

DiaLeb

BEIRUT, LEBANON

ISSUE #06 - NOVEMBER 2017

Review

The Annual **National Diabetes Association**® Publication

**WOMEN,
NUTRITION,
& DIABETES
MYTHS & FACTS**

**Living with
Diabetes**

Valerie Azar Sakr

**DiaLeb's
3rd Annual
Summer
Camp**

THE RUN

Awareness
Campaign with
Avedis Kalpaklian

**Special
Article**

H.E. Minister of
Public Health
Ghassan Hasbani

**EMPOWERING
WOMEN IN
LEBANON**

Claudine Aoun Roukoz

REGISTRATION &
LAUNCHING OF
DIALEB USA





Experience the Accu-Chek® Guide system: Surprisingly clever



Clever SmartPack Vial

Spill-resistant strip vial – easier to slide out just one strip at a time



Easier Testing

Strip port light, wide yellow application area and no-touch strip removal



Your Information – All In One Place

Send your readings wirelessly to the Accu-Chek Connect app – for access anytime anywhere



ACCU-CHEK, ACCU-CHEK CONNECT and ACCU-CHEK GUIDE are trademarks of Roche.

©2016 Roche Diabetes Care

Roche Lebanon SARL, Beirut Central District, Beirut, Lebanon
Distributed by Omnipharma SAL, P.O.Box 11-7956, Badaro, Beirut, Lebanon

www.accu-chek.com

Helpline: 01 286 400
Find **AccuChekLebanon** on



ACCU-CHEK®

President's Letter

Dr. Jacqueline Kassouf Maalouf

Women and Diabetes, is a big headline that holds a huge responsibility. This year, the National Diabetes Organization decided to highlight women and the impact diabetes has on them. Women are key to our society, they represent half of the community, and they play roles as mothers, sisters, wives and daughters, which are the backbone of the family.

This unique issue of DiaLeb review contains a variety of topics related to diabetes, with a focus on its impact on women, and tips on how to avoid and manage it whether in terms of food and diet, physical activity, or via necessary medication.

From the first look at this issue's cover, you can feel the ladies' warmth and positive attitude on their beautiful and smiling faces, which invites you to browse through the whole magazine with joy and optimism. Always remember that diabetes can be controlled through a healthy lifestyle and following the principle of moderation.

As DiaLeb goes on with its mission to fight diabetes in Lebanon, we have recently registered a sister NGO, DiaLeb-USA in Washington DC to support DiaLeb's activities in Lebanon.

I would like to take the opportunity to thank H.E. Deputy Prime Minister and Minister of Health, Mr. Ghassan Hasbani, for his care and support for DiaLeb. I also appreciate his



trust and the fact that he totally believes in the important roles that the civil society is playing nowadays.

Many thanks to Mrs. Claudine Aoun Roukoz, Head of the National Commission for Women's Affairs in Lebanon, for her article in this magazine and for her work to empower Lebanese women.

I would like to express my gratitude to each and everyone who contributed to this issue, and thank as well all those who advertised in the magazine, making it possible to distribute it for free. Also, I would like to send a special thanks to Mrs. Carla Boutros for her continuous cooperation as she conveyed her message of spreading awareness about diabetes.

I would like to conclude by thanking all the doctors, specialists and collaborators who always share their valuable information. Finally, a sincere thank you goes to the staff of DiaLeb, and all the volunteers, who contribute to make our work a possibility, and wish you all good health and prosperity.

Together we control diabetes!



4G

**Faster
Than Fast**

Non-Communicable Diseases

Prevention and Control Plan (NCD-PCP)
Lebanon 2016-2020



H.E. Mr. Ghassan Hasbani
Deputy Prime Minister, Minister of Public Health

Due to the increasingly heavy epidemiological and economic burden that Non-Communicable Diseases (NCD) are causing, a national Prevention and Control Plan (NCD-NCP) has been set in place in Lebanon. NCD-centered activities are currently conducted in Lebanon by various public agencies and organizations from the civil society, with a clear predominance of curative activities over preventive ones. Our primary Healthcare Centers (PHCs) are acting as a first point of call for prevention in collaboration with municipalities and civil society, with over two hundred locations across the country.

In fact, at present, cardiovascular diseases, cancers, respiratory conditions and diabetes constitute the main bulk of morbidity and health care costs in Lebanon.

As such, the Ministry of Public Health (MOPH) has provided partial financial support for specialized training sessions of healthcare professionals directly involved in non-medical diabetes care, organized by the Diabetes National Committee. Also, essential medications for chronic diseases were provided by the MOPH.

Recently, a first plan aimed at coordinating activities and setting landmark indicators was proposed under the auspices of the WHO Representative Office in Lebanon.

THIS PLAN IS BUILT ON THREE BASIC CONCEPTS AS FOLLOWS:

- 1** *NCD Prevention and Control is a multi-sectoral responsibility in which the roles of non-health stakeholders have to be defined and activated.*
- 2** *For the health sector, NCD Prevention and Control will enhance the integration of the concept of case-management, including both curative and preventive care as a standard of practice at the Primary Health Care (PHC) level, and a re-orientation of PHC practitioners to community-based primary prevention.*
- 3** *This plan should contribute to the overarching goal of providing adequate universal health coverage to the entire population of Lebanon.*

Intervention strategies include behavioral change in three major areas of exposure: tobacco use, unhealthy diets and insufficient physical activity. Early detection of high blood pressure, blood

cholesterol and diabetes should also be promoted. We have developed a strategy for 2025 to gradually and incrementally improve the healthcare sector and delivery platforms in Lebanon. Prevention and primary care are key elements in this strategy, hence the higher degree of focus on NCD impact reduction.

Policies are being put in place in order to reduce the financial and social cost of NCDs, including the Total Coverage Plan that is being developed under the strategy.

In this light, the MOPH praises and applauds every attempt to disseminate proper information about Diabetes and other NCDs. The National Diabetes Organization - DiaLeb works with determination and passion for both the curative and preventive care of diabetes across Lebanon. With that in mind, we commend the efforts of Dr. Jackie Maalouf, founder and president of the National Diabetes Organization - DiaLeb, which since its inception in January 2011 has been working on raising the levels of awareness in order to prevent and better manage diabetes in our community.

Empowering Women in Lebanon



Mrs. Claudine Aoun Roukoz
Head of the National Commission for Women's Affairs in Lebanon

On behalf of the National Commission for Lebanese Women (NCLW), I would like to thank the National Diabetes Organization-DiaLeb, for their efforts in fighting diabetes, a chronic disease that touches all community members including women.

The National Commission for Lebanese Women (NCLW), is an official body, working since 1998 on enhancing the status of women and achieving equality between men and women in the legal framework. Since its inception, NCLW has developed strong partnerships with local, regional and international organizations, and has become a key contributor to the promotion of women's role across disciplines.

We focus on complying with international treaties protecting the rights of women particularly, presenting reports from the Lebanese State to the Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women (CEDAW) Council. This treaty has underlined the rights of girls and women to access health insurance and preventive health care. In its recommenda-

tions, the CEDAW council outlines its concern regarding the conditions of healthcare services offered to women, because women have a longer life expectancy than men and are more likely to suffer from disabling and degenerative chronic diseases. Furthermore, women usually play the caregiver role for their families. Therefore, countries should take appropriate measures to ensure women have access to health services that address their specific health challenges.

The NCLW also works to achieve the UN's Sustainable Development Goals (SDGs) particularly SDG number 3 that promotes healthy living and access to medical services, and SDG number 5 calling for gender equality and the right for all humans, men and women to access appropriate healthcare.

With these objectives in mind, we are working to empower women and girls with the necessary knowledge around the most important health challenges that they encounter, while helping them to receive the necessary health care for women-related issues and chronic diseases.

As such, we are happy to see that this year, DiaLeb has adopted the theme of women and Diabetes. We are proud to

support their activities that provide information around health care, especially when it comes to a non-communicable disease that has been rising rapidly worldwide, like diabetes.

Women face specific risk of diabetes during pregnancy or gestational diabetes. As such, it is important that they are well informed about the risk factors and the recommended nutritional guidelines to avoid developing gestational diabetes.

Furthermore, women play a central role in the heart of the family, and are seen to educate and care for their loved ones. We see a big role for local associations, in cooperation with official institutions, to spread awareness in the Lebanese community about diabetes and allow women the right tools to fight against it, helping them protect the future of our nation from these chronic illnesses.

It is only through awareness and education that we can build a healthier society that cherishes life within a sustainable growing environment, free of all diseases.

Editorial

Sylvie Maalouf Issa

This year marks a special one for DiaLeb, and for me, personally.

In this sixth issue of DiaLeb review, we commemorate 7 years of operation. Seven is considered a lucky number by many and a milestone at times – there are seven days in the week, seven musical notes, rainbows are made up of seven colors, and there are seven wonders in the world. But for us, it is solid proof of the key role NGOs play in our society and the importance of DiaLeb in promoting awareness and supporting patients to build a stronger, healthier population.

Our work continues to expand and reach farther, targeting at risk populations throughout Lebanon. From our humble beginnings, we have become a recognized name. Schools and universities reach out to us to request awareness events, municipalities invite us to host conferences for the residents of their areas, and we have become members and recognized partners in local governmental initiatives and regional and international groups and organizations dedicated to fighting the rise in diabetes and enhancing the overall health of the population to build more sustainable societies worldwide.

On a personal note, this September marked my tenth year living with type 1 diabetes. As I look back on this decade, I feel blessed to have been able to create such a vibrant community and to have been able to support so many people living with this disease. I am proud to be an advocate for patient support activities that go beyond the annual doctor visits. Diabetes is a daily struggle and one that impacts all aspects of life, and having a support group is key in ensuring that patients properly manage their sugar levels, and get the regular check-ups needed to avoid complications. Importantly, DiaLeb provides an outlet and someone to go to during the times when the stress and frustrations of living with chronic disease are too much to bear, or when patients get off-track and need encouragement to go on.



Being a woman, this year's focus on women and diabetes resonates closely, and I am thrilled to have such an amazing set of women on our cover. It is interesting to note that our DiaLeb core team is made up of all women. This magazine is a tribute to all the strong women who make a difference in our society.

“THIS MAGAZINE IS A TRIBUTE TO ALL THE STRONG WOMEN WHO MAKE A DIFFERENCE IN OUR SOCIETY.”

I invite you to read along for some insightful medical tips and advice, including some articles focused on women issues, such as pregnancy and diabetes. Be inspired to lead a healthier lifestyle with some healthy recipes, test your knowledge about diabetes through our myths and facts and by playing the games, and discover the work that DiaLeb continues to deliver year after year.

Now you too can support DiaLeb's cause.

Your donations can
make a BIG impact on
the awareness and
prevention of diabetes!

We count on your support.

DONATE BY:

CREDIT LIBANAIS BANK

IBAN: LB26005300CAUSD0007426519001

CHEQUE:

Pay to the order of:

National Diabetes Organization - Dialeb
George Maalouf Center
Al Bareed St., Jdeideh Lebanon, P.O.Box 90-316

OR CONTACT US:

Tel/Fax: +961 1 88 88 74, Email: info@dialeb.org



**THANK YOU TO ALL OUR ADVERTISERS
AND CONTRIBUTORS. ALL ADVERTISING
PROCEEDS GO TOWARDS SUPPORTING
DIALEB'S MISSION.**

DiaLeb, National Diabetes Organization, and DiaLeb Review
are registered trademarks. All contents of this publication are the sole
right of DiaLeb and may not be reproduced.



Committees & Contributors

CONCEPT AND DESIGN

Platform Agency

SOCIAL MEDIA

Platform Agency

PHOTOGRAPHY | VIDEO

Studio Pierre Sawaya, Patrick Sawaya Photography

PRINTING

Fan Attiba'a, Gemayel Printing Press, Future Graphics

LEGAL

Hannouche Law Firm

ACCOUNTING

Mustasharoun

MEDIA CONTACTS

Jacqueline Chehwan, Liliane Naasse
May Sayegh, Nawal Nasr, Paula Yaacoubian, Wardieh Boutros

ENDOCRINOLOGISTS

Professor Ibrahim Salti, Dr. Carla Sawan
Dr. Elizabeth Abou Jaoudeh, Dr. Ghada Ballane
Dr. Hala Ahmadieh, Dr. Maya Barake, Dr. Mona Nasrallah
Dr. Nancy Nakhoul, Dr. Rola Abou Khalil

COLLABORATING DOCTORS

Dr. Labib Ghulmiyyah, Dr. Lara Ahmadieh, Dr. Roger Choueiri
Prof. Selim Mougharbel, Dr. Wadih Ghaname, Dr. Walid Rahal

COLLABORATING PHARMACISTS

Dr. Georges Sili, Dr. Heba Abou Diab, Dr. Rasha Jadayel

COLLABORATING DIETITIANS

Dr. Bernadette Mounayyer, Dr. Maya Bassil, Dr. Nahla Hwalla
Nadine Hasbani, Christelle Awkar, Lina Farhat
Perla Harfouche, Rime EL Hanna

COLLABORATING NURSES

Hanady Masalkhi, Randa Kassar, Ursula Rizk
Valerie Azar, Vicky Gebran

SPORTS COMMITTEE

Avedis Kalpaklian, Pearl Maalouf, Robert Maalouf

VOLUNTEERS COMMITTEE

Claudette Fakhreddine, Dolly Naoum, Edmond H. Saliba
Hind Rizk, Julia Faysal, Kolette Andraos, May El Murr, Rita Korban

PUBLIC RELATIONS COMMITTEE

Carla Boutros, Charlotte Bridy, Hanine El Alam, Hicham Boulous
Marc Hatem, Mohamad Kais, Nader El Atat, Nicolas Osta
Stephanie Saliba, Yvonne Maalouf, Zeina Khalif

YOUTH COMMITTEE

Christine Maalouf, Gaelle Fakhreddine, Marcelle Haddad
Patrick Sawaya, Rita Kassouf, Vanessa Daher

PATIENTS COMMITTEE

Jenny Eid Kozhaya, Nour Baalbaki, Perla Harfouche
Sabiha Zein, Sylvie Maalouf, Walid Morkos, Wissam Mortada

TRANSLATION AND EDITING

Alberto Issa, Edmond H. Saliba, Maryam Tedy
Nadine Chehab, Nassif El Kalaany, Sylvie Issa

DiaLeb Review Table of Contents



On the Cover


Carla Boutros
Type 2 Diabetes

Jenny Eid Kozhaya
Type 1 Diabetes

Nour Baalbaki
Type 1 Diabetes

Photo Credits:
Studio Pierre Sawaya

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 01 | President's Letter | 24 | My Story: Living with Diabetes |
| 03 | ARTICLE: Non-Communicable Diseases | 28 | EVENTS: Diabetes in the Classroom |
| 04 | ARTICLE: Empowering Women in Lebanon | 30 | EVENTS: World Diabetes Day & "Eye On Diabetes" Campaign |
| 05 | EDITORIAL | 32 | EVENTS: Community Awareness |
| 09 | ARTICLE: Keeping Your Diabetes Under Control | 36 | EVENTS: Fitness and Sports |
| 10 | ARTICLE: Gestational Diabetes | 38 | EVENTS: Workshops |
| 11 | ARTICLE: Diabetic Retinopathy | 40 | EVENT: Local & International Events |
| 12 | ARTICLE: Pregnancy, Diabetes and Weight Gain | 46 | EVENT: DiaLeb USA & International Collaborations |
| 13 | ARTICLE: Nutrition During Lactation | 48 | EVENT: 6 th Annual Fundraising Gala Dinner |
| 14 | ARTICLE: General Exercise Guidelines During Pregnancy | 51 | DiaLeb's Goodwill Ambassadors 2017 |
| 16 | ARTICLE: Diabetes & Oral Health | 52 | Health Tips 101 |
| 17 | ARTICLE: The Prostate & Diabetes | 54 | Women, Nutrition & Diabetes - Myths & Facts |
| 18 | ARTICLE: Diabetic Nephropathy | 56 | Community Internship Programs |
| 19 | ARTICLE: Diabetes in Pregnancy | 58 | DiaLeb in the Media |
| 21 | Games | 60 | DiaLeb's 3 rd Annual Diabetes Summer Camp |
| | | 63 | DiaLeb in Numbers |



WHERE ARRIVAL
IS AN ELEVATION
FROM THE WORLD
OUTSIDE.

PHOENICIA

BEIRUT

WWW.PHOENICIABEIRUT.COM | +961 (0)1 369100

Keeping your diabetes under control

WHAT IS DIABETES MELLITUS?

Diabetes mellitus is a disorder where the body cannot use Glucose (or sugar) appropriately. This is a chronic condition that cannot be cured, but can remain under control. If left untreated, or not followed appropriately, diabetes complications can occur.

Regular medical care, doctor visits and self-monitoring of blood glucose will help you prevent diabetes complications.

WHAT IS THE TREATMENT FOR DIABETES? SHOULD YOU ALWAYS TAKE YOUR MEDICATIONS?

- **Diet and exercise:** If you lose weight by eating a healthy diet, you will increase the ability of the body to reduce blood sugar. Regular exercise is also beneficial for your body; even if you do not lose weight, exercise improves the capacity of the body to reduce blood sugar.

- **Medications:** Oral medications or Insulin are safe to use for your body. If your blood sugar is controlled, you should not stop taking your medications unless advised by your doctor.

HOW TO CHECK IF DIABETES IS UNDER CONTROL?

The most common way to check diabetes control is by obtaining blood levels of the glycosylated hemoglobin (HbA1C). The blood test provides an average of the blood sugar levels in the past three months and should be done every three to six months. The target HbA1C is less than 7% in most diabetics but this target may vary from one patient to another and should be set by your doctor.

Patients with diabetes should visit their doctor every 3 to 6 months.

SHOULD YOU CHECK YOUR SUGAR LEVELS AT HOME? WHAT ARE YOUR TARGETS?

Self-monitoring of blood glucose (blood sugar testing at home) is very important for your health. If you have diabetes, you should have your own glucometer at home. You should ask your doctor how frequently you should check your sugar. Blood sugar targets are usually 80-120 mg/dL in the fasting state and <140-180 after meals, but these levels can differ from one individual to another and should be fixed by your doctor.



Dr. Nancy Nakhoul
Endocrinology and Metabolism
Clinical Associate, AUB
Endocrinologist, KMC, CHN, and CHU-NDS



LIVING WITH DIABETES

If you have diabetes, you may feel stressed and overwhelmed by the lifestyle factors, diet, exercise, smoking cessation, medications and blood sugar testing. It is not unusual to get depressed if you have diabetes. You should try to overcome your stress by involving your family and friends with your diabetes. They will help you in your lifestyle, remind you to take your medications and offer you good company. When at your doctor's visit, ask him/her to refer you to psychotherapy or to patient education sessions in case you feel overwhelmed.

Finally, it is very important to control your diabetes, no matter what you do or how many medications you take; reaching your target will allow you to live safe.



Gestational Diabetes

between the Sweet and the Bitter



Dr. Wadih Ghaname
Ex-president of the Lebanese Society of
Obstetrics and Gynecology

Gestational diabetes is diagnosed for the first time during pregnancy, a condition caused by the incapacity of the pancreas to secrete sufficient additional insulin to the mother and child, leading to elevated blood sugar levels. Unlike other types of diabetes that accompany a person for life, gestational diabetes usually disappears after the baby is born, but may recur in the next pregnancy. It also increases the risk of type 2 diabetes later in life.

Gestational diabetes is diagnosed between 24 and 28 weeks of gestation, through the oral glucose tolerance test (OGTT), where blood samples are taken periodically to confirm blood sugar levels. Often, there are no symptoms of gestational diabetes, but the pregnant woman may feel: fatigue, extreme thirst, frequent urination and blurred vision and she must inform her doctor about these symptoms.

Diabetes can harm the mother and the fetus; because sugar crosses the placenta and reaches the baby, this can cause the baby to grow too large (macrosomia)

and the mother may need to undergo cesarean delivery. After birth, the child may suffer from health problems, including low blood sugar (hypoglycemia) and jaundice. Children whose mothers suffer from diabetes are also more likely to develop obesity and type 2 diabetes later in life.

THERE ARE SEVERAL FACTORS THAT INCREASE THE INCIDENCE OF GESTATIONAL DIABETES, INCLUDING:

- 1** If the BMI is more than 30.
- 2** If the mother has given birth to a “large child” weighing 4.5 kg or more.
- 3** If the mother has had gestational diabetes before.
- 4** A family history of diabetes.

To reduce the risk of gestational diabetes, the mother should follow a balanced diet that contains whole-grain carbohydrates and healthy fats. Furthermore, she should perform exercises to

control her blood sugar levels, such as yoga, walking, and swimming, prevent weight gain and quit smoking.

If the pregnant woman has gestational diabetes, she should limit her intake of high-sugar foods and exercise daily for 30 minutes. She should also monitor blood sugar levels regularly. She may need to take a medicine or receive insulin injections.

Pregnant women are therefore tested for glucose reaction between 16 and 18 weeks of pregnancy and again at week 28 for greater safety.

If a pregnant woman has diabetes before she becomes pregnant, she should have good control of blood sugar levels before pregnancy, because it may increase fetal abnormalities. She should take an additional dose of folic acid while trying to conceive and within the first three months to avoid fetus abnormalities like neural tube defects.

Finally, the pregnant woman with gestational diabetes is advised to follow her doctor’s advice, otherwise this excess “sweet” will become a “bitter” labor.

Diabetic Retinopathy



Professor Roger Choueiri

Ophthalmologist

Head of Optics and Optometry Department
Faculty of Public Health, Lebanese University

Diabetic retinopathy is a condition that occurs in people who have diabetes. It causes progressive damage to the retina, the light-sensitive lining at the back of the eye. Diabetic retinopathy is a serious sight-threatening complication of diabetes.

Diabetes interferes with the body's ability to use and store sugar (glucose). The disease is characterized by too much sugar in the blood, which can cause damage throughout the body, including the eyes.

Over time, diabetes damages the blood vessels in the retina. Diabetic retinopathy occurs when these tiny blood vessels leak blood and other fluids. This causes the retinal tissue to swell, resulting in cloudy or blurred vision. The condition usually affects both eyes. The longer a person has diabetes, the more likely they will develop diabetic retinopathy.

If left untreated, diabetic retinopathy can cause blindness.

Symptoms of diabetic retinopathy include:

- Seeing spots or floaters
- Blurred vision
- Having a dark or empty spot in the center of your vision
- Difficulty seeing well at night

Patients with diabetes who can better control their blood sugar levels will slow the onset and progression of diabetic retinopathy.

Often the early stages of diabetic retinopathy have no visual symptoms. That is why ophthalmologists recommend that everyone with diabetes have a comprehensive dilated eye examination once a year.

Early detection and treatment can limit the potential for significant vision loss from diabetic retinopathy.

Treatment of diabetic retinopathy varies depending on the extent of the disease. People with diabetic retinopathy may need laser therapy to seal leaking blood vessels or to discourage other blood vessels from leaking.

Your doctor might need to inject medications into the eye to decrease inflammation or stop the formation of new blood vessels.

People with advanced cases of diabetic retinopathy might need a surgical procedure to remove and replace the gel-like fluid in the back of the eye, called the vitreous. Surgery may also be needed to repair a retinal detachment.

Risk factors for diabetic retinopathy may include:

- **Diabetes.** People with type 1 or type 2 diabetes are at risk for developing diabetic retinopathy. The longer a person has diabetes, the more likely he or she is to develop diabetic retinopathy, particularly if the diabetes is poorly controlled.
- **Medical conditions.** People with other medical conditions, such as high blood pressure and high cholesterol, are at greater risk.
- **Pregnancy.** Pregnant women face a higher risk for developing diabetes and diabetic retinopathy. If a woman develops gestational diabetes, she has a higher risk of developing diabetes as she ages.

IF YOU ARE DIABETIC, YOU CAN HELP PREVENT OR SLOW THE DEVELOPMENT OF DIABETIC RETINOPATHY BY:

- 1** Taking your prescribed medication
- 2** Sticking to your diet
- 3** Exercising regularly
- 4** Controlling high blood pressure and blood cholesterol levels
- 5** Avoiding alcohol and smoking

Pregnancy, Diabetes, and Weight Gain



Nadine Hasbani
MS in Nutrition and Dietetics

Pregnancy is one of the most enjoyable life experiences for couples, but it can be short-lived if it results in an unhealthy outcome for the mother or the child. This is why all women should take special care before and during pregnancy. While weight gain is inevitable during pregnancy, it cannot be left without control. Regulating your weight during pregnancy and losing any excess afterwards, can help reduce the risk of gestational diabetes. However, too little weight gain can place the baby at risk for health problems.



Very few women know that their caloric intake requirement in the second and third trimesters increases by only 300 calories per day. Even when gaining the right amount of weight, your body will be storing fat which will be used by the baby as energy during labor and breastfeeding. Weight gain during pregnancy should be gradual, with most of it being gained in the last trimester.

TO ENSURE ADEQUATE WEIGHT GAIN DURING PREGNANCY, DOCTORS RECOMMEND THE FOLLOWING:

- 1 to 2 kg weight gain during the first trimester
- 1.5 to 2 kg weight gain per month during the second and third trimesters
- Choose your calories wisely. Your body needs healthy, nutrient-packed foods - not “empty calories” such as those

found in soft drinks, candies and deserts

- Reduce or eliminate caffeinated beverages from your daily intake
- Maintain a reasonable exercise program during pregnancy to prevent gestational diabetes. Walking and swimming are considered healthy and safe options

Gestational diabetes occurs in pregnant women who have high blood glucose (sugar) levels during pregnancy. It affects mothers late in pregnancy, after the baby's body has been formed, but while the baby is busy growing. Untreated or poorly controlled gestational diabetes can harm your baby. As a result, this may lead to a “fat” baby who will be more prone to health problems in

the future. Also, they become at risk for obesity as children and at risk of type 2 diabetes as adults.

TIPS TO REDUCE THE RISK OF GESTATIONAL DIABETES:

- Eat healthy foods. Choose foods high in fiber and low in fat and calories. Focus on fruits, vegetables and whole grains. Strive for variety to help you achieve your goals and watch portion sizes.
- Stay active as it can protect you from developing gestational diabetes. Aim for at least 30 minutes of moderate activity on most days of the week. Take a brisk daily walk, ride your bike, or swim laps.
- Lose excess kilos before pregnancy. Doctors do not recommend weight loss during pregnancy. But if you are planning on getting pregnant, losing extra weight beforehand may help you have a healthier pregnancy.
- Focus on permanent changes to your eating habits and motivate yourself by remembering the long-term benefits of losing weight.

Nutrition during Lactation (Breastfeeding)

“Breastfeeding is not a choice, it’s a responsibility.”

- Author Unknown



Lina Farhat

Licensed Dietitian
Lebanese American University and Sacre-Coeur Hospital

Awareness Program Coordinator at DiaLeb

Exclusive breastfeeding is the ideal method of infant feeding for the first 6 months of life. Complementary foods can be introduced to the baby’s diet at 4 to 6 months. The mother’s diet does not greatly change the carbohydrate, protein, fat, and major mineral composition of breast milk. However, it changes the fatty acid profile and the amounts of some vitamins and trace minerals. On average, the lactating mother needs around 500 additional calories per day, but, this amount may vary depending on weight, age, height, activity level, and whether she is exclusively breastfeeding or not.

Breastfeeding Benefits for Mothers

- Triggers uterine contractions, reduces postpartum blood loss, and helps the uterus return to non-pregnant size.
- Increases self-confidence and creates a bond between mother and baby.

- Studies have shown a link between mothers who breastfeed at a young age and for long duration, and a lower risk of breast and ovarian cancer.

Breastfeeding Benefits for your Baby

- Lowers risk of diseases including diabetes, obesity, inflammatory bowel disease, celiac disease, childhood leukemia, and lower respiratory tract infections.
- Prevents ear infections and allergies.
- Reduces the risk of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)

Nutrition Tips for Breastfeeding Women

- Drink enough water until your urine is light colored. Herbal teas and infusions are also good options.

- Eat a variety of foods in order to obtain the calories, proteins, vitamins, minerals, and fiber you need for optimal health.
- Eat plenty of fruits, vegetables, and whole-grain breads and cereals as they contain nutrients and fiber and help prevent or ease symptoms of constipation.
- Eat 3 well-balanced meals a day and nutritious snacks.
- Eat vitamin A-rich foods often, such as carrots, spinach, sweet potatoes, and melons.
- Eat 3 servings of low-fat or fat-free milk or other dairy products.
- Eat 3 servings of good quality protein per day such as lean meat, skinless poultry, fish, eggs, nuts, or dry beans, as they provide proteins, vitamins, iron, and zinc.
- Limit your intake of sugar, salt, fat, and highly processed foods.
- Limit consumption of sweets and soft drinks.
- Limit caffeine intake as it may affect your baby’s sleep patterns.
- Limit alcohol consumption.

General Exercise Guidelines during Pregnancy



Pearl Maalouf

BS, FMSC, CPT, CF-L1

Fitness Expert, *Le Gym by Robert Maalouf*
Healthy Lifestyle Blogger, *LeGymOnline.com*

Congratulations on your pregnancy! You may have realized already that pregnancy is a life changing journey and that as soon as you found out that you're expecting, your priorities immediately changed. Making healthy decisions is no longer an option, but something you must do to make sure you and your baby thrive during this miraculous time.

EXERCISE IS AN IMPORTANT PART OF A HEALTHY PREGNANCY

If you have been exercising regularly before becoming pregnant, typically you can continue exercising with the approval of your doctor. For those that haven't done any physical activity previously but want to get started, do not despair! There are still lots of things that you can do! Walking, light stretching, swimming, and pilates are just some fun ideas to get you active. Start slow with a goal of 20 minutes of the activity of your choice and build up to 60 minutes as you feel more comfortable. As always, make sure to ask your doctor before starting any exercise program.

During pregnancy, the ultimate goal with exercising is to achieve good health; not to lose weight, build up muscles, or set records. So your exercise program should be designed to help you maintain your muscle mass, release

stress or anxiety, and prepare your body for changes as you progress in your pregnancy and get ready for childbirth. If you can find a personal trainer who is trained and informed on prenatal exercise, they can be a great resource for you. As you progress there are some movements and positions you will need to avoid, so it's best to have someone qualified working with you!

REGULAR EXERCISE REDUCES RISK OF GESTATIONAL DIABETES:

Another reason to get active during your pregnancy is to help reduce the risk of gestational diabetes. As your pregnancy progresses, the placenta produces insulin-blocking hormones. These hormones cause your blood sugar to rise which can affect the growth and health of your baby. Regular exercise -especially strength exercises- during pregnancy help your body use insulin better, which in turn helps control your blood sugar level.

If you've been inspired to start working out, good for you! Contact your doctor to get his approval and keep these last few tips in mind:

- 1** Aim for 20-60 minutes of physical activity daily.
- 2** Aim for at least 3 hours/week of exercise to maximize the benefits. Be sure to include a combination of cardiovascular and strength exercises.
- 3** Stay hydrated. Always carry a bottle of water with you and track how much water you're drinking. When you exercise you need to increase your water intake compared to the days you don't exercise, even if you didn't sweat!
- 4** Don't exercise in hot humid temperatures. Remember, your baby can't sweat to cool itself down so if your internal temperature gets too high, it could be dangerous for the baby.
- 5** Remember, your body is changing, so things like balance and flexibility may change day-to-day. Take it slow and listen to your body!



BE THE BEST YOU CAN BE!

**REGULAR EXERCISE CAN
REDUCE YOUR RISK OF
DIABETES**

**NEVER TRAIN ALONE
TRAIN WITH THE EXPERTS**

PLEASE CALL TO ASK ABOUT THE
EXCLUSIVE **DIALEB** OFFER

WWW.LEGYMBEIRUT.COM
+961 71 670170

Le
GYM
BY ROBERT MAALOUF

Diabetes & Oral Health



Dr. Lara Ahmadi
Doctor in Dental Surgery, USJ

Most patients with diabetes are aware that the disease can harm their eyes, kidneys, heart, nerves, and other essential organs in various systems of the body specially the oral cavity.

Diabetes may occur in the oral cavity through periodontal and dental manifestations such as: gingivitis, caries, as well as soft tissues repercussions including: glossodynia, candidiasis, and can also cause oral dryness and delayed healing. Diabetes can directly or indirectly be responsible for all these complications and risk factors.

PERIODONTAL DISEASE AND DIABETES

Periodontal disease is an infection of the gum and bone that holds the teeth in place and can lead to painful chewing difficulties and even tooth loss. It is often considered as a complication of diabetes.

All patients have plaque, a soft deposit that forms on the surface of teeth and contains many types of bacteria. However, diabetic patients are more likely to have periodontal disease than non diabetic patients as they are more susceptible to contracting infections.

In fact, there is a mutual affiliation between both the periodontal disease and diabetes. Severe periodontal disease can increase blood sugar, making it more difficult to control diabetes.

The good news is that treatment for gum disease is possible. Professional cleaning and regular care can lead to a drop in blood sugar levels, help control diabetes and improve the gum health.

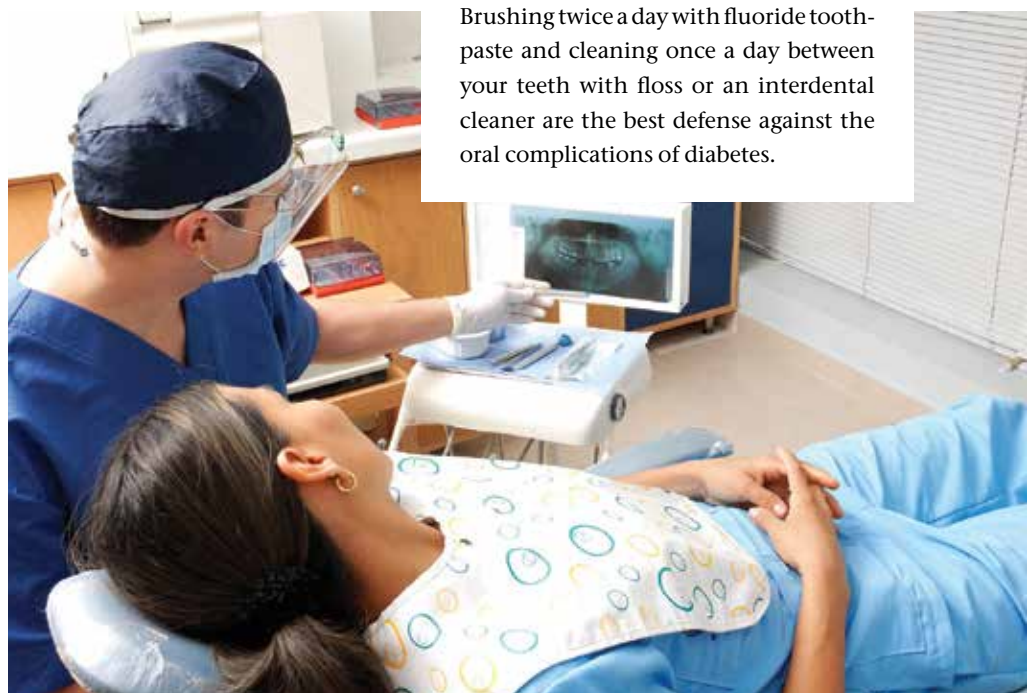
SEE YOUR DENTIST IF YOU HAVE THESE WARNING SIGNS

- 1** Bleeding gums when you brush or floss. This bleeding is not normal. Even if your gums don't hurt, get them checked.
- 2** Red, swollen, or tender gums.
- 3** Gums that have pulled away from teeth. Part of the tooth's root may show, or your teeth may look longer.
- 4** Pus between the teeth and gums (when you press on the gums).
- 5** Bad breath.
- 6** Permanent teeth that are loose or moving away from each other.
- 7** Changes in the way your teeth fit when you bite.
- 8** Changes in the fit of partial dentures or bridges.

WHAT CAN YOU DO?

Proper blood glucose control is the key to controlling and preventing mouth problems.

Oral and dental health are essential for the general health status and the quality of life of a diabetic patient. Proper blood glucose control is the key to controlling and preventing mouth problems. Preventive oral health care, including regular dental check-ups every three to six months and professional cleanings at the dental clinic are recommended. Brushing twice a day with fluoride toothpaste and cleaning once a day between your teeth with floss or an interdental cleaner are the best defense against the oral complications of diabetes.



The Prostate & Diabetes



Prof. Selim Mougharbel

**Urology Surgery, Andrology, Sexology
& Oncology, Pitié-Salpêtrière Hospital- Paris**
**Masters in Management of Hospitals & Health
ESA**
College Professor, Paris Diderot

The prostate is a walnut-sized gland located between the bladder and the penis. It secretes fluid that nourishes and protects sperm. It is normally about 20 grams in weight in adults. Prostate enlargement happens to almost all men as they get older. This enlargement can be benign (non cancerous) or malignant (cancerous). The status of the prostate can be determined through an echography and by checking the serum level of prostatic specific antigens (P.S.A.) in the blood. People with diabetes are at a higher risk of developing an infection, as they may have poor circulation, which reduces the ability of white blood cells to travel in the body and fight off infection. High sugar content in the urine, in the case of uncontrolled diabetes, increases the risk of urinary tract infections such as cystitis, urethritis or both, which can become chronic. Even in cases of controlled diabetes, a routine urine exam should be done on a regular basis to make sure that urine is sterile, as some infections are asymptomatic and can lead to serious illnesses such as severe acute pyelonephritis, that can damage the kidney at any age.

COMPLICATIONS

Uncontrolled diabetes can lead to complications such as peripheral neuropathy leading to a neurogenic bladder with weakening in urinary stream accompanied by symptoms such as prostate hypertrophy. For that reason, urodynamic tests and urethral pressure profile tests

should be done in order to treat the cause of urinary dysfunction. In addition, some neuropathies occur on ejaculatory nerves and can affect the seminal fluid in terms of quantity and quality. As a result, hypospermia (decrease in ejaculate volume), oligospermia (decrease in sperm cells) or teratospermia (increase in abnormal sperm) can occur, which can affect men's sterility. Early treatment should be started as quickly as possible, especially in adolescent boys and young men.

“HIGH SUGAR CONTENT IN THE URINE IN CASES OF UNCONTROLLED DIABETES INCREASES THE RISK OF URINARY TRACT INFECTIONS SUCH AS CYSTITIS, URETHRITIS OR BOTH, WHICH CAN BECOME CHRONIC AND LEAD TO DAMAGE IN THE KIDNEYS AND URINARY TRACT.”

TREATMENT

If prostate enlargement begins after the age of 50 along with symptoms such as difficulty in urination, known as dysuria, or frequent and urgent daytime urination known as pollakiuria, and if the echography shows an enlarged pros-

tate and urinary retention, an urgent medical treatment should begin as soon as possible. Many existing drugs have been proven effective. However, when drugs are not sufficient, surgery through partial prostatectomy or laser therapy should be done. In case of doubt, a biopsy of the prostate is taken for examination. As for the treatment of prostate cancer, it is based on surgery aimed on complete eradication of the gland with or without chemotherapy or radiotherapy, especially if P.S.A. level is above 4.0 ng/mL.

CONCLUSION

Diabetes and urological health issues are closely connected. Patients with diabetes, especially those above the age of 50, are prone to urinary tract infections (UTIs), bladder issues and sexual dysfunction. Early treatment and care is needed in order to avoid complications and allow diabetic patients to lead a better lifestyle.

Diabetic Nephropathy



Dr. Walid Riad Rahal

Nephrology - Hypertension
Head of Hemodialysis unit
Vice Medical Director, Rahal Hospital

In the 6th issue of DiaLeb Review, I would like to share a quick overview on Diabetic Nephropathy. Diabetic kidney disease, as it is commonly known, is classically defined by the presence of proteinuria (macroalbuminuria, or “severely increased albuminuria” in the new nomenclature). It is a common problem that is most likely to occur in patients who have poor glycemic (sugar levels) control, hypertension (high blood pressure), glomerular hyperfiltration or a genetic predisposition. The lifetime risk of nephropathy is roughly the same in type 1 and type 2 diabetes.

Diagnosis

The earliest clinical manifestation of renal involvement in diabetes is an increase in albumin, a stage at which renal histology may be relatively normal or may reveal glomerulosclerosis. However, regression of moderately increased albuminuria to normoalbuminuria occurs spontaneously in a substantial proportion of patients with type 1 and type 2 diabetes.

Proteinuria in diabetes mellitus is occasionally due to a glomerular disease other than diabetic nephropathy. The major clinical clues suggesting nondiabetic glomerular disease are:

- onset of proteinuria less than five years from the documented onset of diabetes in type 1 diabetes,
- acute onset of renal disease,
- presence of active urine sediment containing red cells (particularly acanthocytes) and cellular casts, and
- in type 1 diabetes, the absence of diabetic retinopathy or neuropathy.

“IT IS A COMMON PROBLEM THAT IS MOST LIKELY TO OCCUR IN PATIENTS WHO HAVE POOR GLYCEMIC (SUGAR LEVELS) CONTROL, HYPERTENSION (HIGH BLOOD PRESSURE), GLOMERULAR HYPERFILTRATION OR A GENETIC PREDISPOSITION.”

Treatment

The optimal therapeutic approach for treating diabetic nephropathy may be intensive multifactorial risk factor reduction, targeting behavior (i.e., counseling on diet, exercise, and smoking cessation), glycemic control, blood pressure management, and dyslipidemia.

The efficacy of implementing this approach for eight years, compared with usual care, in patients with type 2 diabetes and increased albuminuria was examined in the Steno type 2 trial. At the end of the trial phase, all patients were offered intensive multi-target therapy. After an additional 20 years of follow-up, those who were assigned to intensive multi-target therapy had a significantly lower annual decline in glomerular filtration rate and a higher likelihood of survival without end-stage renal disease (approximately 50 versus 30 percent).

Diabetes in Pregnancy

The Basics

Diabetes is a disease that affects the body's ability to produce or use insulin. If the body produces little or no insulin, or is insulin resistant, too much sugar remains in the blood. Over time, high blood glucose levels can cause serious health problems, such as heart disease, vision problems, and kidney disease. The number of women with diabetes is increasing worldwide and, as a result, the proportion of pregnancies complicated by preexisting diabetes is increasing.

IS HAVING DIABETES BEFORE PREGNANCY BAD FOR MY UNBORN CHILD?

During pregnancy, if your diabetes is uncontrolled, you are at increased risk of several complications such as birth defects, high blood pressure, and having a large baby, which increases the risk of having a cesarean section. However, with proper planning and control, you can decrease the risk of these problems. It is essential to start taking folic acid (vitamin B9) before getting pregnant. A visit to your physician is a must to check your eye health, kidney function and to control your blood glucose levels before getting pregnant, which may require changing your medications, diet, and exercise program. This will continue during pregnancy with more intensive visits to your doctor. A blood test called a hemoglobin A1C test may be used to track your progress.

Eating a well-balanced, healthy diet is a critical part of any pregnancy, as your baby depends on the food you eat for its growth and nourishment. In women with diabetes, diet is even more important. Not eating properly can cause your glucose level to go too high or too low.

IF I AM ON INSULIN OR PILLS BEFORE PREGNANCY, CAN I CONTINUE TAKING THEM?

YES, but your insulin dosage usually will increase while you are pregnant. Insulin is safe to use during pregnancy and does not cause birth defects. If you normally manage your diabetes with oral medications, your doctor may suggest a change in your dosage or that you take insulin while you are pregnant.



Labib Ghulmiyyah MD, FACOG

*Associate Professor
Obstetrics and Gynecology Department, AUB
Residency Program Director
Maternal-Fetal Medicine Division, AUB*

IF I HAVE DIABETES, CAN I BREASTFEED MY BABY?

Breastfeeding for women with diabetes is highly recommended. It gives the baby the best nutrition to stay healthy, and is good for the mother as well as it helps her shed the extra weight gained during pregnancy and causes the uterus to return more quickly to its pre-pregnancy size.

WILL MY BABY HAVE DIABETES?

Diabetes is very rare in babies. Children whose mothers have diabetes do have a higher chance of getting diabetes later in life, compared to others. But most children whose mothers have diabetes will not get it.

The great news today is that most women with diabetes can have a safe pregnancy and delivery, similar to that of women without diabetes!



YOUR TASTE IS SPECIFIC. OUR SERVICES ARE TAILOR-MADE.

This is care.



After 60 years, our journey of care continues, with you at the heart of every transformation we take on. We strive to remain true to our commitment to you by consistently going the extra mile to cater to your changing needs and lifestyle, and to always do what is right for you.

Because your success is ours too, and a true partnership is only possible when we grow together.

bbacbank.com



Your Caring Bank

DIABETES WORD Search Puzzle

FIND THE FOLLOWING WORDS IN THE PUZZLE:

P	R	S	E	Y	E	N	O	R	M	O	G	L	Y	C	E	M	I	A
R	A	P	S	F	C	E	T	M	E	A	L	H	A	W	A	A	B	E
O	G	M	W	O	N	L	O	I	L	E	T	N	E	G	E	O	T	R
S	U	K	E	O	A	P	H	S	C	A	C	I	U	S	W	E	R	U
T	S	L	E	T	T	P	R	C	P	E	G	M	U	E	A	T	I	L
A	Y	I	T	T	S	A	T	O	R	H	I	A	L	P	S	N	G	Y
T	P	M	N	I	I	Y	R	N	T	N	N	O	R	I	G	E	L	N
E	A	T	A	F	S	U	S	C	F	E	V	R	E	N	L	M	Y	O
H	R	H	Y	P	E	R	T	E	N	S	I	O	N	E	Y	T	C	F
E	E	E	S	N	R	C	C	P	N	T	T	N	E	P	C	A	E	L
A	H	A	Y	Y	N	T	T	T	I	U	E	U	U	H	E	E	R	U
R	T	L	I	D	I	P	R	I	I	L	M	I	C	R	M	R	I	S
T	O	T	S	O	L	M	O	O	O	U	L	M	D	I	I	T	D	D
P	C	H	N	B	U	U	P	N	E	N	R	S	I	N	A	A	E	O
T	A	W	O	L	S	P	S	D	E	K	I	F	B	E	A	N	S	O
E	M	O	R	D	N	Y	S	C	I	L	O	B	A	T	E	M	T	L
S	R	L	A	T	I	P	S	O	H	U	I	R	E	T	A	W	U	B
T	A	V	E	G	E	T	A	B	L	E	S	B	T	U	R	I	N	E
Y	H	T	A	P	O	N	I	T	E	R	I	B	O	S	A	M	O	C
E	P	O	L	Y	P	H	A	G	I	A	H	A	I	R	U	S	Y	D

- Apple
- Beans
- Bile
- Blood
- Body
- Bowel
- Cancer
- Cell
- Coma
- Cuts
- Diet
- Dysuria
- Epinephrine
- Eyes
- Fat
- Fit
- Foot
- Fruit
- Glycemia
- Gum Infection
- Hair
- Health
- Heart
- Hospital
- Hot
- Hypertension
- Immune System
- Infection
- Insulin Resistance
- Iron
- Low
- Meal
- Metabolic Syndrome
- Milk
- Misconception
- Nausea
- Nerve
- Normoglycemia
- Nuts
- Oil
- Pharmacotherapy
- Pills
- Polyneuropathy
- Polyphagia
- Prostate
- Proteinuria
- Pump
- Retinopathy
- Rib
- Sport
- Stroke
- Sugar
- Sulfonylurea
- Sweet
- Tea
- Test
- Treatment
- Triglyceride
- Urine
- Vegetables
- Water
- Weight

Fill the boxes below with the unused letters in the puzzle to form the hidden message:

Hidden Message

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

*The hidden message: ADIPOSE TISSUE

THE Calorie & Carbohydrate

COUNTING GAME

عد السعرات الحرارية والنشويات

How many **calories** and **grams of total carbohydrates** are in the following foods?

احذر السعرات الحرارية ومحتوى الكربوهيدرات لكل واحد من المواد الغذائية التالية.

(الاجابات موجودة في نهاية المسابقة) (Answers available at the end of the quiz)

1 4 Tbsp Flour (40g)
٤ ملاعق كبيرة طحين (٤٠ غ)

CALORIES (KCAL)

- a. 80 Kcal
- b. 160 Kcal
- c. 240 Kcal

CARBOHYDRATES (GRAMS)

- a. 30 g
- b. 45 g
- c. 60 g

3 1 cup cooked pasta (124g)
كوب معكرونة مطبوخة (١٢٤ غ)

CALORIES (KCAL)

- a. 160 Kcal
- b. 300 Kcal
- c. 500 Kcal

CARBOHYDRATES (GRAMS)

- a. 4 g
- b. 10 g
- c. 30 g

5 1 tsp olive oil (5 ml)
ملعقة صغيرة زيت زيتون (٥ مل)

CALORIES (KCAL)

- a. 10 Kcal
- b. 45 Kcal
- c. 110 Kcal

CARBOHYDRATES (GRAMS)

- a. 0 g
- b. 7 g
- c. 32 g

2 Fruit Yogurt (1 cup)
زبادية الفواكة (١ كوب)

CALORIES (KCAL)

- a. 40 Kcal
- b. 180 Kcal
- c. 400 Kcal

CARBOHYDRATES (GRAMS)

- a. 1 g
- b. 45 g
- c. 66 g

4 3 cups air-popped popcorn (24g)
٣ أكواب من الفشار، دون زيت (٢٤ غ)

CALORIES (KCAL)

- a. 80 Kcal
- b. 180 Kcal
- c. 200 Kcal

CARBOHYDRATES (GRAMS)

- a. 0 g
- b. 15 g
- c. 60 g

6 1 cup white mushrooms (70g)
كوب من الفطر الأبيض (٧٠ غ)

CALORIES (KCAL)

- a. 3 Kcal
- b. 16 Kcal
- c. 44 Kcal

CARBOHYDRATES (GRAMS)

- a. 0.5 g
- b. 2.5 g
- c. 20.5 g

7 1 boiled egg (60g)
بيضة مسلوقة (٦٠ غ)

CALORIES (KCAL)

- a. 50 Kcal
- b. 75 Kcal
- c. 200 Kcal

CARBOHYDRATES (GRAMS)

- a. 0 g
- b. 5 g
- c. 50 g

10 1 apple (120g)
تفاحة (١٢٠ غ)

CALORIES (KCAL)

- a. 20 Kcal
- b. 30 Kcal
- c. 60 Kcal

CARBOHYDRATES (GRAMS)

- a. 2 g
- b. 15 g
- c. 30 g

13 Dried Apricots (6 pcs)
مشمش مجفف (٦ حبات)

CALORIES (KCAL)

- a. 30 Kcal
- b. 40 Kcal
- c. 90 Kcal

CARBOHYDRATES (GRAMS)

- a. 0 g
- b. 15 g
- c. 25 g

8 1 glass of red wine (120 ml)
كأس نبيذ أحمر (١٢٠ مل)

CALORIES (KCAL)

- a. 20 Kcal
- b. 55 Kcal
- c. 100 Kcal

CARBOHYDRATES (GRAMS)

- a. 3 g
- b. 60 g
- c. 80 g

11 Black olives (5 pcs)
زيتون أسود (٥ حبات)

CALORIES (KCAL)

- a. 22.5 Kcal
- b. 50.5 Kcal
- c. 100.5 Kcal

CARBOHYDRATES (GRAMS)

- a. 0 g
- b. 15 g
- c. 25 g

14 ½ cup Pomegranate (100g)
نصف كوب رمان (١٠٠ غ)

CALORIES (KCAL)

- a. 60 Kcal
- b. 90 Kcal
- c. 120 Kcal

CARBOHYDRATES (GRAMS)

- a. 2 g
- b. 15 g
- c. 50 g

9 1 cup black coffee
(no sugar)
كوب من القهوة السوداء (دون سكر)

CALORIES (KCAL)

- a. 2 Kcal
- b. 10 Kcal
- c. 50 Kcal

CARBOHYDRATES (GRAMS)

- a. 0 g
- b. 20 g
- c. 25 g

12 One Small White or
Sweet Potato (93g)
بطاطا صغيرة بيضاء/حلوة (٩٣ غ)

CALORIES (KCAL)

- a. 20 Kcal
- b. 38 Kcal
- c. 80 Kcal

CARBOHYDRATES (GRAMS)

- a. 4 g
- b. 7 g
- c. 15 g

15 ¼ cup cooked
Oatmeal (3 Tbsp)
٣ ملاعق كبيرة شوفان مطبوخ (٤/١ كوب)

CALORIES (KCAL)

- a. 35 Kcal
- b. 80 Kcal
- c. 170 Kcal

CARBOHYDRATES (GRAMS)

- a. 0 g
- b. 15 g
- c. 39 g

Questions	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Calories (kcal)	b	b	a	a	b	b	b	c	a	c	a	c	c	a	b
Carbs (g)	a	b	c	b	a	b	a	a	a	b	a	c	b	b	b

Each correct answer = 1/2 pt.
كل إجابة صحيحة = ١/٢ نقطة

10-15: Excellent ممتاز

5-10: Good جيد

0-5: Mediocre متوسط



LIVING WITH DIABETES

Valerie Azar Sakr

My name is Valérie Azar Sakr. I am 30 years old, married for three years now and working as a nurse in Bhannes Hospital. I graduated with a Nursing Degree from the Lebanese University in 2010 and hold a degree in Reanimation from Saint Joseph University. Twenty four years ago, in 1993, I was diagnosed with type I diabetes and since then my adventure began.

When I was six years old, I started losing a lot of weight, urinating frequently, feeling always tired and thirsty. My mother took me to the doctor who first thought I was demonstrating signs of jealousy from the birth of my younger sister and needed attention. However, my mother was convinced something else was going on. She took me to run some general blood tests



and when the results came out, I was diagnosed with type 1 diabetes.

The news was devastating as I was very young and my parents could not believe it was possible to get diabetes at this age. The first period was very hard on all of us as our daily routine had to change and I would reject the insulin shots or the special food they gave me. With time, I started to get used to the idea, but what helped my family and I the most was the help of the team at the Chronic Care Center at first and the support, care and guidance of DiaLeb later on. Today, I am an educator for children and adults suffering from the condition. Given

that I am a nurse, I really like to share my experience with diabetes and teach the patients that it is possible to deal with this condition and learn how to manage every situation, as long



as we always listen to the doctor's advice and implement the dietitian's nutrition tips. The only difference between me and those who do not have diabetes is the insulin shots, self-monitoring of blood glucose levels three or more times a day and carbohydrate counting at meals.

“When I was six years old, I started losing a lot of weight, urinating frequently, feeling always tired and thirsty.”

I am currently using an insulin pump which delivers adequate amounts of insulin based on my blood glucose levels and the amount of carbohydrate that I am eating. The pump has also increased flexibility in my daily life as I do not need to carry around insulin injections or take multiple shots a day.

Type I diabetes never prevented me from doing the things I am passionate about such as being a volunteer at the Red Cross and doing sports activities, but a proper support system is key to good control and management.

I strongly advise each and every person diagnosed with diabetes to first love themselves and accept their condition, and to seek help and be part of organizations, such as DiaLeb as it teaches them how to manage the disease and live a fulfilling life no matter what. Most importantly it introduces them to a community of patients who provide moral support and advice to get through the difficult times.





"مرض السكري من النوع الأول لم يمنعني من القيام بالأنشطة التي أستمتع بها مثل التطوع في الصليب الأحمر والقيام بالأنشطة الرياضية."

بدقة إلى نصيحة الطبيب وتنفيذ نصائح اختصاصي التغذية. والفرق الوحيد بيني وبين أولئك الذين ليس لديهم مرض السكري هو حقن الأنسولين، والرصد الذاتي لمستويات الجلوكوز في الدم ثلاث مرّات أو أكثر في اليوم واحتساب النشويات في وجبات الطعام.

أنا حالياً أستخدم مضخة الأنسولين التي توفر كميات كافية من الأنسولين على أساس مستويات الجلوكوز في الدم وكمية النشويات التي أتناولها. كما ساعدت المضخة على المرونة في حياتي اليومية حيث لا تحتاج إلى حمل حقن الأنسولين معي دائماً أو اتّخاذ وخذات متعددة في اليوم.

مرض السكري من النوع الأول لم يمنعني من القيام بالأنشطة التي أستمتع بها مثل التطوع في الصليب الأحمر والقيام بالأنشطة الرياضية، فان نظام الدعم المناسب هو مفتاح السيطرة الجيدة.

أنصح كل شخص مصاب بمرض السكري بأن يحب نفسه أولاً وأن يقبل حالته وأن يطلب المساعدة وأن يكون جزءاً من جمعيات مثل DiaLeb بدون مقابل مادي لكونها جمعية لا تبغى الربح حيث تعلمهم كيفية إدارة المرض وعيش حياة ايجابية مهما تولى الأمر، والأهم من ذلك أنها تعرّفهم على مجموعة من المرضى الذين يقدمون الدعم المعنوي والمشورة من خلال تعليم كيفية السيطرة على الأوقات الصعبة.





حياتي مع السكري فاليري عازار صقر

وعندما حصلت على النتائج، تم تشخيص إصابتي بمرض السكري من النوع الأول.

كان الخبر صدمة للجميع. فقد كنت صغيرة جدا ولم يقتنع أهلي بأنه من الممكن الإصابة بمرض السكري في هذا العمر. كانت الفترة الأولى صعبة جداً بالنسبة إلينا جميعاً حيث تغير الروتين اليومي، وكنت أرفض حقن الأنسولين أو الطعام الخاص بي. مع مرور الوقت، بدأت أعتاد الفكرة ولكن ما ساعدني أنا وعائلي هو الفريق في Chronic Care Center في البداية والدعم والرعاية والتوجيه من DiaLeb في وقت لاحق. اليوم، أنا معلمة للأطفال والكبار الذين يعانون هذه الحالة. وحيث أنني ممرضة، أود حقاً أن أشارك تجربتي مع مرض السكري وتعليم المرضى أنه من السهل جداً التعامل مع هذه الحالة ومعرفة كيفية إدارة كل حالة، طالما أننا نستمع



اسمي فاليري عازار صقر. عمري 30 سنة، تزوجت منذ ثلاث سنوات، وأعمل كمرمضة في مستشفى بحنس. تخرجت من الجامعة اللبنانية في العام 2010 وحصلت على شهادة في مجال إعادة التأهيل من جامعة القديس يوسف. منذ أربع وعشرين عاماً، في العام 1996، تم تشخيص إصابتي بمرض السكري من النوع الأول ومنذ ذلك الحين بدأت مغامرتي.

عندما كنت في السادسة من العمر، بدأت أفقد الكثير من الوزن، والتبول في كثير من الأحيان، والشعور دائماً بالتعب والعطش. أخذتني والدتي إلى الطبيب الذي ظن في البداية أنني كنت أظهر علامات غير مألوفة من أختي الصغرى وأردت اهتماماً زائداً. ولكن، كانت والدتي مقتنعة بأن شيئاً آخر يحدث. أخذتني لإجراء بعض اختبارات الدم العامة

DIABETES IN THE CLASSROOM

السكري على مقاعد الدراسة

The classroom is an effective platform in which health awareness can be endorsed. DiaLeb collaborated with educational institutions all over Lebanon to implement diabetes and wellness events presented by experts in the medical and nutrition fields. Moreover, students were given educational materials along with the awareness session to help them understand the dangers of uncontrolled diabetes. In the past year, DiaLeb held awareness sessions at various schools and universities, where glucose testing was performed for many attendees.

الفصول الدراسية، هي منصة فعّالة جداً لتعزيز التوعية. من خلال سلسلة محاضرات مدرسية وجامعية، يعمل التجمع الوطني للسكري DiaLeb مع المؤسسات التعليمية في جميع أنحاء لبنان بمشاركة ضيوف من المجالات الطبية والغذائية. وبالتعاون مع شركات الأدوية، يتم فحص السكري مجاناً للحاضرين كما تقدّم آلات لفحص السكري إلى مستوصف كل مدرسة أو جامعة تمّ فيها النشاط.

27 05 17

Adma International School

SPEAKERS Dr. Jackie Maalouf, Christelle Awkar



15 05 17

Al Banat Al Oula School | Tripoli

SPEAKER Dietitian Christelle Awkar



30 01 17

Sainte Famille School | Tripoli

SPEAKER Dietitian Christelle Awkar



05 06 17

Lycée Franco-Libanais Alphonse de Lamartine | Koura

SPEAKER Dietitian Christelle Awkar



SIGNING MEMORANDUM OF UNDERSTANDING (MOU) LCU – DIALEB

10 05 17

DiaLeb & LCU Signing of the
Protocol Agreement | Aintoura

On May 10 2017, the Lebanese Canadian University (LCU) celebrated a health day under the patronage of Deputy Prime Minister, Minister of Public Health, Mr. Ghassan Hasbani. The ceremony started with the signing of the MOU between the LCU and DiaLeb. In their speeches, Dr. Rony Abi Nakhle, President of LCU and Dr. Jackie Maalouf, president and founder of DiaLeb, highlighted the importance of collaboration between educational institutions and civil society. We are hoping to have a large interaction with the LCU students and administration to enhance their knowledge about diabetes. We are planning to sign more MOUs with other institutions as well.

في 10 أيار 2017، احتفلت الجامعة اللبنانية الكندية بيوم الصحة تحت رعاية نائب رئيس مجلس الوزراء، معالي وزير الصحة، الأستاذ غسان حاصباني. وبدأ الاحتفال بالتوقيع على اتفاق التعاون بين الجامعة اللبنانية الكندية و DiaLeb. وكانت كلمات لكل من د. روني أبي نخلة، رئيس الجامعة اللبنانية الكندية، ود. جاكى معلوف، رئيسة ومؤسسة جمعية DiaLeb، ركزوا فيها على أهمية التعاون بين الجامعات وجمعيات المجتمع المدني. نتمنى أن يكون هذا التعاون مثمراً ومتكاملاً مع طلاب وإدارة الجامعة اللبنانية الكندية لرفع مستوى الوعي عن السكري، كما ولدينا مشاريع لامضاء اتفاقيات تعاون مع مؤسسات تعليمية أخرى.

13 03 17

DiaLeb & Lebanese Canadian
University Meeting | Aintoura

WORLD DIABETES DAY (WDD) & "EYE ON DIABETES" CAMPAIGN

اليوم العالمي للسكري وحملة "خلي عينك على السكري"

On the occasion of World Diabetes Day, Dialeb teamed with bloggers, social media influencers, and celebrities for an on-line campaign about diabetes. Each individual showed their support by spreading awareness about diabetes and shared their number with their fans and followers. Get tested, know your number, and keep your eye on diabetes!

Dialeb also organized, during the month of November, several events under the theme "Eye on Diabetes" in several areas of Lebanon. During these events, DiaLeb teamed with universities, hospitals and other institutions to offer blood glucose and HbA1C tests. Dialeb provided all the visitors with educational flyers and distributed Dialeb Review #5 which contains scientific articles along with healthy recipes.

بمناسبة اليوم العالمي للسكري، تعاونت جمعية Dialeb مع المدونين والمؤثرين في وسائل التواصل الاجتماعي ومع بعض المشاهير لحملة عن مرض السكري عبر الإنترنت. وأظهر كل مشارك دعمه من خلال نشر الوعي حول مرض السكري وأعلنوا نتائج فحوصات السكري لمشجعيهم وأتباعهم على حساباتهم الخاصة.

كذلك، خلال شهر تشرين الثاني، وتحت عنوان «خلي عينك على السكري»، نظمت جمعية Dialeb مع عدة جامعات، ومستشفيات ومنظمات حملات توعية ومحاضرات تم خلالها إجراء فحوصات للسكري والمخزون. كما وتم توزيع نشرات تثقيفية والمجلة السنوية # ٥ التي تحتوي على مواد علمية ووصفات صحية لجميع الحاضرين.

07 11 16

WDD Online Campaign
Eye on Diabetes

15 11 16

World Diabetes Day at
Al Rahal Hospital | Akkar

10 11 16 World Diabetes Day at ABC Ashrafieh



11 11 16 World Diabetes Day with UOB | ABC Ashrafieh



13 11 16 World Diabetes Day LIU Khyra



COMMUNITY AWARENESS PROGRAM

برنامج التوعية المجتمعية

As a part of its community awareness program, DiaLeb was involved in many events organized in collaboration with municipalities, other NGOs, and institutions. Our campaign "What's your Number" is still active as it is a great tool to raise awareness. During our community events, free glucose meters were distributed to people affected by diabetes and glucose screening was performed to the attendees. Also, HBA1C tests were applied to those who had high glucose in their blood.

كجزء من برنامج التوعية المجتمعية، شارك التجمع الوطني للسكري، في العديد من الأحداث التي نظمت بالتعاون مع البلديات والمنظمات غير الحكومية والمؤسسات الأخرى. حملتنا «شو رقمك» لا تزال ناشطة لأنها أداة عظيمة لرفع مستوى الوعي. خلال برامج التوعية المجتمعية، تم توزيع مقياس الجلوكوز مجاناً للأشخاص المصابين بداء السكري، كما تم إجراء أيضاً، فحص المخزون لأولئك الذين حصلوا على نسبة عالية من الجلوكوز في الدم.

NGOs

11 07 17

Alzheimer's and Diabetes Conference at Beit Al Tabib | Beirut

SPEAKER Dr. Jackie Maalouf



09 01 17

Awareness Event with Women's League at AUB | Beirut

SPEAKER Dr. Jackie Maalouf



18 06 17

International Day of Yoga 2017 with the Indian Embassy | Zeituna Bay

SPEAKER Dr. Jackie Maalouf



20 03 17

Mother's Day of the "Social and Cultural Adonis Club" | La Marina

SPEAKER Dr. Jackie Maalouf



SOCIAL EVENT



14 12 16

DIALEB'S
CHRISTMAS GATHERING

لقاء DIALEB الميلاي

In appreciation of the media support and the collaborator's efforts throughout the year, DiaLeb in collaboration with Bou Melhem restaurant, organized a Christmas lunch on December 14, 2016. Dr. Jackie Maalouf, founder and president of DiaLeb, welcomed the guests and offered a certificate of recognition to thank Bou Melhem Restaurant for hosting this event at his venue in Sin el Fil. The gathering was well attended by traditional and social media representatives as well as volunteers and supporters.



تقديرًا للدعم الإعلامي وجهود المتعاونين على مدار السنة، نظمت جمعية DiaLeb بالتعاون مع مطعم بوملحم غداء «ميلاي» في ١٤ كانون الأول ٢٠١٦. ردت الدكتورة جاكى معلوف، مؤسسة ورئيسة الجمعية، بالضيوف وقدمت شهادة معبرة عن شكرها لمطعم بوملحم لاستضافة هذا الحدث في مقره في سن الفيل. وحضر الاجتماع ممثلو وسائل الإعلام التقليدية والاجتماعية وكذلك عدد من الداعمين والمتطوعين.



THE RUN

حملة "اركض"

1 Avedis Kalpaklian on the Lebanon Mountain Trail

2 & 3 Event at Marjayoun Municipality to celebrate the culmination of "The Run" | 01.11.2016

3 & 3 Half Way Through The Run and Awareness

Campaign at Faraya Municipality | 27.10.2016

4 & 7 Launching of The Run DiaLeb - LMT at Kobayat | 23.10.2016

8 & 9 Making of The Run TVC

"The Run", a great idea to raise diabetes awareness. The champion, mountain climber, Avedis Kalpaklian, joined efforts with the DiaLeb team to highlight the importance of sports in preventing and managing diabetes. The challenge was to run 452 km from North to South Lebanon in 8 days only. The project was launched through a community event at Kobayat on October 23, 2016. Then, midway, another event was held at Faraya to boost the energy of our champion. Finally, the campaign concluded at Marjaayoun with a third event to welcome our champion at the end of his adventure. At these entire three events, the attendees benefited from lectures offered by professionals and from free glucose and HbA1C testing and educational materials. This campaign had extensive media coverage showcasing the TVC prepared by our team to motivate people to perform physical activity and lead a healthy lifestyle.

حملة «اركض» موجهة لرفع مستوى الوعي عن السكري، وتحفيز المجتمع على النشاط الرياضي. ولقد ركض العداء ومتسلق الجبال، أفيديس كالباكيان، ٤٥٢ كم من شمال الى جنوب لبنان بثمانية أيام فقط متحدياً كل الظروف. وفي ٢٢ تشرين الأول ٢٠١٦، انطلقت الحملة في بلدية قبيات شمالاً الى مرجعيون جنوباً. ثم كان لنا وقفة في بلدة فرايا لتشجيع البطل أفيديس وبعدها، جنوباً في مرجعيون كان الختام. في كل هذه المناطق، كانت حملات للسكري استفاد الحاضرون فيها من محاضرات قيّمة وفحوصات مجانية للسكري والمخزون، كذلك من المنشورات التثقيفية.



1



2



3



4



5



6



7



8

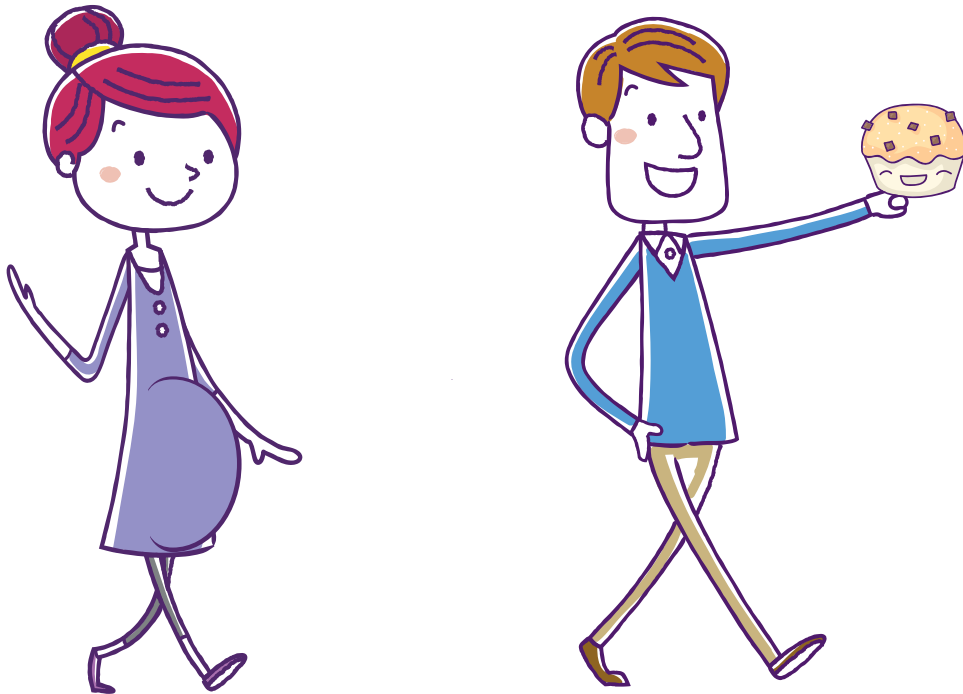


9

Vitadea™

NEW

**SPECIAL TOOTHPASTE FOR PREGNANT WOMEN
AND GLUCOSE INTOLERANT**



- ✓ Paraben free
- ✓ Xylitol to protect the gum and replace the Fluoride because of its anti cavity effect
- ✓ Three sources of Calcium to strengthen tooth enamel and protect against cavities
- ✓ Sodium Lauryl Sulphate Free (unhealthy chemical foaming agent replaced by Sodium Lauroyl Sarcosinate)



FITNESS AND SPORTS

الرياضة واللياقة البدنية

In order to emphasize the importance of exercise and healthy living in preventing and managing diabetes, **DiaLeb** organizes and participates in many sports activities. Every year, in the Beirut Marathon, many people run alongside **DiaLeb** to support our cause.

بهدف تسليط الضوء على أهمية ممارسة الرياضة والحياة الصحية في تجنب مرض السكري ومعالجته، تنظم وتشارك جمعية **Dialeb** العديد من النشاطات الرياضية. وكل سنة في ماراثون بيروت، يشارك عدد كبير من الطلاب وأعضاء الجمعية في الركض مع **DiaLeb** لقضية السكري.

29 09 16

BBBM 2016 Coordinators' Meeting | Sin el Fil



21 02 17

BMA Bankmed Youth Race Launching | Beirut



13 11 16

Blom Bank Beirut Marathon Beirut



02 04 17

DiaLeb at Beirut Marathon Youth Race 2017 | Dbayeh



02 10 16

Rally Paper - Mouvement des Jeunes D'Orient (MJO) | USEK Zahle



WORKSHOPS

ورشات عمل

In the past year, Dialeb organized three workshops at different universities. A workshop entitled “Nutrition, Sports & Diabetes” was delivered at both UOB and NDU, which focused on how diabetes patients can maintain healthy blood sugar levels while engaging in physical activity and highlighted the importance of exercise in overall health. In addition, a Carbohydrate Counting Workshop was delivered to Masters Students at the Lebanese University (LU) in Fanar where emphasis was placed on the importance of carbohydrate counting to better manage and control blood sugar levels in diabetes.

في العام الماضي، نظّمت جمعية DiaLeb ثلاث ورشات عمل عن التغذية والرياضة في جامعة البلمند وجامعة سيدة اللويزة حيث درّبت الطلاب كيف يمكن لمرضى السكري الحفاظ على مستويات السكر في الدم خلال النشاط البدني، وأبرزت أهمية ممارسة الرياضة للصحة العامة. بالإضافة إلى ذلك، تم عقد ورشة عمل عن الكربوهيدرات لطلاب الماجستير في الجامعة اللبنانية في الفنار حيث تم التركيز على أهمية السيطرة على نسبة السكر في الدم لدى مرضى السكري.

19 05 17

Carb Counting Workshop for Master's Students | Lebanese University Fanar



02 12 16

Nutrition Guidelines for Better Performance Workshop | UOB Ashrafieh



09 12 16 Nutrition Strategies for Better Performance Workshop | UOB Main Campus



06 12 16 Nutrition, Diabetes and Sports Workshop | NDU North Campus



LOCAL & INTERNATIONAL EVENTS

نشاطات محلية وعالمية

As a vehicle to promote awareness, throughout the year, DiaLeb was present at numerous forums and conferences, which took place in different locations around the country. Most prominently, DiaLeb participated in different health fairs and provided free glucose testing to all interested. Important educational materials regarding diabetes prevention and management were distributed to a large number of attendees.

تواجد التجمع الوطني للسكري DiaLeb في العديد من المنتديات والمؤتمرات في كافة المناطق اللبنانية وعلى مدار السنة. كما شارك فريق العمل في DiaLeb بشكل فعّال في عدد كبير من المعارض الصحية في كافة المناطق اللبنانية حيث تم توزيع منشورات للتوعية وفحص للسكري للحاضرين بهدف الوقاية والسيطرة على مرض السكري.

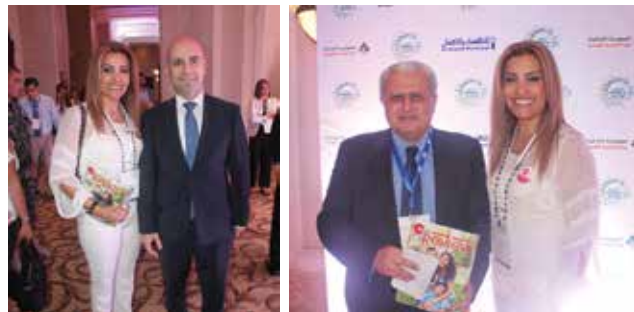
27 04 17

AUB 2017 NGO Fair | Beirut



10 07 17

Beirut International Healthcare Industry Forum at Phoenicia Hotel | Beirut



08 03 17

Belgian National Day Embassy Residence | Baabda



15 05 17

AUCE 4th Annual Student Job Fair at UNESCO Palace | Beirut



20 07 17

Colombian National Day Villa Sursock | Ashrafieh



28 02 17

Awareness Campaign at USEK | Kaslik



09 03 17 Eastern Club for Civilization Dialogue Event at Sin El Fil Municipality



12 07 17 Meeting with the Brazilian Embassy | Beirut



03 11 16 Dialogue and Best Practice International Forum 2016 at NDU | Zouk Mosbeh



08 05 17 Launching Ceremony of the AUB Medicine Cares | Beirut



14 03 17 Lebanese Canadian University Women's Day Gala | Aintoura



29 09 16 MOPH Breast Cancer Awareness 2016 | Beirut



13 07 16

Gathering of the Lebanese Businessmen Association at Maillon Restaurant | Ashrafieh



12 04 17

The 10th Anniversary of NAWF at Movenpick Hotel | Beirut



23 03 17

Pakistan National Day at Phoenicia Hotel | Beirut



17 03 17

The Launching Ceremony of The Book "The 100" at Kempinski Hotel | Beirut



18 05 17

Sagesse University NGOs Fair Furn El Chabbak



08 10 17

Symposium Association des Soins Paliatifs at Hilton | Sin El Fil



04 05 06

The Lebanese Diaspora Energy 2017 at Hilton Hotel



28 04 17

USJ 2017 NGO Fair | Beirut



30 03 17

Visit to Qatar Diabetes Association - QDA | Doha



07 04 17

The World Health Day Celebration "Depression Let's Talk" - Serail Palace



30 08 17

Visit to the Ministry of Public Health | Beirut



08 11 16

Trends of Business | Beirut



02 08 17

Visit to the National Diabetes Institute of Romania | Bucharest



09 11 16

Women in Stem at Four Seasons Hotel | Beirut



06 03 16

Women in the Front Line at Phoenicia Hotel | Beirut



Agency Mr. Saad Hariri
Chidiac Foundation presents



08 03 17

Women's Day event at the Belgium Residence | Baabda



25 11 16

Lebanon Collaboration for the SDGs organized by UNGC at AUB | Beirut



25 09 17

Tech for Cause GCNL at AUB | Beirut



UN GLOBAL COMPACT LEBANON

برنامج الأمم المتحدة في لبنان GCNL

Dialeb has been a member of the UN Global Compact Network Lebanon (GCNL) since 2015. We have attended workshops, conferences and forums organized with the purpose to spread the 17 Sustainable Development Goals (SDGs). DiaLeb has adopted the SDG #3 which revolves around health and well-being. This important SDG is being implemented by leading the fight against diabetes, spreading awareness through media (TV, radio, printed and social media), lectures and face-to-face patient education sessions. DiaLeb targets all living in Lebanon, including minority populations and refugee camps; to make living with the disease manageable and prevent complications through early detection and care.

منذ ٢٠١٥، أصبح التجمع الوطني للسكري - DiaLeb عضواً في برنامج الأمم المتحدة المتحددة GCNL في لبنان. وفي هذا الإطار، شاركت DiaLeb في العديد من المؤتمرات وورش العمل والمحاضرات لتطبيق أهداف التنمية المستدامة وعددها ١٧. وقد تبنت DiaLeb الهدف رقم ٣ الخاص بالصحة ونوعية الحياة. كما وتطبق DiaLeb هذا الهدف من خلال محاربة السكري، ورفع مستوى الوعي بواسطة حملات على وسائل الاعلام والتواصل الاجتماعي، كذلك من خلال محاضرات تثقيفية وتعاطي مباشر مع مرض السكري. كل هذه النشاطات هي موجهة لكل اللبنانيين وغيرهم على الأراضي اللبنانية بهدف جعل التعايش مع السكري أسهل وللوقاية منه وتجنب المضاعفات.

08 03 17

Women's Rights As Public Policy UNGC at AUB | Beirut



24 02 17

UNGC One-Day Training on Anti-Corruption | AUB



We are proud to announce the registration of DiaLeb USA*.

*In our continual efforts to increase diabetes awareness,
we are widening our reach to communicate to a larger,
International audience.*

Together, we control diabetes.



JACKIE KASSOUF DE MAALOUF | PRESIDENT • ROSETTE KORBAN | SECRETARY • SAMER HABIB | TREASURER
ALBERT MOKHEIBER | LAWYER, MOKHEIBER & MORETTI LAW FIRM

1571 Spring Gate Dr., Unit 6214
McLean, VA 22102
Tel: (703) 448-5348 Cell: (703) 589-6978

info@dialebusa.org • www.dialebusa.org



VISIT TO AMERICAN DIABETES ASSOCIATION (ADA)

Alexandria, VA - 26.01.2017 | Washington, DC - 03.02.2017

On January 26, 2017, Dr. Jackie Maalouf, president and founder of DiaLeb, visited the central office of the American Diabetes Association (ADA) in Washington D.C. The meeting involved an exchange of ideas and expertise concerning the awareness, prevention and management of diabetes, to be able to improve the lives of people affected with the disease the best way possible. On February 3rd, 2017, Dr. Jackie also met with senior managers to discuss ways of collaboration between DiaLeb and the ADA to mutually benefit from a better service to their communities. The meeting was very helpful and actions will be taken throughout the year in order to enhance our program and make living with the disease more manageable for all those affected and their families.

في ٢٦ كانون الثاني ٢٠١٧، زارت الدكتورة جاكى معلوف، رئيسة ومؤسسة جمعية DiaLeb، الجمعية الأميركية للسكري ADA في العاصمة واشنطن لتبادل الأفكار والخبرات بشأن الوعي والوقاية وإدارة مرض السكري لتحسين قدر المستطاع حياة الناس التي تعاني من المرض. في ٣ شباط ٢٠١٧، اجتمعت مع كبار المدراء في الجمعية لمناقشة سبل التعاون بين DiaLeb وجمعية السكري الأميركية لاستفادة من تبادل الخبرات لخدمة أفضل في مجتمعاتهم. وسوف تتخذ إجراءات على مدار العام من أجل تعزيز البرامج وجعل العيش مع المرض أسهل لجميع المصابين بالسكري وعائلاتهم.



VISIT TO DIABETES CANADA

Toronto - 24.04.2017

On Monday April 24, 2017, President and Founder of DiaLeb, Dr. Jackie Maalouf visited the head office of Diabetes Canada (DC) in Toronto, with the objective to connect and collaborate in the future with such a reputable institution and exchange ideas regarding awareness, prevention, and management of diabetes.

يوم الاثنين ٢٤ نيسان ٢٠١٧، زارت رئيسة ومؤسسة DiaLeb، الدكتورة جاكى معلوف المكتب الرئيسي للجمعية الكندية للسكري في تورونتو كندا، بهدف التعاون وتبادل الخبرات مع هذه المؤسسة الراقية ومناقشة وتطوير سبل الوقاية وكيفية رفع مستوى الوعي، كذلك التعامل بشكل أفضل مع مرض السكري.





DiaLeb's 6th Annual Fundraising Gala Dinner

On November 19, 2016, the National Diabetes Organization, DiaLeb, held its 6th Annual Fundraising Gala Dinner at Hilton-Metropolitan Hotel.

The dinner was attended by several political, diplomatic, social personalities and celebrities who support DiaLeb, as well as by many health professionals in the field of diabetes. The dinner included a variety of performances which made it a fun and memorable event for all in attendance.

Dr. Jackie Kassouf Maalouf, President and Founder of DiaLeb, welcomed all the guests and thanked them for their generous support to DiaLeb. Mr. Joseph Hoayek, TV presenter, hosted the ceremony introducing the speakers. DiaLeb launched the 5th issue of its magazine "DiaLeb Review" that was distributed to the attendees, featuring on its cover Mrs. Sylvie Issa, managing director of the organization who has type 1 diabetes. During the event, DiaLeb played the TV ad "The Run" and raffle prizes were offered by esteemed donors including **Naja Saade couture, Joaillerie Moukarzel** and **Le Gym by Robert Maalouf**.





العشاء الخيري السنوي السادس للتجمع الوطني للسكري DiaLeb

أقام التجمع الوطني للسكري DiaLeb يوم ١٩ تشرين الثاني ٢٠١٦، عشاءه الخيري السنوي السادس في فندق الهيلتون - متروبوليتان.

رّحبت الدكتورة جاكلين معلوف، رئيسة ومؤسسة DiaLeb، بجميع الضيوف وشكرتهم على دعمهم للجمعية وبعدها تم عرض الاعلان التلفزيوني للحملة الاعلامية The Run. وقدم الحفل الاعلامي جوزيف حويك. كما اطلقت DiaLeb العدد الخامس من مجلتها DiaLeb Review التي تم توزيعها على الحضور، والتي تحتوي على غلافها قصة المديرية التنفيذية للجمعية السيدة سيلفي عيسى والتي تتعايش مع السكري النوع الاول.

تضمن حفل العشاء برنامجاً ترفيهياً متنوعاً وحضره العديد من الشخصيات السياسية والدبلوماسية والاجتماعية والفنية وعدد من الاختصاصيين في مجال السكري. وكذلك تم السحب على جوائز قيمة مقدمة مصمم الأزياء نجا سعاد ومجوهرات مكرزل ونادي Le Gym وغيرهم.





PATRICK SAWAYA
P H O T O G R A P H Y

Your Favourite High End Photography Boutique!

Beirut, Lebanon / +961 71 33 62 92
www.patricksawaya.com / patricksawaya@live.com



Goodwill Ambassadors

DiaLeb's Goodwill Ambassadors 2017

سفراء النوايا الحسنة ٢٠١٧



مارك حاتم Marc Hatem

Until I came to DiaLeb, I did not know that type 2 diabetes could be prevented. Personally, I thought that if someone is predisposed to get diabetes, he/she will develop it no matter what. This is why I believe that awareness is very important and plays a huge role in our community.

Based on my own experience, one of my close friends has type 1 diabetes. I saw with my own eyes how difficult and challenging it can be to live with it. This is why I used to think that it is very hard to control diabetes, and that nothing could be done, as I did not have enough knowledge towards the subject. Today, I can say that through my collaboration with the National Diabetes Organization, DiaLeb, I am more knowledgeable about diabetes. Diabetes can be challenging, however, with the proper knowledge and awareness, it is possible to prevent or control it, and I applaud the efforts of DiaLeb in promoting awareness about diabetes in Lebanon!

حتى اليوم، لم أكن أعلم أنه من الممكن الوقاية من مرض السكري. شخصياً، كنت اعتقد أنه إذا كان شخص ما مستعداً للإصابة بمرض السكري، سيصاب به رغم كل شيء. لهذا السبب، أن الوعي مهم جداً ويلعب دوراً كبيراً في مجتمعنا. بناءً على تجربتي الخاصة، كان أحد أصدقائي المقربين يعاني من مرض السكري من النوع الأول، لذلك رأيت في عيني صعوبة التعايش مع المرض. لذلك، كنت أعتقد أنه من الصعب جداً السيطرة على مرض السكري كما لم يكن لدي ما يكفي من المعرفة اتجاه هذا الموضوع. اليوم، أستطيع أن أقول أنه من خلال تعاوني مع DiaLeb، التجمع الوطني للسكري، يمكن أن يكون السكري صعباً، ولكن مع المعرفة الصحيحة والوعي الكامل، فمن الممكن تجنبه أو السيطرة عليه!

ستيغاني صليبا Stephanie Saliba

My encounter with Dialeb began concerning a seven-year-old young boy suffering from diabetes.

Although Dialeb is not focused on children, but on promoting awareness of both type 1 and type 2 diabetes to the Lebanese public at large, it has taken full care to secure and support this child with type 1 diabetes. What distinguishes Dialeb is that it is not only spreading awareness to prevent diabetes, but also focusing on improving the quality of life of those affected. It does this through support groups connecting those affected - in this case, the caregivers of this little boy, with others who had experience caring for a child with type 1 diabetes. I personally learned very valuable information from them. I wish Dialeb the best of success in their activities which benefit the entire community.

خبرتي الخاصة مع Dialeb بدأت عندما التجأت اليهم من دون معرفة شخصية بخصوص حالة سكري عند طفل عمره سبعة سنوات.

وبالرغم من أن Dialeb لا تعنى بالأطفال، فقد لمست كل الاهتمام والتعاطف الكامل مع هذه الحالة لتأمين ما يحتاجه هذا الطفل المصاب بالسكري النوع الأول. وما يميز Dialeb، هو ليس فقط نشر التوعية للوقاية من السكري، إنما أيضاً التركيز على تحسين نوعية حياة المصابين به. فقد تعلمت شخصياً معلومات قيمة جداً. أتمنى لـ Dialeb كل التوفيق في نشاطاتهم التي تفيد المجتمع كافة.



Health Tips 101

نصائح صحية أساسية

Brush up your knowledge of healthy living with our tips and advice related to women, diabetes, nutrition, and fitness.

انعش معلوماتك ببعض النصائح المتعلقة بالمرأة وبالسكري واللياقة البدنية لحياة صحية.



PREGNANCY NUTRITION TIP

Eat healthy foods and the right amount of calories as it helps you and your baby gain the proper amount of weight.

NUTRITION TIP

Rather than frying meat, bake, grill, or broil it. Also, take off the skin before cooking chicken or turkey.



نصيحة غذائية

احرص على أن تكون أخر وجبة قبل النوم بـ ٣ ساعات.



نصيحة غذائية

تناول الفاكهة الكاملة بدل العصير حتى ولو طازج. فحصة الفاكهة تحتوي على اليف أكثر ووحدات حرارية أقل وتشبع أكثر من كوب العصير



FITNESS TIP

Use the Jumping rope. You'll burn 200 calories in 20 minutes and boost your cardiovascular health while toning your body.

DIABETES TIP

Uncontrolled diabetes can cause vision problems or sudden vision loss.



NUTRITON TIP

Popcorn is a healthy whole-grain snack that contains plenty of fiber. Stick to unsalted, air-popped popcorn without added fat and sodium.



HEALTH TIP

Eat a variety of foods from each food group to obtain all the nutrients required by the body.



نصيحة سكري

٣٠ دقيقة من التمارين الرياضية المعتدلة يومياً بالإضافة الى نظام غذائي صحي يساعد على الحماية من الاصابة بمرض السكري.



نصيحة صحية

حليب الأم يحتوي على الأجسام المضادة التي تساعد طفلك على محاربة الفيروسات والبكتيريا.



GESTATIONAL DIABETES TIP

Regularly check your blood glucose to help make sure your blood sugar levels are stable during pregnancy.



نصيحة سكري

الكحول تسبب هبوطاً في سكر الدم خاصة على معدى فارغة. لذلك لا يمكن استبدال العشاء بالكحول ويبقى الاعتدال أفضل وقاية.



MYTHS & FACTS

معتقدات وحقائق

Women, Nutrition & Diabetes

المرأة، التغذية، والسكري



معتقد

الضغط النفسي الشديد والحزن والحوادث المفاجئة تسبب السكري.

حقيقة

الحوادث المفاجئة لا تسبب السكري لكنها تنشطه أو تظهره اذا كان مخفيا أو يوجد استعداد له.

MYTH

Women who develop Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) cannot have children.

FACT

Treatments and lifestyle changes can help manage the condition and, as a result, achieve pregnancy when the woman is ready.

MYTH

Women are less likely to be affected by diabetes.

FACT

Diabetes equally affects both genders. Gender is not a significant risk factor.

معتقد

يمكنك أن تأكل بقدر ما تريد، طالما أن الطعام صحي.

حقيقة

الأطعمة، حتى الصحية منها، تحتوي على السعرات الحرارية والسكر والصوديوم والدهون. لذلك يجب الاعتدال.

معتقد

يجب على الأشخاص المصابين بداء السكري اتباع نظام غذائي منخفض الصوديوم

حقيقة

ان الاصابة بالسكري لا تعني الامتناع عن الملح والصوديوم ولكن، يجب تقليص الكمية المستهلكة لأن المصاب بالسكري أكثر عرضة لضغط الدم المرتفع والذي هو سبب رئيسي لأمراض القلب

معتقد

يجب على الأم المرضعة شرب الحليب لصنع الحليب.

حقيقة

اتباع نظام غذائي صحي يحتوي على الخضار والفواكه والحبوب والبروتينات هو كل ما تحتاجه الأم لتوفير المواد الغذائية المناسبة لإنتاج الحليب لطفلها.

MYTH

I need to eat twice the usual amount of food during pregnancy.

FACT

Although pregnant women do need to increase their caloric intake, the amount recommended depends on your weight and should be determined with your doctor. Consuming too many calories may lead to excessive weight gain which is not recommended.

MYTH

People with Diabetes can't eat desserts.

FACT

If eaten as part of a healthy meal plan, or combined with exercise, sweets and desserts can be eaten by people with diabetes. The key is to eat everything in moderation.





Stories shape our lives

Over the past 140 years we have learned that behind every success story is a unique narrative. Our role is to listen to your stories, interpret them, apply financial expertise and guide you towards your desired outcomes. If your goal is to create enduring wealth, why not start by sharing your story with us?

<https://www.ca-indosuez.com/lebanon/en>



COMMUNITY INTERNSHIP PROGRAMS

برامج التدريب

Every year, DiaLeb welcomes students from several universities such as UOB, LAU, NDU and AUB for an average duration of 4 weeks.

During their internship, students are exposed to the non-for-profit sector and fulfill their requirements for community work. Students participate in all aspects of DiaLeb's work, from planning, attending and following up on events as well as participating in awareness sessions. The training at DiaLeb also includes administrative work as the students learn about the organization's mode of operation, work systems, filing methods, and all aspects of the association's day to day operations. In addition, interns have a session with DiaLeb's president Dr. Jackie Maalouf, who provides them with more information about the procedure and necessary steps to set up and establish an NGO in Lebanon.

ترحب DiaLeb بأخصائيات التغذية المتخرجات من جامعات NDU، UOB، LAU و AUB لفترة 4 أسابيع.

وخلال فترة التدريب هذه، يتسنى للطلاب اختبار العمل التطوعي. فيشاركون في كافة جوانب عمل DiaLeb، بدءاً من التخطيط والمشاركة ومتابعة الأحداث وجلسات التوعية. وتجدر الإشارة إلى أن التدريب في DiaLeb يشمل العمل الإداري أيضاً الذي يخول الطلاب التعرف إلى عمل الجمعية وأنظمة العمل فيها فضلاً عن الطرق المعتمدة لتنظيم الملفات وكافة جوانب العمل اليومي للجمعية.

وبالإضافة إلى ذلك، يتلقى المتدربون دورة مع رئيسة جمعية DiaLeb، الدكتورة جاكى معلوف، التي تقدم لهم المزيد من المعلومات حول الإجراءات الأساسية والاستراتيجية المتبعة من أجل إنشاء الجمعيات وتأسيسها في لبنان.

تجربتي في التدريب

نور خليل

تخرجت هذا العام في علم التغذية، واخترت أن أتطوع بسبب اهتمامي في العمل المجتمعي. أول منظمة غير حكومية جاءت إلى ذهني هي Dialeb نظراً لنشاطات التوعية المكثفة التي يقومون بها. خلال شهر من العمل التطوعي مع Dialeb، أتيحت لي الفرصة لاكتساب الخبرة التطبيقية في مجال التغذية، كما وتعلّمت عدة أعمال إدارية وكذلك كيفية فحص السكري في الدم للمرضى وشرح النتائج. شاركت في العديد من الندوات والنشاطات التثقيفية. اكتسبت خلال هذا الشهر معنى تحمّل المسؤولية وكذلك تقديم عملي بكل مهنية.

لقد استمتعت كثيراً بجو العمل الإيجابي في Dialeb وكذلك بالطريقة الانسانية التي يتم بها العمل مما ساهم في جعل تجربتي التعليمية ممتعة. وقد لمست ذلك مع كل فرد من أفراد فريق العمل حيث شعرت كيف يعملون بشغف وفرح وكنتم أطواقاً للقدوم الى العمل كل يوم صباحاً.

أستطيع أن أؤكد أن تجربتي التدريبية في Dialeb كانت رائعة وأدعو بكل ثقة اختصاصيين آخرين لاختبارها.

شكراً Dialeb على هذه التجربة الفريدة والغنية بامتياز!

MY INTERNSHIP EXPERIENCE

Noor Khalil

This year, as I graduated in nutrition and dietetics, I decided to opt for volunteering because of my interest in community work. The first NGO that came to my mind was DiaLeb due to its permanent diabetes awareness activities. During a month spent at Dialeb, I had the opportunity to gain practical experience in my field (Nutrition and dietetics). I got to know what it is like to work in an office and learned how to perform finger pricks to test for sugar in blood in patients at seminars and social events, explain the results and give advice in a professional manner. I also practiced higher levels of responsibility in research and assignments. What I mostly liked about Dialeb, was the positive working environment. The team at DiaLeb contributed to making it a pleasant learning experience. Their work is done with passion and positive energy, which made coming to work more enjoyable. I greatly enjoyed my internship and would definitely recommend it!

Thank you Dialeb for this unique and noteworthy experience.





DIALEB IN THE MEDIA

في وسائل الإعلام

In order to increase social awareness concerning health and diabetes in everyday living, DiaLeb has multiple media appearances to share beneficial information, especially during the month of November, which is International Diabetes Month.

من أجل زيادة الوعي الاجتماعي بشأن الصحة والسكري في الحياة اليومية، تساهم DiaLeb بتقديم معلومات مفيدة على وسائل الإعلام على مدار السنة، وخاصة في شهر تشرين الثاني، الشهر الذي يقع فيه اليوم العالمي للسكري.

- 1 AL Jadid TV Live | 01.11.2016
- 2 Charity TV | 07.11.2016
- 3 OTV | 22.10.2016
- 4 Al Jazeera TV | 13.11.2016
- 5 LBC TV | 27.10.2016

- 6 MTV | 09.05.2017
- 7 Orbit TV | 08.11.2016
- 8 TeleLumiere | 29.03.2017
- 9 Orbit TV | 27.04.2017
- 10 Future TV | 28.11.2016

- 11 Future TV | 02.11.2016
- 12 TeleLumiere | 05.05.2017
- 13 TeleLiban | 19.11.2016
- 14 Future TV | 10.03.2017
- 15 Future TV | 28.11.2016

- 16 Future TV | 25.10.2016
- 17 TeleLiban | 10.11.2016
- 18 LBC TV | 01.11.2016
- 19 LBC TV | 23.10.2016
- 20 TeleLumiere | 11.11.2016



خليك متفائل وتابع "رغم كل شيء"

كل يوم الساعة 19:50 على ال MTV



f /ByblosBank  /ByblosBankGroup


بنك بيبلوس

جرعة تفاؤل

إيماناً منه بضرورة التشبث بالأمل، يساهم بنك بيبلوس في تعزيز المبادرات الإيجابية التي تحدث فرقاً في المجتمع وتثبت أن لبنان كان وسيظل مصدراً للنجاح والتميز والإبداع بالرغم من كل شيء. لذلك يضح جرعة تفاؤل يومية من خلال رعايته لفقرة "رغم كل شيء" في بداية نشرة أخبار ال MTV المسائية مع إعادات في النشرات الأخرى.

DiaLeb's 3rd Annual Diabetes Summer Camp

المخيّم الصيفي الثالث للسكري



The Summer Camp has become a traditional activity held in collaboration with a municipality to support type 1 diabetes patients while visiting a new region in Lebanon every time. This time, our 3rd Diabetes Summer camp for type 1 adults was held in Jezzine on Saturday July 15, 2017 in collaboration with "Jezzine Union of municipalities". During this day, Dialeb's goodwill ambassador, Wissam Saliba, joined us to offer a day with lots of entertainment as well as educational activities. It was a wonderful day and very beneficial at all levels as several professionals offered their expertise to the attendees. Deep thanks to the President of the council of Jezzine union of municipalities, Mr. Khalil Harfouche and to all the specialists: endocrinologist Dr. Nancy Nakhoul, Dietitian Ms. Christelle Awkar and Fitness Experts Mr. Robert Maalouf and Mrs. Pearl Maalouf. Until the 2018 camp!

أصبح المخيم الصيفي نشاطاً تقليدياً يعقد بالتعاون مع البلديات لدعم مرض السكري نوع ١ لاكتشاف المناطق الجميلة في لبنان. هذه المرة، أقيم المخيم الصيفي الثالث في منطقة جزين يوم السبت ١٥ تموز ٢٠١٧ بالتعاون مع اتحاد بلديات جزين. وخلال هذا اليوم، انضم إلينا الفنان وسام صليبا، سفير النوايا الحسنة في جمعية Dialeb وكذلك عدد كبير من الأختصاصيين اللذين قدّموا معلومات قيمة للمشاركين. شكر كبير لرئيس اتحاد بلديات جزين، السيد خليل حرفوش والدكتورة نانسي نخول، وأخصائية التغذية السيدة كريستل عوكر، وخبراء اللياقة البدنية السيد روبرت معلوف والسيدة برل معلوف. الى اللقاء في المخيم الصيفي ٢٠١٨!







Bringing it all together.

Our solutions focus on improving the productivity and profitability of businesses. From research to solid strategy implementation, our tools and expertise will help improve our clients' customer value, build an action plan for the future, and help their brand thrive.

platform®

Dialeb in Numbers

Dialeb بالأرقام 2017

Throughout 7 years we have reached...
خلال سبعة سنوات، تمكنا من الوصول...

EVENT TYPE	NUMBER OF EVENTS عدد الأنشطة	POPULATION REACHED عدد الأشخاص في حملات التوعية	نوع النشاط
Schools	43	5,480	المدارس
Universities	56	9,663	الجامعات
Workshops	4		ورش عمل
Community (municipalities, NGOs)	79	11,375	المجتمع (البلديات والمنظمات)
Local & International events	129	16,560	نشاطات محلية وعالمية
Sports Activities	27	2,300	معارض و ورش عمل
Gala Dinner	6	2,980	العشاء السنوي
Diabetes Summer Camps	3	105	المخيمات الصيفية للسكري
Radio/TV/Magazine	190	unlimited	راديو/تلفزيون/مجلة
Social Media (Website, Facebook, Instagram YouTube, Twitter, LinkedIn)	unlimited	unlimited	وسائل التواصل الاجتماعي

Glucose meters offered	1,216	آلات فحص السكر المقدمة
Free glucose tests	17,760	فحوصات السكر المجانية
Free HBA1C tests	473	فحوصات مخزون السكر المجانية

Recipe

Guacamole Stuffed Chicken Breast

PREP TIME: 30 min, COOK TIME: 30 min, SERVINGS: 4



INGREDIENTS

4 small chicken breasts (approximately 400 g)
1 ripe avocado
2 tbsp diced red onion
¼ cup chopped tomato
1 tsp lime juice
1 tsp salt
2 eggs
1 cup plain breadcrumbs
2 tsp lime zest
½ tsp garlic powder
½ tsp chili powder (optional)
½ tsp ground cumin

PREPARATION METHOD

1. **PREHEAT** oven to 200 degrees C.
2. **USE** a mallet to pound each chicken breast thin and flat. Set aside.
3. **PLACE** the avocado in a medium bowl and mash with a fork.
4. **ADD** the onion, tomato, lime juice, and ½ teaspoon salt. Stir to combine.
5. **DIVIDE** the guacamole between the chicken pieces and spread it into a thin layer. Roll up the chicken, starting with the skinniest edge (the part that comes to a point).
6. **SECURE** the seam with toothpicks.
7. In a shallow bowl, **WHISK** the eggs.
8. In a separate bowl, **STIR** to combine the breadcrumbs, lime zest, garlic powder, chili powder, cumin, ½ teaspoon salt, and the pepper.
9. **ROLL** the stuffed chicken in the eggs.
10. **PRESS** and **ROLL** the chicken in the breadcrumbs.
11. **PLACE** the chicken in a baking dish that has been sprayed with cooking spray.
12. **BAKE** for 30 minutes until the chicken is cooked through and its coating is golden brown and crispy.

NUTRITION FACTS (per serving)

Calories: 330
Carbohydrate: 18g
Protein: 38g
Fat: 12g
Sodium: 300 mg
Fiber: 3.3g

Recipe

Shrimp Zucchini Noodles

PREP TIME: 5 min, TOTAL TIME: 20 min, SERVINGS: 5



INGREDIENTS

150g shrimps, peeled
2 large zucchinis
2 cups cherry tomatoes
2 cups tomato Pasta Sauce (Olive Oil, Basil and Garlic variety)
5 tbsp olive oil,
4 large garlic cloves, minced
Pinch of Salt and pepper (to taste)

PREPARATION METHOD

1. **HEAT** 3 tbsp olive oil in a small saucepan over medium heat. Stir in garlic.
2. **HEAT** 1 tbsp olive oil in a large non-stick pan over medium-high heat.
3. **ADD** shrimp and sprinkle with salt and pepper.
4. **COOK** 5-7 minutes, rotating halfway, until cooked through and opaque. Remove from pan.
5. Using a spiralizer or peeler, **CREATE** noodle strips from zucchini.
6. **HEAT** cleaned pan to medium-high heat. Stir in noodles and cherry tomatoes with remaining tablespoon of olive oil.
7. **SAUTE** 2-3 minutes until heated through. Stir in pasta sauce and cook 1-2 minutes more to heat through.
8. **TO SERVE:** Dish out desired amounts of noodle mixture and top with cooked shrimp.

NUTRITION FACTS (per serving)

Calories: 209 Kcal
Carbohydrate: 9g
Protein: 9g
Fat: 14g
Sodium: 445mg
Fiber: 2g

Recipe

Sweet Potato Salad

PREP TIME: 15 min, TOTAL TIME: 35 min, SERVINGS: 6



INGREDIENTS

1.2 kg sweet potatoes, peeled and cut into big chunks
3 tbsp olive oil
½ a small onion, finely chopped
Small bunch chives, chopped
5 tbsp vinegar

PREPARATION METHOD

1. **HEAT** the oven to 200 C.
2. **TOSS** the sweet potato chunks with the olive oil and some seasoning.
3. **SPREAD** them on a baking sheet.
4. **ROAST** for 30 - 35 minutes until tender and golden.
5. **COOL** at room temperature.
6. When just about cool, **WHISK** together all the dressing ingredients with a little more seasoning and gently toss through the potato chunks (use your hands to avoid breaking them up).

NUTRITION FACTS (per serving)

Calories: 252
Carbohydrate: 45.7g
Protein: 2.7 g
Fat: 6.2 g
Sodium: 0.2 mg
Fiber: 6.7 g

Recipe

Tuna Wraps in Nori Sheets

PREP TIME: 10 min, TOTAL TIME: 10 min, SERVINGS: 4



INGREDIENTS

1 can of tuna (canned in water)
1 tbsp olive oil
1 tsp canned coconut milk
½ tsp lemon juice, fresh squeezed
½ tsp cumin
¼ tsp salt
4-6 Nori seaweed sheets
2 carrots, thinly sliced
1 cucumber, thinly sliced
1 avocado, sliced

PREPARATION METHOD

1. In a medium bowl **STIR** together tuna, olive oil, coconut milk, lemon juice, cumin and salt.
2. **SPOON** mixture over Nori wraps
3. **TOP** with veggies (cucumber, carrot) and avocado
4. **ROLL** into cone shaped wraps.

NUTRITION FACTS (per serving)

Calories: 178
Carbohydrate: 0
Protein: 11g
Fat: 15g
Sodium: 240mg
Fiber: 4g

وصفة سلطة البطاطا الحلوة

وقت التحضير: ١٥ دقيقة، الوقت الإجمالي: ٢٥ دقيقة، عدد الحصص: ٦



المكوّنات

1.2 كغ بطاطا حلوة مقشرة (اختياري)
ومقطّعة
3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
نصف بصلة صغيرة، مفرومة
ثوم معمرّ مقطّع قطع صغيرة
5 ملاعق كبيرة من الخلّ

طريقة التحضير

1. سخّن الفرن الى 200 درجة مئوية
2. أضف على قطع البطاطا الحلوة زيت الزّيتون و بعض التّوابل
3. وّزّع قطع البطاطا الحلوة على ورقة الطبخ
4. اشوي لمدّة 30-35 دقيقة حتّى تصبح طريّة وذهبيّة اللون
5. برّد البطاطا لدرجة حرارة الغرفة
6. حين تبدأ بالتّبريد، اخلط المكوّنات مضيّفا القليل من التّوابل على شرائح البطاطا الحلوة

المعلومات الغذائية (للحصة الواحدة)

وحدات حراريّة: 252 وحدة حراريّة
كربوهيدرات: 45.7 غم
بروتينات: 2.7 غم
دهون: 6.2 غم
صوديوم: 0.2 غم
ألياف: 6.7 غم

وصفة سندويشات النّوري وسمك التونة

وقت التحضير: ١٠ دقائق، الوقت الإجمالي: ١٥ دقيقة، عدد الحصص: ٤



المكوّنات

علبة من سمك التونة (المعلبة في الماء)
ملعقة كبيرة زيت زيتون
ملعقة كبيرة حليب جوز الهند المعب
1/2 ملعقة صغيرة عصير ليمون
1/2 ملعقة صغيرة كمّون
1/4 ملعقة صغيرة ملح
4-6 أوراق أعشاب بحرية نوري
2 جزر، مقطّع إلى شرائح
1 خيار، مقطّعة إلى شرائح
1 أفوكادو، مقطّعة إلى شرائح

طريقة التحضير

1. اخلط في وعاء متوسط الحجم اخلط معا التونة وزيت الزيتون وحليب جوز الهند وعصير الليمون والكمون والملح.
2. ضع الخليط فوق شرائح التّوري
3. أضف عليهم الخضار (الخيار والجزر) والأفوكادو.
4. لف الشرائح في شكل مخروطي.

المعلومات الغذائية (للحصة الواحدة)

وحدات حرارية: 178
بروتينات: 11 غم
دهون: 15 غم
صوديوم: 240 مغم
ألياف: 4 غم

وصفة دجاج محشي بالغواكامول

وقت التحضير: ٣٠ دقيقة، الوقت الإجمالي: ٣٠ دقيقة، عدد الحصص: ٤



المكونات

ملعقة ملح صغيرة	4 قطع دجاج صغيرة (حوالي 400 غرام) (بدون جلد)
بيضتين	1 أفوكادو ناضجة
كوب من فتات الخبز العادي	2 ملعقة كبيرة بصل أحمر مقطعة إلى مكعبات
ملعقتين صغيرتين قشرا الليمون	1/4 كوب طماطم مفروم
1/2 ملعقة ثوم مطحون	ملعقة صغيرة عصير ليمون
1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الحار (اختياري)	
ملعقة صغيرة من الكمون المطحون	

طريقة التحضير

1. سخن الفرن إلى 200 درجة مئوية.
2. استخدم مطرقة لجعل الدجاج مسطح.
3. ضع الأفوكادو في وعاء متوسط واهرسها مستخدماً شوكة.
4. اضع البصل، الطماطم، عصير الليمون، ونصف ملعقة صغيرة ملح. حرك المزيج.
5. قسم الغواكامول بين قطع الدجاج. ثم قم بلف الدجاج، بدءاً من الجزء الذي يأتي إلى نقطة.
6. في وعاء، اخفق البيض.
7. في وعاء آخر، أضف فتات الخبز، قشرا الليمون، الثوم المطحون، الفلفل الحار، الكمون والملح.
8. حرك المزج كل المكونات.
9. لف الدجاج المحشي بالبيض.
10. لف الدجاج في فتات الخبز.
11. ضع الدجاج في طبق (بعد رش الطبق برذاذ الطبخ).
12. اخبز لمدة 30 دقيقة، حتى ينضج الدجاج و يصبح لونه بنياً ذهبياً.

المعلومات الغذائية (للحصة الواحدة)

وحدات حرارية: 330 وحدة حرارية	دهون: 12 غم
كربوهيدرات: 18 غم	صوديوم: 300 مغم
بروتينات: 38 غم	ألياف: 3.3 غم

وصفة معكرونة الجمبري والكوسى

وقت التحضير: ٥ دقائق، الوقت الإجمالي: ٢٠ دقيقة، عدد الحصص: ٥



المكونات

150 غ جمبري ، مقشر	5 ملاعق كبيرة زيت زيتون
2 كوسى كبيرة	4 فصوص ثوم كبيرة، مفرومة
2 كوب طماطم كرزية	رشة من الملح والفلفل
2 كوب صلصة طماطم الباستا (تحتوي على زيت الزيتون والريحان والثوم)	

طريقة التحضير

1. سخن 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون في مقلاة صغيرة على نار متوسطة الحرارة. حرك مع فصوص الثوم.
 2. سخن ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في مقلاة غير لاصقة كبيرة على نار متوسطة.
 3. أضف الجمبري.
 4. رش الملح والفلفل.
 5. اطبخ لمدة 5-7 دقائق، ثم اقلب الجمبري، حتى ينضج. ثم ارفعه من المقلاة.
 6. مستخدماً مقشرة، قطع بها الكوسى على شكل شرائط.
 7. سخن المقلاة على حرارة متوسطة -عالية.
 8. ضع شرائط الكوسى مع الطماطم الكرزية ومع الملعقة المتبقية من زيت الزيتون.
 9. اتركها في المقلاة لمدة 2-3 دقائق.
 10. ضعها في صلصة المعكرونة واطهيها لمدة دقيقة أو دقيقتين.
- للتقديم: ضع الكمية المرغوبة من شرائح الكوسى وأضف لهم الجمبري.

المعلومات الغذائية (للحصة الواحدة)

وحدات حرارية: 209 وحدة حرارية	دهون: 14 غم
كربوهيدرات: 9 غم	صوديوم: 445 مغم
بروتينات: 9 غم	ألياف: 2 غم

حاول إيجاد الكلمات التالية
في مربع الأحرف:

صحة	ابرة
ضعيف	ارز
طبيب	اعصاب
عدس	اكتاب
عسل	امسك
عظام	بروتين
علاج	بوتاسيوم
غثيان	بول
غدة	بيض
فحص	تشخيص
فولات	تعقيم
فيتامين	التهاب
قرحة	جرثوم
قلب	جفاف
قلق	جلد
قمح	جلطة
كافيين	جلوكوز
كالسيوم	جليكوجين
كبد	حديد
كورتيزول	حرارة
لبن	حليب
لوز	حمل
مرض	خصوصية
موز	دهون
مياه زرقاء	دواء
نزيف	زرع
نفس	سرطان
نوم	سعال
هرمون	سكر
ورم	شريان

البحث عن الكلمة اللغز

ل	ك	ب	د	ك	ا	س	م	ا	ن	ف	ي	ع	ض	ل
ب	و	ج	ل	ط	ة	س	ب	و	ل	ن	ر	ص	ي	م
ن	ح	ز	ل	و	ز	ع	ف	ا	ي	ف	ك	ي	ب	ح
ع	م	س	ي	د	ب	ا	ز	ا	ص	س	س	خ	ج	ر
ظ	ق	ط	د	ت	ا	ل	و	ف	ف	ع	ا	ش	ر	ا
ا	ز	د	ب	ع	ر	ز	م	ر	ض	ج	ا	ت	ث	ر
م	و	ن	ي	ي	ص	و	ن	ا	ي	ث	غ	س	و	ة
ي	ك	و	ز	د	ب	ح	ك	ا	ل	س	ي	و	م	ب
ا	و	ه	ق	ي	ح	ا	ف	ي	ت	ا	م	ي	ن	و
ه	ل	د	ل	ي	ف	ب	ه	ت	ع	ق	ي	م	س	ص
ز	ج	م	ب	ي	ا	ر	ن	ت	س	ز	م	ر	و	خ
ر	ا	و	ي	ئ	م	ة	ح	ص	ل	ر	ط	ق	ل	ق
ق	ل	ن	ت	و	ح	ل	ي	ب	ن	ا	ي	ر	ش	و
ا	ع	ك	ن	ي	ت	و	ر	ب	ن	ا	ق	ر	ح	ة
ء	ا	و	د	ج	ل	ي	ك	و	ج	ي	ن	ة	د	غ

أدخل الحروف غير المستخدمة في اللغز لتشكيل الكلمة الخفية:

الكلمة المخفية:



مؤسسة مخزومي
Makhzoumi Foundation

تشير الإحصاءات إلى أنه كل **10 ثوانٍ** يصاب ثلاثة أشخاص بمرض السكري وهو يصيب البالغين والمراهقين والأطفال

يسعى برنامج الرعاية الصحية في المؤسسة إلى مساعدة جميع المرضى على فهم واقع مرضى السكري والتعايش معه

أهدافنا في إدارة هذا المرض

التوعية المناسبة

تقليل المضاعفات

العلاج الفعال

الوقاية الأولية

كما نشجع دائماً المريض على الرعاية الذاتية ونأخذ بعين الاعتبار نمط حياته.

لتسهيل هذه المهام يؤمن برنامجنا خدمات متكاملة تتضمن:

عيادة الغدد والسكري

العيادات المتخصصة للوقاية من المضاعفات المحتملة (العيون، الشرايين، الضغط والكلى، الحمل، ...)

عيادة التغذية لتقديم الحمية المناسبة وطرق الطبخ الصحي

الفحوصات المخبرية الخاصة

تثقيف المريض وعائلته

كما ينظم البرنامج حملات متواصلة لمحاربة الأمراض المزمنة

نستقبلكم في الأوقات التالية

من الإثنين إلى الجمعة من 8:00 صباحاً حتى 4:30 مساءً

السبت من 8:00 صباحاً حتى 12:30 ظهراً

احجزوا موعدكم للفحوصات التشخيصية المجانية

شاركوا معنا

وتبرعوا لعلاج مريض سكري

makhzoumi-foundation.org/donation

www.makhzoumi-foundation.org - Info@makhzoumi-foundation.org

[f](https://www.facebook.com/Infomf): Infomf [i](https://www.instagram.com/Makhzoumi): Makhzoumi [You](https://www.youtube.com/makhzoumifoundation): makhzoumifoundation

Beirut - Mazraa - Zreik Str. - Makhzoumi Bldg. - 01/660890
Tripoli : 06/430600 - Baalbeck : 08/372670 - Aramoun: 05/814016



مرض السكري أثناء الحمل الأساسيات



الدكتور لبيب غلمية

أستاذ مشارك
قسم النساء والولادة، AUB
مدير برنامج الإقامة
قسم طب الأمومة والجنين، AUB

إذا كنت مصابة بمرض السكري، هل يمكنني إرضاع طفلي؟

ينصح بشدة الرضاعة الطبيعية للنساء المصابات بالسكري. فهي تعطي الطفل أفضل تغذية للبقاء في صحة جيدة، وهو أمر جيد للأم حيث يساعدها على التخلص من الوزن الزائد المكتسب أثناء الحمل ويساعد الرحم على العودة بسرعة أكبر إلى حجم ما قبل الحمل.

هل سيتعرض طفلي لمرض السكري؟

مرض السكري نادر جدا عند الرضع. أطفال الأمهات المصابات بالسكري لديهم فرصة أكبر للإصابة بالمرض في وقت لاحق من الحياة، مقارنة مع الآخرين. لكن معظمهم لن يحصلوا عليه.

الخبر العظيم اليوم هو أن معظم النساء اللواتي تعانين من السكري يمكنهن الحمل والولادة الآمنة، على غرار حالة النساء الغير مصابات بمرض السكري!

هل مرض السكري قبل الحمل يؤدي طفلي الذي لم يولد بعد؟

أثناء الحمل، إذا كان مرض السكري غير منضبط، فأنت في خطر متزايد من مضاعفات عدة مثل العيوب الخلقية، وارتفاع ضغط الدم، وإنجاب طفل كبير مما يزيد خطر وجود عملية قيصرية.

لذلك، مع التخطيط السليم والسيطرة، يمكنك تقليل خطر هذه المشاكل. من الضروري جدا البدء بتناول حمض الفوليك قبل الحمل. إن زيارة الطبيب المعالج أمر لا بد منه للتحقق من صحة العين والكلية والتحكم بمستويات الجلوكوز في الدم قبل الحمل مما قد يتطلب تغيير أدويةك واتباع نظام غذائي وممارسة الرياضة. وسوف يستمر هذا أثناء الحمل مع زيارات أكثر كثافة

طبيبك. ويمكن إجراء فحص مخزون السكر لسيطرة أفضل على مستوى السكر في الدم.

إن اتباع نظام غذائي صحي متوازن هو جزء بالغ الأهمية خلال فترة الحمل لأن طفلك يعتمد على الطعام الذي تتناولينه لنموه وتغذيته. لدى النساء المصابات بمرض السكري، النظام الغذائي هو أكثر أهمية. عدم تناول الطعام بشكل صحيح يمكن أن يسبب ارتفاع أو انخفاض مستوى الجلوكوز في الدم.

إذا كنت على الأنسولين أو حبوب منع الحمل قبل الحمل، هل يمكنني الاستمرار فيها؟

نعم، ولكن جرعة الأنسولين عادة سوف تزيد أثناء الحمل. الأنسولين آمن للاستخدام أثناء الحمل ولا يسبب تشوهات خلقية. أما إذا كنت تستخدمين عادة أدوية عن طريق الفم، فقد يوصي طبيبك بتغيير الجرعة أو سيطلب منك أخذ الأنسولين أثناء الحمل.

مرض السكري هو مرض يؤثر على قدرة الجسم على إنتاج أو استخدام الأنسولين. إذا كان الجسم لا ينتج الأنسولين، أو ينتج القليل منها وهو مقاوم للأنسولين، فهذا يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم. ومع مرور الوقت، يمكن أن يسبب مشاكل صحية خطيرة، مثل أمراض القلب، ومشاكل في الرؤية، وأمراض الكلى. ويزداد عدد النساء المصابات بمرض السكري في جميع أنحاء العالم، ومعه نسبة حالات الحمل المعقدة بسبب مرض السكري.





د. وليد رحال

أمراض الكلى- ضغط
رئيس قسم غسيل الكلى
نائب المدير الطبي، مستشفى رحال

السكري وأمراض الكلى

- بداية بروتينات زائدة في البول خمس سنوات قبل بداية مرض السكري النوع الأول،
- بداية حادة من مرض الكلى،
- وجود رواسب البول التي تحتوي على خلايا حمراء (وخاصة الأكانثوسيتس)،
- وفي السكري النوع الأول، عدم وجود أضرار شبكية العين أو مرض الأعصاب الطرفية.

العلاج

العلاج الأمثل لمرض الكلى الناتج عن السكري يشمل المشورة بشأن النظام الغذائي، ممارسة

في العدد السادس من مجلة **Dialeb**، أود أن أشارك لمحّة سريعة عن أمراض الكلى الناتجة عن مرض السكري. مرض الكلى يتميّز بوجود بروتينات زائدة في البول (ماكروالبومينوريا، أو "زيادة شديدة في الألبومين"). هي مشكلة شائعة التي من المرجح أن تحدث مع المرضى الذين لا يسيطرون على نسبة السكر في الدم، أو الذين يعانون من ارتفاع الضغط، أو فرط التكتل الكبيبي أو استعداد وراثي. ان خطر الإصابة بأمراض الكلى نفسه تقريباً في السكري النوع الأول والثاني.

تشخيص اعتلال الكلية السكري

أول علامة تأثير مرض السكري على الكلى هي زيادة في نسبة الألبومين، وهي مرحلة قد تكون فيها الأنسجة الكلوية طبيعية نسبياً أو قد تكشف عن تصلّب الكبيبات. ومع ذلك، يحدث انخفاض في معدل الألبومين في البول في نسبة كبيرة من المرضى الذين يعانون من مرض السكري النوع الأول والثاني.

ان وجود بروتينات زائدة في البول في مرض السكري هو أحياناً بسبب مرض كبيبي وليس مرض الكلى. تشير الدراسات الى أن مرض الكبيبي الغير متعلّق بمرض السكري يشمل:

"إهي مشكلة شائعة التي من المرجح أن تحدث في المرضى الذين لا يسيطرون على نسبة السكر في الدم، أو الذين يعانون من ارتفاع الضغط، أو فرط التكتل الكبيبي أو استعداد وراثي."

الرياضة، التوقف عن التدخين، مراقبة نسبة السكر في الدم وضغط الدم، والكولسترول والتريغليسريد. وقد تم فحص فعالية تنفيذ هذا النهج لمدة ثماني سنوات، مقارنة مع الرعاية المعتادة، في المرضى الذين يعانون من مرض السكري من النوع الثاني وتم فحص زيادة الألبومينوريا في تجربة ستينو من النوع الثاني. في نهاية المرحلة التجريبية، تم تقديم علاج متعدد لجميع المرضى. بعد ٢٠ عاماً من المتابعة، تبين عند أولئك الذين تم تعيينهم في العلاج المتعدد، انخفاض سنوي كبير في معدل الترشيح الكبيبي واحتمال أكبر للبقاء على قيد الحياة دون الوصول الى مرحلة المرض الكلوي النهائي (حوالي ٥٠ مقابل ٣٠ في المئة).

البروستات والسكري



البروفيسور سليم مغربل

جراح مسالك بولية، اختصاصي طب ذكوري وأورام،
مستشفى باريس العام
ماجستير في إدارة المستشفيات

العلاج

إذا ترافق تضخم البروستات الذي يبدأ بعد سن ٥٠ مع اضطرابات في التبول كعسر التبول أو كثرته، وإذا أثبتت الصورة الصوتية التضخم واحتباس البول، يجب أن يبدأ علاج العوارض في أقرب وقت ممكن. العديد من الأدوية الموجودة حالياً أثبتت فعاليتها. كما يمكن اللجوء إلى الجراحة عندما لا تكفي الأدوية وذلك من خلال الاستئصال الجزئي للبروستات أو العلاج بالليزر. يمكن أيضاً وخز البروستات مع مراقبة الـ PSA وفي حال الشك، يتم أخذ خزعة لفحصها. أما بالنسبة إلى علاج سرطان البروستات، فهو يركز على الجراحة بهدف الاستئصال الجزئي أو الكامل للعضو مع العلاج الكيميائي أو الليزر.

خلاصة

يجب تشخيص مرض السكري بشكل دقيق بعد سن ٥٠ وعلاجه، ومراقبة علامات اضطرابات البروستات لعلاجها سريعاً لضمان صحة أفضل.

البروستات غدة تزن حوالي ٢٠ غراماً متواجدة تحت المبولة تفرز معظم مكونات السائل المنوي المهمة للقذف ولتغذية الحيوانات المنوية، تضخمها، حميداً كان أم خبيثاً، يأتي مع العمر ويتم تشخيصه عن طريق استخدام تخطيط الصدى echography إضافة إلى فحص معدل الـ PSA في الدم. إن نسبة السكر المرتفعة في البول في حالات السكري الغير المنتظم، يزيد الالتهابات في المسالك البولية مثل التهاب المثانة أو الإحليل أو الاثنيين معاً، والذي يمكن أن يصبح التهاباً مزمناً. لذلك على مريض السكري أن يجري فحص بول روتينياً بخاصة أن بعض العدوى قد تؤدي إلى التهاب المثانة والكلية الحاد وهو الأخطر بحيث يمكن أن يؤدي الكلية لدى الأطفال والمتقدمين في السن بشكل خاص.

المضاعفات

الاعتلال العصبي الناتج عن مرض السكري يؤثر على الضعف في قوة الدفع في المبولة وتضخم البروستات. يمكنهما أن يؤديا إلى انسداد المجاري البولية. من هنا يجب أن يخضع المريض إلى فحص دقيق يبين عمل الجهاز البولي لتحديد سبب المشكلة ومعالجتها. قد يصيب الاعتلال العصبي العصب المسؤول عن القذف ويؤثر، تالياً، على كمية السائل المنوي ونوعيته، ما يؤدي إلى النقص المنوي (انخفاض كمية السائل المنوي) وقلة النطاف (انخفاض كمية الحيوانات المنوية أو إمساخ نطفي) (انخفاض عدد الحيوانات المنوية الطبيعية) وينتج عن ذلك انخفاض الخصوبة أو حتى العقم. يجب البدء بالعلاج سريعاً خصوصاً لدى الشباب.

إن نسبة السكر المرتفعة في البول في حالات السكري الغير المنتظم، يزيد الالتهابات في المسالك البولية مثل التهاب المثانة أو الإحليل أو الاثنيين معاً، والذي يمكن أن يصبح التهاباً مزمناً.

السُّكْرَى وَصِحَّة الفم والأسنان



الدكتورة لارا أحمدية

طبيبة في صراحة الأسنان
جامعة القديس يوسف

ما الذي تستطيع القيام به؟

إنَّ التَّحَكُّمَ الجيِّدَ في مستوى السُّكْرَى في الدَّم، هو المفتاح الأساسي للحدِّ من المضاعفات على صعيد الفم أو الجسم،

ويمكن الحدِّ من تأثير السُّكْرَى على الفم والأسنان عن طريق العناية الوقائيَّة، بما في ذلك الزَّيْرة الدَّوريَّة لطبيب الأسنان مرَّة واحدة كلَّ ٣-٦ أشهر، تنظيف الأسنان بالفرشاة مرَّتين في اليوم بمعجون غنيِّ بالفلورايد مع استخدام الخيط بشكل يوميِّ.

إنَّ صِحَّةَ الفم والأسنان جزء لا يتجزأ من الصِّحَّة العامَّة، وهنا تكمن أهميَّة توعية مريض السُّكْرَى على أهميَّة هذه العلاقة ومخاطرها.

على المريض أن يراجع طبيب الأسنان متى لاحظ:

- 1 نزفاً متكرراً في اللثة عند التنظيف أو إستعمال الخيط.
- 2 أحمراراً في اللثة .
- 3 تراجع اللثة وتعرِّي الجذور ما يسبب ازدياد حساسية الأسنان.
- 4 حدوث خراجات لثويَّة بشكل متكرَّر.
- 5 وجود قيح أو صديد يخرج من بين اللثة والأسنان عند أقلِّ لمسة.
- 6 وجود رائحة فم كريهة.
- 7 حصول فراغات بين الأسنان.
- 8 تغييراً في أطباق الأسنان.

يعلم معظم مرضى السُّكْرَى بمضاعفاته الصَّارَّة بالعينين، والكليتين، والقلب، والأعصاب، والنَّظْم الأخرى الهامَّة في الجسم بخاصَّة الأضرار التي تصيب الفم والأسنان.

إنَّ للسُّكْرَى مضاعفات عديدة تنعكس سلبيّاً على صِحَّة الفم والأسنان؛ فإضافة إلى التهاب اللثة وتسوُّس الأسنان، يؤدِّي مرض السُّكْرَى إلى ظهور الفطريات على الأنسجة الرِّخوة في الفم خصوصاً اللسان، كما يؤخِّر شفاء الجروح.

إلتهاب اللثة ومرض السُّكْرَى

يعتبر التهاب اللثة والأنسجة الدَّاعمة للأسنان، إحدى المضاعفات الأبرز لمرض السُّكْرَى، وفي حال ترك بدون علاج، قد يؤدِّي الى فقدان الأسنان.

يصعب على جسم مريض السُّكْرَى أن يسيطر على بكتيريا اللويحات المتواجدة بشكل طبيعي في الفم بسبب وجود الأسنان، أو بسبب خلل في العمليَّة الدِّفاعيَّة ضدَّ البكتيريا وانخفاض مناعة الجسم، إضافة إلى زيادة نسبة الجلوكوز في اللعاب ما يجعله أكثر عرضة للإصابة بالالتهابات. ولا ننسى أنَّ التهاب اللثة يمكن أن يؤثّر سلبياً على نسبة السُّكْرَى في الدَّم. ولكن مع العلاج المناسب المنتظم للالتهابات اللثويَّة، يمكن الحدِّ من الأضرار والحفاظ على صِحَّة الفم والأسنان.



أمالين
amaleen
CAFE & RESTAURANT



Cascada Mall,
Taanayel.

81 600 000

كسكادا مول
تعنايل

إرشادات تمارين عامة أثناء الحمل



بيرل معلوف

بكالوريوس في العلوم

مدربة رياضية معتمدة في نادي

Le Gym by Robert Maalouf

مدونة في blog LeGymOnline.com

تهانينا على الحمل! كنت قد أدركت بالفعل أن الحمل هو مرحلة جديدة في حياتك حيث إن أولوياتك تغيرت من فورها. اتخذ قرارات صحيحة لم يعد خياراً، ولكن أصبح شيئاً يجب عليك القيام به للتأكد من نمو سليم وصحي للجنين.

إرشادات عامة للتمارين الرياضية أثناء فترة الحمل:

- 1 يجب القيام بـ ٢٠-٦٠ دقيقة من النشاط البدني كل يوم.
- 2 يجب ممارسة الرياضة لمدة لا تقل عن ٣ ساعات في الأسبوع لتحقيق أقصى قدر من الفوائد والتأكد من تضمين مجموعة من تمارين القلب والأوعية الدموية والقوة.
- 3 يجب الإكثار من شرب الماء في أثناء ممارسة التمارين وبعدها.
- 4 يجب ألا تكون الحرارة مرتفعة في الصالة خلال ممارسة الرياضة لأن الحامل تكون أكثر عرضة لهبوط ضغط الدم عامةً.
- 5 تذكرني أن جسمك يتغير من ناحية التوازن والمرونة يوماً بعد يوم بحيث تتقدمين في مراحل الحمل. لذلك خذي الأمور ببطء وببساطة واستمعي إلى جسمك!

جسمك للتغيير حيث تتقدمين في مراحل الحمل وطبعاً استعداداً للولادة. فمن الأفضل العثور على مدرب شخصي لكي يعطيك دورات تدريبية خاصة بك.

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يقلل من خطر الإصابة بسكري الحمل

سبب آخر للحصول على نشاط خلال فترة الحمل، هو خطر الإصابة بسكري الحمل. حيث تتقدمين في مراحل الحمل، المشيمة تنتج هرمونات تمنع إفراز الإنسولين. هذه الهرمونات تؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم مما يمكن أن يؤثر على نمو وصحة طفلك. ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وبخاصة تمارين القوة أثناء الحمل، تساعد الجسم على استخدام الأنسولين بشكل أفضل، وهذا بدوره يساعد على التحكم بمستوى السكر في الدم. إذا كنت قد ألهمت لبدء العمل بها، فلا تترددي! اتصلي بطبيبك للحصول على موافقته وتأكيد مدى سلامة هذه التمارين.

ممارسة الرياضة هو جزء مهم من الحمل الصحي

إذا كنت تمارسين الرياضة بانتظام قبل أن تصبحي حاملاً، يمكنك الاستمرار بموافقة الطبيب. بالنسبة إلى تلك التي لم تقم بأي نشاط بدني سابقاً وتريد أن تبدأ، فلا بأس! لا يزال هناك الكثير من التمارين التي يمكنك القيام بها! المشي بحسب قدراتك، السباحة، اليوغا، البيلاتيس. ليست هذه سوى بعض الأفكار الممتعة التي يمكنك القيام بها. يجب أن تبدأي بالتمارين تدريجياً، والقيام بـ ٢٠ دقيقة من التمارين يومياً، حتى الوصول إلى ٦٠ دقيقة إذا كنت تشعرين بالراحة. كما هي الحال دائماً، يرجى استشارة الطبيب قبل البدء بأي برنامج رياضي حتى لا تعرضي نفسك، ولا جنينك إلى الأذى.

خلال فترة الحمل، هدف الرياضة الأساسي، ليس انقاص الوزن أو بناء العضلات، بل الحفاظ على كتلة العضلات الخاصة بك، والإفراج عن التوتر أو القلق، كذلك لإعداد

التغذية في أثناء فترة الرضاعة



لينا فرحات

أخصائية تغذية
الجامعة اللبنانية الأميركية، مستشفى قلب بسوع
منسقة برامج توعية في DialEb

”الرضاعة ليست خياراً، بل هي مسؤولية.“

مؤلف غير معروف

والفيتامينات والمعادن، والألياف التي تحتاجها
الأم لصحة أمثل.

- تناول الكثير من الفواكه والخضار والخبز
والحبوب الكاملة حيث تحتوي على المغذيات
والألياف وتساعد على منع أعراض الإمساك
وتخفيفها.
- تناول ٣ وجبات متوازنة يومياً ووجبات خفيفة
مغذية.
- تناول الأطعمة الغنية بالفيتامين "أ" مثل الجزر
والسبانخ والبطاطا الحلوة والبطيخ.
- تناول ٣ حصص من الحليب قليل الدسم أو
خال من الدسم ومنتجات الألبان الأخرى.
- تناول ٣ حصص من البروتينات الصحية يومياً
مثل اللحوم الخالية من الدهن، والدواجن،
بدون جلد، والأسماك، والبيض، والمكسرات،
أو الحبوب الكاملة حيث توفر البروتين
والفيتامينات والحديد والزنك.
- الحد من تناول السكر والملح والدهون
والأطعمة المصنّعة.
- الحد من استهلاك الحلويات والمشروبات
الغازية.
- الحد من تناول الكافيين لأنه قد يؤثر على
أنماط نوم الطفل.
- الحد من تناول الكحول.

أظهرت الدراسات وجود صلة بين الأمهات
اللواتي يرضعن في سن مبكر ولدة طويلة،
وانخفاض خطر الإصابة بسرطان الثدي
وسرطان المبيض.

فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل

- يقلل من خطر الأمراض بما في ذلك السكري
والبدانة ومرض الأمعاء الالتهابي وأمراض
الاضطرابات الهضمية وسرطان الدم في
مرحلة الطفولة والتهابات الجهاز التنفسي
السفلي.
- يمنع التهابات الأذن والحساسيات.
- يقلل من خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ.

نصائح تغذية للرضاعة الطبيعية

- شرب كمية كافية من الماء حتى يصبح لون
البول فاتحاً. شاي الأعشاب والزهورات،
أيضاً، خيارات صحية.
- تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة من أجل
الحصول على السعرات الحرارية والبروتين

الرضاعة الطبيعية الحصرية هي الطريقة المثالية
لتغذية الطفل خلال الأشهر الستة الأولى من
الحياة. يمكن إدخال الأطعمة التكميلية إلى النظام
الغذائي للطفل ابتداءً من ٤ إلى ٦ أشهر. النظام
الغذائي الذي تتبعه الأم لا يؤثر كثيراً على محتوى
الحليب من الكربوهيدرات والبروتين والدهون
والمعادن الرئيسية؛ لكنه يؤثر على نسبة الأحماض
الدهنية وعلى كمية بعض الفيتامينات والمعادن
النزرة. في المعدل، تحتاج الأم المرضعة إلى حوالي
٥٠٠ سعرة حرارية إضافية يومياً خلال الأشهر
الستة الأولى. ومع ذلك، قد تختلف هذه الكمية
اعتماداً على العديد من العوامل الفردية، بما في
ذلك الوزن، العمر، الطول، مستوى النشاط، وما
إذا كانت تقوم بالرضاعة الطبيعية حصرياً أم لا.

فوائد الرضاعة الطبيعية للأمهات

- إنها تحفز تقلصات الرحم، وتقلل من فقدان
الدم بعد الولادة، وتساعد على عودة الرحم
إلى حجم ما قبل الحمل.
- تزيد من الثقة بالنفس وتخلق رابطة بين الأم
والطفل.

الحمل، السكري، وزيادة الوزن



نادين حاصباني
ماجستير في علم التغذية



الحمل هو واحد من تجارب الحياة الأكثر متعة للأزواج، ولكن يمكن أن يؤدي إلى نتائج غير صحيّة للأم أو الطفل إذا لم يتم اتخاذ الإجراءات اللازمة. لهذا السبب، يجب على جميع النساء اتخاذ عناية خاصة قبل الحمل وفي أثناءه. في حين أن زيادة الوزن أمر لا مفرّ منه خلال فترة الحمل، فمن الضروريّ السيطرة عليه. إنّ السيطرة على وزنك خلال فترة الحمل وفقدان أي وزن زائد بعد الولادة يمكن أن يساعد في الحدّ من خطر الإصابة بسكريّ الحمل. ومن ناحية أخرى، فإنّ زيادة الوزن القليلة جدا يمكن أن تشكّل خطراً على الطفل وتزيد نسبة المشكلات الصحيّة في المستقبل.

نصائح لتجنب سكري الحمل

- تناول أطعمة صحيّة: اختيار الأطعمة الغنيّة بالألياف، والحدّ من الدّهون المشبّعة والأطعمة العالية السّعرات الحرارية، والتّركيز على الفواكه والخضار والحبوب الكاملة. تناول أطعمة متنوّعة وبكميّة معتدلة لتحقيق أهدافك.
- البقاء نشطة حيث يحمي ذلك من تطوير مرض السكّريّ الحملّي. القيام بـ ٣٠ دقيقة على الأقل من النشاط يوميّاً معظم أيّام الأسبوع. المشي السريع، ركوب الدراجة، أو السباحة، هي أنواع رياضات صحيّة خلال هذه الفترة.
- فقدان الوزن الزائد كلّ قبل الحمل: لا ينصح الأطباء بفقدان الوزن في أثناء الحمل. لذلك، إذا كنت تخطّين للحمل، ففقدان الوزن الزائد مسبقاً، قد يساعدك أكثر على حمل صحيّ.
- التّركيز على تغيير العادات الغذائيّة الخاصّة بك، وتذكّر فوائد فقدان الوزن على المدى الطويل.

• يجب التقليل من تناول الكافيين، أو الامتناع عنه.

• يجب الحفاظ على برنامج رياضيّ خلال فترة الحمل لمنع حدوث مرض السكّريّ الحملّي. ويعتبر المشي والسباحة من الخيارات الصحيّة والأمنة.

يحدث مرض السكّريّ خلال الحمل عند بعض النساء بحيث يرتفع مستوى السكّر في الدم خلال هذه الفترة. فإنّه يحدث عند الأمهات في وقت متأخّر من الحمل، بعد أن يتمّ تشكيل جسم الجنين ولكن خلال فترة نميته. لذلك يمكن لمرض السكّريّ غير المعالج، أو الذي يسيطر عليه بشكل سيّء، أن يضرّ بطفلك. وبالتالي يؤدي إلى تكوّن طفل "بدين" وأكثر عرضة للمشكلات الصحيّة في المستقبل. كذلك، يزيد خطر السمنة عند الأطفال وخطر السكّريّ من النّوع الثاني عند البالغين.

نسبة قليلة من النساء يعرفن أنّ متطلبات السّعرات الحرارية في الثلث الثاني والثالث من الحمل تزيد بنسبة ٣٠٠ سعرة حرارية فقط في اليوم الواحد. حتى عند زيادة الوزن بمعدّل طبيعيّ، يتمّ تخزين الدّهون حيث تستخدم من قبل الطفل كطاقة في أثناء الولادة والرّضاعة الطبيعيّة. زيادة الوزن في أثناء الحمل يجب أن تكون تدريجيّة، ويتمّ معظم اكتسابها في الأشهر الثلاثة الأخيرة.

يوصي الأطباء بالخطة التالية

- ١ إلى ٢ كج خلال الأشهر الثلاثة الأولى.
- ١,٥ إلى ٢ كج شهريّاً خلال الثلثين الثاني والثالث.
- يجب اختيار السّعرات الحرارية بحكمة. يحتاج جسمك إلى الأطعمة الصحيّة المغذية وليس "السعرات الحرارية الفارغة" مثل تلك الموجودة في المشروبات الغازيّة والحلويات.

اعتلال الشبكية الناتج عن السكري



البروفسور روجي شويري

أخصائي بصريات
رئيس قسم البصريات
كلية الصحة العامة، الجامعة اللبنانية



في كثير من الأحيان، لا يوجد أعراض واضحة في المراحل المبكرة من اعتلال الشبكية. لذلك ينصح أطباء العيون كل شخص يعاني من السكري القيام بفحص العين المتوسع الشامل مرة واحدة في السنة.

الكشف المبكر والعلاج يمكن أن يحد من احتمال فقدان الرؤية الناتج عن اعتلال الشبكية. علاج اعتلال الشبكية يختلف تبعاً لمدى تطور المرض. قد يحتاج الأشخاص المصابون باعتلال الشبكية إلى العلاج بالليزر لإغلاق الأوعية الدموية المتسرّبة أو توقيف الأوعية الدموية الأخرى من التسرّب. ممكن أن يحتاج طبيبك إلى حقن الأدوية في العين لتقليل الالتهاب أو إيقاف تشكيل الأوعية الدموية الجديدة.

الناس الذين يعانون من حالات متقدمة من اعتلال الشبكية قد يحتاجون إلى إجراء جراحة لإزالة واستبدال السوائل مثل هلام في الجزء الخلفي من العين. قد تكون هناك حاجة أيضاً لعملية جراحية لإصلاح انفصال الشبكية.

تشمل عوامل الخطر التي ممكن أن تسبّب اعتلال الشبكية التالي:

داء السكري: الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري من النوع الأول أو النوع الثاني معرضون لخطر الإصابة باعتلال الشبكية. وكلما طال مدة الإصابة بمرض السكري، كلما زاد احتمال الإصابة باعتلال الشبكية، خاصة إذا كان المريض لا يسيطر على مرضه.

اعتلال الشبكية هي حالة تحدث عند الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري. فإنه يسبب ضرر تدريجي لشبكية العين، البطانة الحساسة للضوء في الجزء الخلفي من العين. مرض السكري يتداخل مع قدرة الجسم على استخدام وتخزين السكر (الجلوكوز). ويتميز هذا المرض بارتفاع نسبة السكر في الدم، مما يمكن أن يسبب ضرراً في جميع أعضاء الجسم، بما في ذلك العينين.

مع مرور الوقت، يضر السكري الأوعية الدموية في شبكية العين. يحدث اعتلال الشبكية الناتج عن السكري عندما تسرّب هذه الأوعية الدموية الصغيرة الدم والسوائل الأخرى. هذا يسبّب تضخّم في الأنسجة الشبكية، مما يؤدي إلى عدم وضوح في الرؤية. تؤثر هذه الحالة عادة على كلتا العينين. وكلما طال مدة الإصابة بمرض السكري، كلما زاد احتمال حدوث اعتلال الشبكية.

إذا ترك دون علاج، يمكن أن يؤدي اعتلال الشبكية الناتج عن السكري إلى العمى.

تشمل أعراض اعتلال الشبكية الناتج عن السكري:

- رؤية بقع أو عوامات
- رؤية غير واضحة
- وجود بقعة داكنة أو فارغة في مركز رؤيتك
- صعوبة الرؤية في الليل

مرضى السكري الذين يتحكمون بشكل جيد على مستويات السكر في الدم يمكنهم إبطاء بداية وتطور اعتلال الشبكية.

بعض الحالات الطبية: يتعرّض الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية أخرى، مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، لخطر أكبر.

الحمل: تتعرّض النساء الحوامل لخطر أكبر من الإصابة بمرض السكري وبالتالي اعتلال الشبكية. إذا كانت المرأة تعاني من مرض السكري خلال الحمل، فإنها لديها خطر أكبر بالإصابة بمرض السكري مع العمر.

إذا كنت مصاباً بمرض السكري، يمكنك المساعدة في منع أو إبطاء تطور اعتلال الشبكية عن طريق:

- 1 تناول الدواء الموصوف
- 2 التمسك بنظام الغذائي خاص بك
- 3 ممارسة الرياضة بانتظام
- 4 السيطرة على ارتفاع ضغط الدم ومستويات الكوليسترول في الدم
- 5 تجنب الكحول والتدخين

السكري عند الحامل بين الحلو والمرّ



بروفيسور وديع غنم
الرئيس السابق للجمعية اللبنانية للأمراض
النسائية والتوليد



عالية من السكر، وممارسة التمارين الرياضية يومياً لمدة ٣٠ دقيقة. كما عليها مراقبة مستويات السكر في الدم بانتظام. وقد تحتاج، إمّا إلى تناول دواء، وإما إلى حقن الأنسولين.

يزول سكري الحمل، عادة، بعد الولادة في حال الوقاية خلال فترة الحمل. ولكنه قد يتكرّر في الحمل التالي. لذلك تخضع الحامل، في العادة، لاختبار ردة الفعل على الغلوكوز في الفترة الممتدة ما بين الأسبوعين ١٦ و ١٨ من الحمل، ومرة أخرى في الأسبوع ٢٨ لمزيد من الأمان. كما يزيد من خطر الإصابة بالسكري النوع ٢ في فترة لاحقة من الحياة.

إذا كانت المرأة الحامل مصابة بالسكري قبل أن تصبح حاملاً، فعليها التحكّم بشكل جيد، بمستويات السكر في الدم قبل الحمل، والا تكون قد زادت من نسبة التشوهات عند الجنين، وعليها أخذ جرعة إضافية من حمض الفوليك، في الوقت الذي تحاول فيه الحمل وخلال الأشهر الثلاثة الأولى لتجنّب إصابة الطفل بتشوه خلقي مثل الشقّ الشوكي الذي يحدث بسبب عدم انغلاق الأنبوب العصبي لدى الطفل بشكل صحيح.

أخيراً، على المرأة الحامل، والمصابة بسكري الحمل، اتباع نصائح طبيبيها وإلا سيتحوّل هذا "الحلو" الزائد إلى ولادة "مرّة".

بالدانة، وبمرض السكري النوع ٢ لاحقاً.

نجد عوامل عديدة تزيد من احتمال إصابة الحامل بسكري الحمل، ومنها:

- 1 إذا كان مؤشر كتلة الجسم أكثر من ٣٠.
- 2 إذا أنجبت سابقاً طفلاً كبير الحجم يزن ٤,٥ كيلوغراماً أو أكثر.
- 3 إذا أصيبت بسكري الحمل من قبل.
- 4 إذا كان لديها تاريخ عائلي لمرض السكري.

التخفيف من خطر الإصابة بسكري الحمل واجب، وذلك من خلال اعتماد نظام غذائي متوازن يحتوي على النشويات (كربوهيدرات)، والحبوب الكاملة، وبروتينات اللحوم الصافية الخالية من الدهن، والدهون الصحية، وممارسة التمارين الرياضية التي تساهم في السيطرة على مستويات السكر في الدم، مثل اليوغا، والمشي، والسباحة؛ والتحكّم بزيادة الوزن والإقلاع عن التدخين.

أما في حال الإصابة بسكري الحمل، فعلى الحامل الحدّ من تناول الأطعمة التي تحتوي نسباً

يشخص سكري الحمل للمرة الأولى خلال فترة الحمل وهي حالة ناتجة عن عجز البنكرياس عن إفراز كمية كافية من الأنسولين للأم وللطفل، ما يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم والإصابة بسكري الحمل. يختفي سكري الحمل عادة، بعد ولادة الطفل، على خلاف أنواع مرض السكري الأخرى التي ترافق الإنسان مدى الحياة.

يتم تشخيص مرض السكري ما بين الأسابيع ٢٤ و ٢٨ من الحمل، عبر إجراء الفحص الفموي (من الفم) لردة الفعل المناعية على الغلوكوز أي السكر (OGTT)، حيث تؤخذ عينات الدم على فترات للتأكد من مستويات السكر في الدم. في كثير من الأحيان، لا تظهر أي أعراض للإصابة بسكري الحمل، لكن قد تشعر المرأة الحامل بما يلي: التعب، والعطش الشديد، وكثرة البول، وعدم وضوح الرؤية. وعليها إخبار طبيبيها بذلك.

يؤثر السكري سلباً على الأم والجنين معاً، لأنه يعبر المشيمة ويصل إلى الطفل، فينمو بشكل كبير، مما يزيد من خطر ولادة طفل كبير الحجم، وقد تحتاج الأم للخضوع لولادة قيصرية. وقد يعاني الطفل، بعد ولادته، من مشكلات صحية منها انخفاض السكر في الدم Hypoglycemia والصفيرة. كما يعتبر الأطفال اللذين تعاني أمهاتهم من مرض السكري، أكثر عرضة للإصابة

الحفاظ على معدل السكر الطبيعي في الدم



الدكتورة نانسي نخول

أخصائية في الغدد الصماء والتمثيل الغذائي في
مستشفيات KMC, CHN و CHU-NDS



العيش مع مرض السكري

إذا كنت مصاباً بمرض السكري، فقد تشعر أحياناً بالضغط والتشوش بسبب عوامل نمط الحياة، والنظام الغذائي، وممارسة الرياضة، والإقلاع عن التدخين، والأدوية، واختبار السكر في الدم. ليس من غير المعتاد الشعور بالإكتئاب إذا كنت مصاباً بالسكري. لذلك، يجب أن تحاول التغلب على التوتر من خلال إشراك عائلتك وأصدقائك مع مرض السكري الخاص بك. سوف يساعد ذلك في نمط الحياة، والتذكير بتناول الأدوية الخاصة بك، ومرافقة جيدة خلال زيارة الطبيب. إذا شعرت بالإرهاق، اطلب من طبيبك أن يحيلك إلى العلاج النفسي أو إلى جلسات تعليم المريض.

أخيراً من المهم جداً السيطرة على مرض السكري، بغض النظر عما تفعله أو تتناوله من أدوية فالوصول إلى الهدف الخاص بك سوف يسمح لك بأن تعيش حياة طبيعية وآمنة.

كيف يمكن التحقق من أن مرض السكري تحت السيطرة؟

الطريقة الأكثر شيوعاً للتحقق من السيطرة على مرض السكري، هي الحصول على مستويات الدم من الهيموغلوبين غليكوسيلات (HbA1C). إنه يعطي متوسط مستويات السكر في الدم في الأشهر الثلاثة السابقة، وينبغي أن يتم كل ثلاثة إلى ستة أشهر. هدف الـ HbA1C هو أقل من ٧٪ لدى معظم مرضى السكري، ولكن هذا الهدف قد يختلف بين مريض وآخر، وينبغي أن يحدده الطبيب. تتوجب زيارة الطبيب كل ٣ إلى ٦ أشهر.

هل يجب فحص السكر في المنزل؟ ما هي أهدافك؟

إن الرصد الذاتي للجلوكوز في الدم (اختبار نسبة السكر في الدم في المنزل)، مهم جداً لصحتك. إذا كنت مصاباً بمرض السكري، يجب أن يكون لديك جهاز اختبار السكر (غلوكمتر) الخاص بك في المنزل. كذلك، عليك أن تسأل طبيبك عن مدى تكرار فحص السكر. أهداف السكر في الدم هي عادة 80-120 مع/دل في حالة الصيام و <140-180 بعد وجبات الطعام، لكن هذه المستويات يمكن أن تكون مختلفة من فرد إلى آخر، وينبغي أن تكون محددة من قبل الطبيب.



ما هو مرض السكري؟

داء السكري هو اضطراب حيث لا يمكن للجسم استخدام الجلوكوز (أو السكر) بشكل مناسب. هو حالة مزمنة لا يمكن علاجها ولكن يمكن السيطرة عليها. إذا تركت بدون علاج أو لم يُتبع علاج بشكل مناسب، حدثت مضاعفات السكري. وسوف تساعد الرعاية الطبية المنتظمة وزيارات الطبيب والرصد الذاتي للجلوكوز الدم على منع مضاعفات السكري.

ما هو علاج مرض السكري؟ هل يجب أن تأخذ دائماً الأدوية الخاصة بك؟

النظام الغذائي والنشاط البدني: إذا فقدت الوزن عن طريق تناول نظام غذائي صحي، سوف تزيد من قدرة الجسم على خفض نسبة السكر في الدم. ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، هي، أيضاً، مفيدة لجسمك، حتى لو كنت لا تفقد الوزن، فممارسة الرياضة تساعد الجسم على خفض نسبة السكر في الدم.

الأدوية: إن تناول الأدوية عن طريق الفم أو الأنسولين آمنة لجسمك. إذا تم التحكم بنسبة السكر في الدم، فعليك ألا تتوقف عن تناول الأدوية الخاصة بك، إلا إذا نصحك الطبيب بذلك.







Tastes Like Home

Dine in & Delivery: 01 497666 - 70 497666

Dimitri El Hayek Street - Sin El Fil

  boumelhemrestaurant

Dialeb Review

جدول المحتويات



على الغلاف

جينى عيد فزحيا
السكري النوع الاول

كارلا بطرس
السكري النوع الثاني

نور بعلبكي
السكري النوع الاول

الصورة:

Studio Pierre Sawaya

63	DiaLeb في الأرقام	84	كلمة الرئيسة
58	DiaLeb في وسائل الإعلام	82	مقال خاص بالعدد: الأمراض غير المعدية
57	برامج التدريب	81	المقالة: تمكين قدرات المرأة اللبنانية
54	المرأة، التغذية، والسكري معتقدات وحقائق	80	رسالة المحرر
53	نصائح صحية أساسية	76	المقالة: الحفاظ على معدّل السكر الطبيعي في الدم
51	سفراء النوايا الحسنة ٢٠١٧	75	المقالة: السكري عند الحامل
49	حدث: حفلة العشاء السنوي السادس	74	المقالة: اعتلال الشبكية الناتج عن السكري
47	حدث: International Collaboration	73	المقالة: الحمل، السكري، وزيادة الوزن
40	حدث: نشاطات محلية وعالمية	72	المقالة: التغذية في أثناء فترة الرضاعة
38	حدث: ورشات عمل	74	المقالة: التدريب الصحيّ
36	حدث: الرياضة واللياقة البدنية	73	المقالة: مشاكل التبول عند مريضات السكري
32	حدث: برنامج التوعية المجتمعية	71	المقالة: إرشادات تمارين عامة أثناء الحمل
30	حدث: اليوم العالمي للسكري وحملة "خلي عينك على السكري"	69	المقالة: السُّكْرِي وصحة الفم والأسنان
28	حدث: السكري على مقاعد الدراسة	68	المقالة: البروستات والسكري
27	حياتي مع السكري	67	المقالة: السكري وأمراض الكلى
		66	المقالة: مرض السكري أثناء الحمل
		64	الغاب

المساهمون واللجان

الفكرة والتصميم

Platform Agency

وسائل التواصل الاجتماعي

Platform Agency

التصوير الفوتوغرافي / الفيديو

استوديو بيار صوايا، باتريك صوايا فوتوغرافي

الطباعة

فن الطباعة، Future Graphics

الإستشارة القانونية

حنوش للمحاماة

المحاسبة

مكتب مستشارون

اللجنة الإعلامية

بولاء يعقوبيان، جاكلين شهوان، ليليان ناعسه

ماي صايغ، نوال نصر، وردية بطرس

أطباء الغدد الصماء والسكري المتعاونون

بروفيسور ابراهيم سلاطي، د. إليزابيث أبو جوده، د. رولا أبو خليل

د. غادة بلان، د. كارلا صوان، د. مايا برکه، د. منى نصرالله

د. نانسي نخول، د. هلا أحمدية

الأطباء المتعاونون

د. روجيه شوپري، البروفيسور سليم مغريل، د. لبيب غلمية،

د. وديع غنمه، د. وليد رحال، د. لارا أحمدية

الصيدلة المتعاونون

د. جورج سيلبي، د. رشا جدابيل، د. هبة أبو دياب

اختصاصيو التغذية المتعاونون

بيرلا حرقوش، د. برناديت منير، د. مايا باسيل، د. نهلة حوالا

ريم الحنا، كريستيل عوكر، لينا فرحات

الممرضات المتعاونون

أورسولا رزق، رندا قصار، فاليري عازار، فيكي جبران، هنادي مسالخي

خبراء اللياقة البدنية

أفيديس كالبكليان، بيرل معلوف، روبرت معلوف

لجنة المتطوعين

ادموند صليبيا، جوليا فيصل، دوللي نعيم، ريتا قربان، كلوديت فخر الدين

كوليت اندراوس، مي المر، هند رزق

لجنة العلاقات العامة

إيفون معلوف، حنين العلم، رهن عبدالله، زينة خليف، ستيغاني صليبيا

شارلوت بريدي، كارلا بطرس، مارك حاتم، محمد قيس، نادر الأتات

نقولا الاسطا، هشام بولس

لجنة الشباب

باتريك صوايا، ريتا قاصوف، غاييل فخر الدين، فانيسا ضاهر، كريستين

معلوف، مارسيل حداد،

لجنة المصابين بالسكري

بيرلا حرقوش، جيني عيد قزحيا، سيلفي معلوف، صبيحة زين،

نور بعلبكي، وسام مرتضى، وليد مرقس

ترجمة وتدقيق

ادموند صليبيا، ألبرتو عيسى، سيلفي عيسى، مريم تدي

نادين شهاب، ناصيف القلعاي

الآن بإمكانكم التبرّع لقضية Dialeb

مساهمتمكم هي علامة
فارقة في مجال التوعية
وتجنّب السكري.

بدعمكم نستمر!

للتبرّعات

بنك الاعتماد اللبناني

IBAN: LB26005300CAUSD0007426519001

شيك

Pay to the order of:

National Diabetes Organization - Dialeb

George Maalouf Center

Al Bareed St., Jdeideh Lebanon, P.O.Box 90-316

أو اتصل بنا

Tel/Fax: +961 1 88 88 74, Email: info@dialeb.org

* شكراً لجميع المعلنين والمساهمين.
يعود ريع الإعلانات إلى دعم Dialeb.

Dialeb، التجمّع الوطني للسكري، و Dialeb Review، هي علامات
تجارية مسجلة. محتويات هذه المنشورات هي حق لـ Dialeb فقط
و لا يجب أن يتم إنتاجها.



الإفتتاحية

سيلفي معلوف عيسى

يُعتبر هذا العام ميزة وعلامة خاصة لـ DiaLeb ولي شخصياً.

في هذا العدد السادس من مجلة DiaLeb، نحتفل بسبع سنوات من النشاط والعمل. الرقم سبعة يعتبر رقم الحظ للعديد من الناس، كما يعتبر نقطة تحوّل في بعض الأحيان إذ هناك سبعة أيام في الأسبوع، سبع نوتات موسيقية، سبعة ألوان في قوس القزح وسبعة عجائب في العالم. ولكن بالنسبة إلينا، سبعة أعوام هي دليل قوي على الدور الذي نلعبه في مجتمعنا وأهمية DiaLeb في تعزيز الوعي ودعم الناس لبناء مجتمع أقوى وصحي أكثر.

يستمر عملنا في التوسع والإنتشار ليستهدف السكان المعرضين للخطر في جميع أنحاء لبنان. منذ بدايتنا المتواضعة، أصبحنا اسماً معروفاً، إذ نتواصل معنا العديد من المدارس والجامعات من أجل إقامة حملات توعية للطلاب والأساتذة كما تدعونا البلديات، لاستضافة مؤتمرات لسكان مناطقهم، وأصبحنا أعضاء وشركاء معترف بهم في المبادرات الحكومية المحلية والمجموعات والمنظمات الإقليمية والدولية المكرسة لمكافحة الارتفاع في نسبة المصابين بمرض السكري، وتعزيز الصحة العامة للسكان لبناء مجتمعات أكثر استدامة في جميع أنحاء العالم.

على المستوى الشخصي، شهد شهر ايلول الماضي مرور عشرة أعوام على تعرضي لمرض السكري النوع الأول. وعندما أعود إلى الوراء خلال هذا العقد، أشعر بأنني محظوظة وقادرة على خلق مجتمع نابض بالحياة وأنني تمكنت من دعم الكثيرين من الناس المصابين بهذا المرض. أنا فخورة بأن أكون مؤيدة لأنشطة تتجاوز كونها مجرد زيارة سنوية لطبيب. مرض السكري هو نضال يومي يؤثر على جميع جوانب الحياة، وجود مجموعة دعم هو المفتاح لضمان ادارة جيدة لحفاظ المرضى على مستويات السكر بشكل صحيح، والحصول على الفحوصات العادية اللازمة لتجنّب المضاعفات. الأهم من ذلك هو أن DiaLeb توفر متنفساً للناس خلال الأوقات الصعبة والتعب والإحباط الذي يعيشونه جراء الأمراض المزمنة التي تفوق طاقتهم على التحمّل في بعض الأحيان، أو عندما يصبح المريض مشوشاً ويحتاج إلى التشجيع.

كوني امرأة، إن تركيزي هذا العام سيشمل قضايا النساء والسكري كان له أثره الكبير عليّ، وأنا سعيدة جداً بهذه المجموعة الرائعة من النساء اللواتي يظهرن على غلاف مجلتنا. ومن المثير للاهتمام كونه لدينا فريقاً أساسياً في DiaLeb يتكوّن جميعه من النساء. هذه المجلة هي تحية لجميع النساء القويّات اللواتي احدثن فرقاً في مجتمعنا.

"هذه المجلة هي تحية لجميع النساء القويّات اللواتي احدثن فرقاً في مجتمعنا."

أدعوكم إلى قراءة المجلة بكاملها للاستفادة من بعض النصائح الطبية الثاقبة، بما في ذلك بعض المواد التي تركّز على قضايا المرأة، مثل الحمل والسكري. فهي مصدر إلهام لسلوك أسلوب حياة صحي من خلال بعض الصفات الصحية، واختبار معلوماتك عن مرض السكري من خلال أساطيرنا والحقائق وعن طريق المشاركة في الألعاب، واكتشاف الأعمال التي تقدّمها DiaLeb عاماً بعد عام.



كلودين عون روكز
رئيسة اللجنة الوطنية للمرأة اللبنانية

تمكين قدرات المرأة اللبنانية

**باسم اللجنة الوطنية للمرأة
اللبنانية، أود أن أشكر التجمع
الوطني للسكري - DiaLeb،
بشخص المؤسسة د. جاكى
قاصوف معلوف على جهودها في
مكافحة مرض السكري المزمن
الذي يطال جميع أفراد المجتمع
بما في ذلك النساء.**

هي المسؤولة عن أسرتها، ينبغي على الدول أن تتخذ التدابير المناسبة لضمان حصول المرأة على الخدمات الصحية التي تعالج هذه الأنواع من التحديات الصحية.

ان اللجنة الوطنية تعمل أيضاً على تحقيق أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة، وهي الهدف رقم ٣ الذي يعزز الحياة الصحية والحصول على الخدمات الطبية، وهذا يتقاطع مع الهدف رقم ٥ الذي يدعو إلى المساواة بين الجنسين وحق جميع البشر، رجال أو نساء، في الرعاية الصحية المناسبة.

تواجه النساء مخاطر محدّدة من مرض السكري في أثناء الحمل أو المسمّى بسكري الحمل، من المهم أن يكن على دراية جيّدة بعوامل الخطر والمبادئ التوجيهية التغذوية الموصى بها لتجنب الإصابة بسكري الحمل.

تضطلع المرأة بدور محوري يضمن عائلتها لتتقيف واستخدام معرفتها لمنع هذا المرض الخطير من دخول حياتها وحياة أجنّاتها.

من هنا، نرى دوراً كبيراً للجمعيات المحلية بالتعاون مع المؤسسات الرسمية لنشر الوعي في المجتمع اللبناني حول مرض السكري والسماح للنساء بالحصول على الأدوات المناسبة لمكافحة ذلك، ومساعدتهنّ على حماية مستقبل أمتنا من هذه الأمراض المزمنة. من خلال نشر الوعي والتعليم فقط، يمكننا بناء مجتمع أكثر صحة يعتز بالحياة ضمن بيئة متنامية مستدامة، خالية من الأمراض جميعاً.

ونحن، إذ نضع هذه الأهداف والرسالة نصب أعيننا، فإننا نعمل على تمكين النساء والفتيات من الحصول على المعرفة اللازمة حول أهم التحديات الصحية التي تواجههن في لبنان، مع مساعدتهن في الحصول على الرعاية الصحية اللازمة للحالات المتّصلة بالمرأة والأمراض المزمنة. نحن سعداء هذا العام لأنّ DiaLeb تبنت موضوع المرأة والسكري.

نحن فخورون لدعم أنشطة DiaLeb والجمعيات الأخرى التي تتماشى مع أهدافهن لنقل المعلومات والتوعية اللازمة حول الرعاية الصحية وكيفية رعاية أفراد الأسرة، وبخاصة أولئك المصابين بمرض السكري من النوع الأول الذي يصيب الفئات العمرية الصغيرة وكذلك النوع الثاني الذي يطال فئات عمرية أكبر سنّاً.

ان اللجنة الوطنية للمرأة اللبنانية، تعمل كهيئة رسمية منذ عام ١٩٩٨ على تعزيز وضع المرأة والمساواة في الإطار القانوني بينها وبين الرجل. ومنذ إنشائها، أقامت «اللجنة» شراكات قوية مع المنظمات المحلية والإقليمية والدولية، وأصبحت مساهماً رئيسياً في تعزيز دور المرأة في جميع مناحي الحياة.

نحن نركّز على الامتثال للمعاهدات الدولية التي تحمي حقوق المرأة وبخاصة تقديم تقارير من الدولة اللبنانية إلى المكتب العالمي لمجلس «القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة». لقد شدّدت هذه المعاهدة على حقوق الفتيات والنساء في التأمين الصحي والرعاية الصحية الوقائية، وقد نكرت بوجه خاص في توصياتها، قلقها إزاء ظروف خدمات الرعاية الصحية لأن المرأة كثيراً ما تعيش أطول من الرجل، لذلك تكون أكثر عرضة لمعاناة الأمراض المزمنة، ولأنها غالباً ما تكون



الأستاذ غسان حاصباني

دولة نائب رئيس مجلس الوزراء
معالي وزير الصحة

الأمراض غير المعدية

خطة الوقاية والسيطرة

لبنان ٢٠١٦-٢٠٢٠

هذه الخطة مبنية على ثلاثة مفاهيم أساسية تشمل:

مرض السكري غير الطبي، التي نظمتها اللجنة الوطنية للسكري. كما قدمت الوزارة أدوية أساسية للأمراض المزمنة.

وشملت استراتيجيات التدخل تغيير السلوك في ثلاثة مجالات رئيسية: التدخين، النظام الغذائي غير الصحي، وعدم ممارسة النشاط البدني. وينبغي أيضاً الكشف المبكر على ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول في الدم والسكري. لقد وضعنا استراتيجية لعام ٢٠٢٥ لتحسين قطاع الرعاية الصحية ومنصات التسليم في لبنان. وتمثل الوقاية والرعاية الأولية عناصر رئيسية في هذه الاستراتيجية، ومن ثم زيادة التركيز على الحد من آثار الأمراض غير المعدية. ويجري وضع سياسات للحد من التكلفة المالية والاجتماعية لها، بما في ذلك خطة التغطية الشاملة التي يجري وضعها في إطار الاستراتيجية. وتقدر وزارة الصحة العامة كل محاولة لنشر المعلومات الصحيحة عن مرض السكري وغيره من الأمراض. تعمل DiaLeb بكل عاطفة وتؤكد على الرعاية العلاجية والوقائية لمرض السكري في جميع المناطق اللبنانية. ومن هذا المنطلق، نشيد بالجهود التي يبذلها التجمع الوطني للسكري - DiaLeb، بشخص المؤسس د. جاكى قاصوف معلوف وفريق العمل الذي عمل منذ إنشائه في كانون الثاني عام ٢٠١١ على رفع مستويات الوعي من أجل الوقاية من مرض السكري وتحسينه في مجتمعنا.

1 إن الوقاية من الأمراض غير المعدية ومكافحتها هي مسؤولية متعددة القطاعات يتعين فيها تحديد أدوار الجهات المعنية الغير متعلقة بالصحة وتنشيطها.

2 بالنسبة إلى قطاع الصحة، فإن الوقاية من الأمراض غير المعدية ومكافحتها سيعززان إدماج مفهوم إدارة الحالات، بما في ذلك الرعاية العلاجية والوقائية كعيار في الرعاية الصحية الأولية، وإعادة توجيه ممارسي الرعاية الصحية الأولية للوقاية المجتمعية.

3 ينبغي أن تساهم هذه الخطة في تحقيق الهدف الشامل المتمثل في توفير التغطية الصحية الشاملة الكافية لجميع اللبنانيين.

في الواقع، إن أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان وأمراض الجهاز التنفسي والسكري تشكل الآن الجزء الأكبر من تكاليف الاعتلال والرعاية الصحية في لبنان.

قدمت وزارة الصحة العامة دعماً مالياً جزئياً للدورات التدريبية المتخصصة لأخصائيي الرعاية الصحية المشاركين مباشرة في رعاية

بسبب العبء الوبائي والاقتصادي المتزايد الذي تسببه الأمراض غير المعدية، يتم وضع خطة وطنية للوقاية من هذه الأمراض. وتجري حالياً أنشطة في لبنان تركز على الأمراض غير المعدية من قبل وكالات ومنظمات عامة مختلفة من المجتمع المدني، مع هيمنة واضحة على الأنشطة العلاجية والوقائية. مراكز الرعاية الصحية الأولية لدينا هي بمثابة نقطة الاتصال الأولى للوقاية بالتعاون مع البلديات والمجتمع المدني، مع أكثر من مئتي موقع في جميع أنحاء البلاد.

وقد اقترحت مؤخراً خطة أولى تهدف إلى تنسيق الأنشطة ووضع مؤشرات بارزة تحت رعاية المكتب التمثيلي لمنظمة الصحة العالمية في لبنان.



Helping you make the right moves.

People exist in roles which in turn exist in the organization, which is why we believe that strategic human capital management is the key to success. We put in place the enabling people management systems in order to elevate motivation, enhance performance, and increase productivity on an individual, organizational and economic level.

Global Expertise. Regional Understanding. Local Focus.

phoenixconsulting.me



كلمة الرئيسة

د. جاكلين قاصوف معلوف

**السكري والنساء، عنوان كبير
يحمل مسؤولية كبيرة. لقد
قرر "التجمع الوطني للسكري"،
DiaLeb لهذا العام تسليط
الضوء على النساء وتأثير
السكري عليهن.**



كما اتقدم بالشكر والتقدير لرئيسة الهيئة الوطنية لشؤون المرأة السيدة كلودين عون وركز لمشاركتها في المجلة وعملها في تمكين وتطوير قدرات المرأة اللبنانية.

أشكر من كل قلبي أيضا كل من ساهم في اصدار هذا العدد من معلنين كرام الذين بفضلهم تتمكن كل سنة من توزيع مجلتنا بشكل مجاني، كذلك الأصدقاء الأوفياء لـ DiaLeb وشكر للفنانة كارلا بطرس لتعاونها الدائم ولحملها رسالة نشر التوعية عن السكري وهي تطلّ باشرافها المعتادة من خلال الغلاف لهذه السنة.

وأختم بشكر كل الأخصائيين في مجال الصحة العامة والرياضة الذين لا يبخلون أبداً بمعلوماتهم القيمة وكل المتطوعين، وفريق العمل المهني في DiaLeb مع تمنياتي لكم بالصحة.

معاً نسيطر على السكري!

عندما نتكلم على المرأة، الجدير ذكره أنها نصف المجتمع، أنها الأم والأخت والزوجة والابنة وهي العمود الفقري للعائلة؛ لذلك وجب تثقيفها ورفع مستوى الوعي لديها لكي تهتم بصحتها وصحة عائلتها. من هنا جاء هذا العدد المميز ليحمل في طياته مواضيع متنوعة تم التركيز فيها على المرأة. كما ويحتوي العدد على مواضيع متنوعة تتناول السكري من عدة نواح مع لفت النظر الى تأثيره على المرأة ان من ناحية الغذاء، واتباع حمية غذائية أو النشاط الرياضي او متابعة علاج طبي ما. وهذا ما تم تجسيده في الغلاف الذي يدخل الدفء الى قلوبنا من النظرة الأولى التي نتطلع فيها الى الوجوه المبتسمة، كما ويدعونا الى تصفح كامل المجلة بفرح وتفاؤل متذكرين دائما أن السكري يمكن السيطرة عليه باتباع نظام صحي وسليم ضمن مبدأ الاعتدال.

ان مسيرة الخدمة المجانية في DiaLeb مستمرة وقد تخطت حدود الوطن، حيث تم تسجيل الجمعية في واشنطن، عاصمة الولايات المتحدة الاميركية، وبهدف أن كل النشاطات التي ستحصل في أميركا هي لدعم التجمع الوطني للسكري في لبنان وعمله للمجتمع اللبناني.

اتقدم بالشكر من دولة نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الصحة الصديق غسان حاصباني لرعايته نشاط DiaLeb ولكلمته في هذا العدد، كما أنني انوه بالثقة التي أعطاها لجمعيتنا وبإيمانه بالدور الذي تلعبه جمعيات المجتمع المدني التي لا تبغى الربح والتي تتكامل بنشاطها مع دور وزارة الصحة وعملها.

يساعدك على فهم ومعرفة نتائج السكر في الدم

جهاز OneTouch Select® Plus الجديد

مؤشر نطاق مميز بثلاث ألوان

تظهر القراءات الواضحة والسهلة إذا ما كانت هذه النتائج منخفضة أو ضمن النطاق أو مرتفعة*.



سهل التعلم

استطاع ٩ من كل ١٠ مرضى تفسير قيم السكر في الدم وفقاً للنطاقات الملائمة: منخفض، ضمن النطاق أو مرتفع وذلك بطريقة أفضل.**



نتائج يمكنك الوثوق بها

يوضح جهاز OneTouch Select® Plus التغيرات في دمك، لذلك يمكنك أن تكون متأكدًا من نتائجك في كل مرة تقيس فيها السكر في الدم.



علامة القياس قبل الوجبات أو بعده ضمن النطاق

معرفة كيفية تأثير اختيار الطعام على نتائجك



استشر أخصائي
الرعاية الصحية حول
الحدود المنخفضة
والمرتفعة الملائمة
لحالتك



ONETOUCH®
Every Touch is a Step Forward

REVIEW

المجلة السنوية وطني للسكري®

**المرأة
التغذية
والسكري**

معتقدات وحقائق

**حياتي مع
السكري**

فاليري عازار صقر

**المخيم
الصيفي
الثالث
للسكري**

حملة "اركض"
افيديس كالبكليان

مقالة

معالي وزير

الصحة العامة

غسان حاصباني

**تمكين قدرات
المرأة اللبنانية
كلودين عون روكز**

**تسجيل واطلاق
DIALEB USA**