.

ولاتحتاج حمية داش لوصفات خاصة أو صعبة أو أغذية من نوع خاص, وتعتمد على انواع الاطعمة الصحية كالفواكه و الخضروات و الحبوب الكاملة و تقسم حمية داش ما يتناوله الإنسان لخصص غذائية تبدأ من الوجبات الغذائية الثلاثة المتعارف عليها ووفقاً لقيمة السرعات الحرارية المتواجدة فيها ومدى الحاجة اليومية منها.



نصائح لتطبيق حمية داش

١. التدرج في تطبيق الحمية: من خلال زيادة حصص الخضروات و الفواكه ومنتجات الحليب قليلة الدسم وتقليل كمية الزيت و الزيت المعتادة الى النصف.

٢. معاملة اللحم كطبق ثانوي لا رئيسي: التقليل التدريجي في كمية اللحوم الى النصف ثم الثلث وتحديد الكمية اليومية بـ ١٨٠ غم (ما يعادل صدر دجاجة) موزعة على ثلاثة حصص وتكون وجبتين في الاسبوع خالية من اللحوم .

٣. تناول الفاكهة بدلا من الحلوى: استخدام الفواكه الطازجة والمجففة و المحفوظة في عصيرها.

٤. تناول بعض الوجبات الخفيفة : البسكويت و الشامية (غير ملح) و اللبن قليل الدسم والجوز و الخيار و المكسرات غير المملحة المخلوطة مع الزبيب.

٥. تناول الحبوب الكاملة: التي تحتوي على النخالة مثل الطحين الاسمر و الرز الاسمر و الشعير.

٦. التعرف على القيمة الغذائية للطعام: استخدام الجدول التوضيحي الموجود على الاطعمة لمقارنة المنتجات واختيار الاقل بالدهون المشبعة والدهون الكلية والكوليسترول والصوديوم.

٧. مراجعة الطبيب المعالج: حمية داش هي حمية آمنة و مغذية فهي مفيدة للأصحاء كما انها مفيدة لمرضى الضغط. يجب مناقشة حمية داش مع أخصائي التغذية أو الطبيب المعالج قبل البدء بها خاصة إذا كان الشخص يعاني من مشاكل صحية أخرى غير الضغط مثلا مرضى السكر أو الفشل الكلوي أو الكبدى ربما يحتاجون حميه مختلفة. أن الحمية السابقة الذكر تصلح فقط للمرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم أو المصابين بالسمنة الشديدة وزيادة الدهون بالدم.

٨. تسجيل ما يتم تناوله من طعام : من المهم تسجيل ما ما يتم تناوله من طعام و قيمته من السرعات الحرارية لمعرفة كيف تسير الحمية.

٩. اكمال الحمية و الاحتفال بنجاحها: تغيير نمط الحياة ليس أمراً سهلاً لذا فقد تحدث بعض المشاكل أو الفشل المؤقت. يجب عدم السماح لهذه المشاكل بالتوقف عن الحمية. ليكن الاحتفال بنجاح الحمية بطريقة اخرى غير الطعام.

١٠. ممارسة الرياضة: ممارسة الرياضة تكمل تأثير حمية داش خصوصاً إذا كان هناك رغبة في فقدان بعض الوزن. يمكن البدء بممارسة 15 دقيقة من المشي صباحاً و مساءً.

* سؤال : من بين الاسباب العشرة الاولى للوفيات في العراق ، ما تسلسل امراض ارتفاع ضغط الدم ؟ وما هو رمزها حسب التصنيف الدولي العاشر للأمراض (ICD-10)؟؟

ما حمية اتكنز (Atkins)؟؟

هي حمية غذائية قليلة الكربوهيدرات عالية البروتينات و الدهون اوجدها اخصائي القلب (أتكنز) عام ١٩٧٢ و الغرض منها هو تغيير العادات الغذائية بشكل يساعد على تخفيض الوزن كما تعتبر هذه الحمية طريقة تغذية صحية في حالة الرغبة في فقدان الوزن أو زيادة الطاقة او المساعدة في تحسين مشاكل ضغط الدم المرتفع .

هناك جدل كبير و اختلاف في الدراسات و الابحاث عن تأثير حمية اتكنز على الصحة فهناك دراسات تؤكد على فوائد هذه الحمية على انخفاض نسبة الكوليسترول الضار و زيادة نسبة الكوليسترول المفيد و انخفاض فرص الاصابة بامراض القلب و السكر. وهنا دراسات اخرى تؤكد ان هذه الحمية تؤدي الى الاصابة بحصى الكلى و الروماتيزم .

و يعتقد بعض الخبراء الصحيين ان تناول كميات كبيرة من الدهون و البروتينات (مصدر حيواني) تزيد من خطر الاصابة بأمراض القلب و بعض انواع السرطانات الا ان هذه المخاطر غير مثبتة و ان وجدت فأن هذه الحمية قد تشكل خطرا على المدى الطويل لان معظم الدراسات حول هذا الموضوع استمرت عامين او اقل.

كيف تعمل حمية اتكنز؟؟

تحدد حمية اتكنز كمية الكربوهيدرات المتناولة في اليوم بـ (٢٠ غرام كحد أقصى) مما يجبر الجسم على استهلاك الدهون المخزنة فيه كمصدر للطاقة بدلا من الكلوکوز و مع انخفاض مستوى الكلوکوز في الدم تنخفض نسبة هرمون الأنسولين و هذا الانخفاض يؤدي الى تحرير الكيتونات عن طريق الكبد و التي تستخدم مصدر للطاقة بدلا من الكلوکوز .

الأعراض الجانبية لحمية اتكنز تتضمن الصداع ، الدوران ، الضعف ، الاجهاد و الأمساك.



مراحل تطبيق حمية اتكنز

*myoclinic.org

تشمل حمية اتكنز اربعة مراحل و هي :

١. **مرحلة البحث او التعود :** تستمر لمدة اسبوعان ، تسمح بتناول ٢٠ غرام من الكربوهيدرات يوميا و التي يكون مصدرها من الخضروات و ليس الفاكهة او السكريات او البقوليات او المكسرات او الالبان او منتجات القمح . كميات اللحوم و الدهون المسموح بتناولها تكون بمعدل ٣-٤ وجبات في اليوم .
٢. **مرحلة الاستمرار في انقاص الوزن :** في هذه المرحلة يكون الجسم قد تعود على هذه الحمية و لا توجد فترة محددة لهذه المرحلة و لكنها تستمر حتى يكون الفاصل بين الوزن الحالي و المثالي ٥،٤ كغم. يتم الاستمرار في تحديد كمية الكربوهيدرات التي مصدرها من الخضروات مع زيادة تدريجية (٥ غم اسبوعيا) في المواد الغنية بالكربوهيدرات مثل الفواكه و المكسرات و انواع متعددة من الخضروات مع الاستمرار في الامتناع عن الاطعمة التي يضاف اليها السكر.
٣. **مرحلة ما قبل الثبيت :** في هذه المرحلة يتم ضبط الوزن وصولا الى الوزن المثالي و تتم من خلال الاستمرار في الزيادة التدريجية للطعام بمعدل (١٠ غم اسبوعيا) من الكربوهيدرات كالخضروات النشوية والفواكه و الحبوب الكاملة. من الضروري جدا مراقبة الوزن فأذا استمرت خسارة الوزن ، يجب الاستمرار على اضافة (١٠ غم اسبوعيا) من الكربوهيدرات اما اذا توقف الوزن عن النقصان ، فهذا يعني ان كمية الكربوهيدرات التي يجب الاستمرار عليها قد تم تحديدها.
٤. **مرحلة الثبيت :** يتم الانتقال الى هذه المرحلة عند الوصول الى الوزن المثالي و بعدها يجب الاستمرار بهذا الاسلوب الغذائي مدى الحياة .

مهم

هناك رؤيا جديدة في علاج السمنة و السكري حيث ان الشكوك تحوم حول

اسباب تصلب الشرايين من جراء داء السكري المحفز للانسولين حيث ان:

حمية داش تؤكد ان الدهون المشبعة هي سبب تصلب الشرايين و السمنة التي ينتج عنها مرض السكري. على الجانب الاخر ،فأن حمية اتكنز تعتقد ان محفز الانسولين هو السكريات و الكربوهيدرات و تدحض الاعتقاد القائل بأن الدهون المشبعة هي السبب في ذلك و تعزو السبب الى الدهون المهدرجة و لذلك عرضنا النموذجين .

سؤال ما هي الحالات المرضية التي لا يمكن معها تطبيق حمية اتكنز؟؟

حل اسئلة العدد الرابع،الخامس و السادس ٢٠١٥



سؤال العدد الرابع

الحد من امتصاص الجلوكوز والدهون من الأمعاء ,والقدرة على الحد من تراكيزات الجلوكوز بالدم وذلك عند تناول الشاي الأخضر بانتظام بشكل يومي.

سؤال العدد الخامس

السؤال الأول : يمكن تقليل نسبة بتر الاقدام إلى أكثر من النصف إذا ما التزم مريض السكري بالعناية بالقدمين بأنفسهم يوميا. في حين أن الطبيب لا يتمكن من فحص اقدمهم الا كل ٣-٦ أشهر بينما المريض يتمكن من فحص قدميه يوميا .

السؤال الثاني : مبدا عمل جل الصبار من خلال تحفيز الانسولين في خلايا بيتا الموجودة في البنكرياس واجريت تجارب على فئران مصابة بداء السكري باعطاء جرعة (٥٠٠ ملغم / كغم) منه لمرة واحد يوميا وأظهرت نتائج الدراسة بإمكان استخدامه كعلاج لمرض السكري النوع ٢ .

السؤال الثالث: يجب عدم خلط غلرجين مع انواع اخرى من الانسولين او تخفيفه لكونه يؤثر على الخليط يصبح ضبابي والمفعول الدوائي يتغير .

سؤال العدد السادس

Illness	Usual Cause		Antibiotic Needed
	Viruses	Bacteria	
Cold/Runny Nose	✓		NO
Bronchitis/Chest Cold (in otherwise healthy children and adults)	✓		NO
Whooping Cough		✓	Yes
Flu	✓		NO
Strep Throat		✓	Yes
Sore Throat (except strep)	✓		NO
Fluid in the Middle Ear (otitis media with effusion)	✓		NO
Urinary Tract Infection		✓	Yes