

A smiling couple is lying on their stomachs on a lush green lawn. The man, on the left, is wearing a light blue button-down shirt and is looking up at the woman. The woman, on the right, is wearing a dark blue dress with a vibrant floral pattern in pink, orange, and white. She is looking down at the man. The background is a dense field of green grass with some yellow wildflowers.

DiaLeb

BEIRUT, LEBANON

ISSUE #07 – NOVEMBER 2018

Review

The Annual **National Diabetes Organization**® Publication

**Launching DiaLeb's
IDF ACCREDITED
CENTER OF
EDUCATION**

Living with Diabetes

Interview with
Type 1 Diabetes Patient
Myriam Mikhayel

**HEALTH TIPS &
EDUCATIONAL GAMES**

**WORLD
DIABETES DAY 2017**
Activities & Online Campaign

GROWING BEYOND BORDERS

DiaLeb USA - Expanding
our reach to North America

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 متأكداً 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



ONETOUCH®
Every Touch is a Step Forward

استشر أخصائي
الرعاية الصحية حول
الحدود المنخفضة
والمرتفعة الملائمة
لحالتك



President's Letter

Dr. Jacqueline Kassouf Maalouf

I am happy to meet again as we wrap up DiaLeb's 8th year and we take some time to celebrate all our accomplishments since the last issue.

In addition to our work program within Lebanon, this year saw us ramp up our work in the regional and international landscape. DiaLeb actively participated as a full member at the IDF regional conference, held in Rabat, Morocco last July 2018, where I was honored to give a talk about the challenges of diabetes in the MENA region.

We continued our efforts in setting up our sister NGO DiaLeb USA, which is now a registered non-profit association in the United States. This will allow us to fundraise to support our mission and activities in Lebanon and for our

**"THANKS FROM THE HEART
TO ALL PROFESSIONALS,
VOLUNTEERS, AND TO EVERYONE
WHO COLLABORATED WITH
THE DEDICATED DIALEB TEAM
TO MAKE THIS ISSUE ANOTHER
UPDATED EDUCATIONAL
MATERIAL TO HELP PEOPLE LIVE
A BETTER QUALITY OF LIFE."**

Lebanese community abroad. With that in mind, we participated in several fall festivals in several cities in the USA during September of 2018, where we were able to introduce our mission and goals and explain our work to the Lebanese community.

Further, due to a large demand for financial support for specific cases of people in need affected with diabetes, we have started a new program aimed at providing financial



support to urgent cases. The program aims to secure financial support for necessary medications and medical devices, as well as linking with a network of professionals and institutions to assist in those cases. Detailed reports will follow regarding the process of each case, to not only provide transparency and trust in our work, but to allow donors to witness the impacts of their contributions. The more you give, the more cases we can help!

This issue of DiaLeb Review celebrates all of these achievements and looks to a more eventful year ahead. The cover, inspired by the theme chosen by the International Diabetes Federation IDF for 2018-2019: "The Family and Diabetes" sets the tone for our work next year. We will look to explore the role of the family in diabetes prevention, management and support, as well as establish programs specifically targeting family members of diabetes patients.

Thanks from the heart to all professionals, volunteers, and to everyone who collaborated with the dedicated DiaLeb team to make this issue another updated educational material to help people live a better quality of life.

Our gratitude to all our sponsors, without you our DiaLeb Review would not see the light.

***Together we control diabetes!
Until our 2019 issue, stay healthy!***



THEY HAVE THE WILL NURTURE THEIR SKILL

Through the Alfa 4-Life CSR program, our commitment to reducing inequalities is in line with Sustainable Development Goal #10.

We extend this commitment to children with communication needs by partnering with relevant NGOs, thus providing students with art therapy to overcome difficulties, better express themselves, acquire independence, and sustain themselves as productive members of the community.

It is heartwarming for us to help improve the lives of those with special communication needs – or as we call them, "People with an Iron Will" – due to their courage and extraordinary love of life.

We launch SMS fundraising campaigns year-round on the short code 1004, enabling our subscribers to donate. Also, our website donation tabs and Alfa application encourage users to donate online.

Editorial

Sylvie Maalouf Issa

Welcome to another issue of DiaLeb Review! Year after year, I am pleased to see our DiaLeb community continue to grow. From our staff, consultants, volunteers, advocates and goodwill ambassadors, and most importantly our patient communities, the DiaLeb family keeps growing and expanding.

Throughout the year, we have continued to hold our flagship awareness programs, as you will see highlighted in the events pages, but we have also introduced new programs and events in order to keep our target audience engaged and our messages relevant. We have also grown beyond our borders and became a full member of the International Diabetes Federation (IDF) under the World Health Organization (WHO), as well as set up our sister office across the Atlantic Ocean, DiaLeb USA. The National Diabetes Organization, DiaLeb, is now officially recognized worldwide for our work and determination in the fight against diabetes.

As a member of the IDF, DiaLeb has been present at events around the world, interacting with other diabetes associations from the MENA region and beyond, to establish collaboration and information sharing. Through these avenues, we are expanding our network to ensure we are up to date with the latest information and medical advances related to diabetes, have access to regional patient and medical communities, and we are bringing the best programs to our community. In addition, DiaLeb was officially recognized as an IDF Center of Education in Lebanon.

Our annual magazine is a key element through which we demonstrate our support for diabetes patients and provide awareness to the public as we strive to prevent, manage and reduce diabetes and its complications among the Lebanese society.



This seventh issue of DiaLeb Review brings a set of informational articles from medical experts, nurses, nutritionists, physical therapists, coaches and more. A common theme around this issue is the diabetic foot, which was the main theme around the IDF's world diabetes campaign for this past year. The new theme adopted by the IDF is diabetes and the family, and we have already begun working on engaging families for diabetes patients. Read along for insights, test your diabetes knowledge by playing our creative word games, see what events and workshops DiaLeb has held to understand the impact we are having on our community, and be inspired to stick to a healthy lifestyle with our delicious recipes and fitness tips. I hope this magazine provides you with information and inspiration to take a step towards a healthier YOU.

As always, I would like to thank our volunteers and patient community, without whom none of our work would be possible. And to our readers, if you find that you would like to be a part of our vibrant team, I encourage you to reach out to us to join our community, and help us to continue to grow our family.

Enjoy this issue and until we meet again in the 8th issue of DiaLeb Review!

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:

BANK TRANSFER: Credit Libanais
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

EDITOR IN CHIEF

Dr. Jackie Kassouf, Sylvie Maalouf Issa

CONCEPT, ART DIRECTION & SOCIAL MEDIA Platform

PHOTOGRAPHY | VIDEO

Rod & Roy Photography

PRINTING

Fan Attiba'a, Gemayel Printing Press, Future Graphics

LEGAL

Hannouche Law Firm

ACCOUNTING

Mustasharoun

MEDIA CONTACTS

Elsa Lamah, Jacqueline Chehwan, Loyal Nasr, Liliane Naasse, Lucas Lamah,
Majed Bou Hadir, May Sayegh, Wardieh Boutros, Zeina Janbeih

ENDOCRINOLOGISTS

Dr. Carla Sawan, Dr. Elizabeth Abou Jaoudeh, Dr. Ghada Ballane
Dr. Hala Ahmadih, Dr. Judith Skaf, Dr. Maya Barake, Dr. Mona Nasrallah,
Dr. Nancy Nakhoul, Dr. Rola Abou Khalil, Prof. Ibrahim Salti

COLLABORATING DOCTORS

Dr. Ali Bonakdar, Dr. Amir Kamran Nikosokhan, Dr. George Mollayyes,
Dr. Johnny Abi Rached, Dr. Joseph J. Naoum, Dr. Labib Ghulmiyyah
Dr. Lara Ahmadih, Dr. Loyal Abdel Rahman, Dr. Roger Choueiri
Dr. Souhad Lawand, Dr. Wadih Ghaname, Dr. Wael Jaroudi
Dr. Walid Rahal, Dr. William Akiki

COLLABORATING PHARMACISTS

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

COLLABORATING DIETITIANS

Dr. Bernadette Mounayyer, Dr. Maya Bassil, Dr. Nahla Hwalla
Dr. Nicole Sayegh, Christelle Awkar, Lina Farhat, Michele Hajal
Mira Khattar, Nadine Hasbani, Rola Ghaddar, Rym El Hanna

COLLABORATING NURSES

Hanady Masalkhi, Joelle Abou Hamra, Randa Kassar, Ursula Rizk
Valerie Azar, Vicky Gebran

SPORTS COMMITTEE

Avedis Kalpaklian, Charbel Abou Khattar, Maya Nassar Maalouf
Pearl Maalouf, Robert Maalouf, Silvio Chiha

VOLUNTEERS COMMITTEE

Carla Farhat, Carla Rizkallah, Charlotte Braidy, Claudette Fakhreddine,
Colette Andraos, Dima Chams, Dolly Naoum, Edmond H. Saliba
Hind Rizk, Julia Faysal, May El Murr, Pascale Doumani, Rita Korban
Roula Farhat, Zeina Khalife

CELEBRITY SUPPORTERS

Carla Boutros, Chady Richa, Cynthia Samuel, Dalida Khalil,
Hanine El Alam, Hicham Boulous, Marc Hatem, Maya Nehme
Mohamad Kais, Nicolas Osta, Rahaf Abdallah, Stephanie Saliba
Wissam Saliba

YOUTH COMMITTEE

Dina Gedeon, Galle Fakhreddine, Marcelle Haddad, Patrick Sawaya
Rita Kassouf, Vanessa Daher, Vanessa Haddad, Zeina Haykal

PATIENTS COMMITTEE

Amale Chehade, Bassima Hassan, Cyrine Farhat, Hera Eid
Jenny Eid Kozhaya, Myriam Mikhayel, Nassif Kalaany, Nour Baalbaki
Perla Harfouche, Sabiha Zein, Walid Morkos

TRANSLATION AND EDITING

Alberto Issa, Dana Malaeb, Edmond H. Saliba, Maryam Tedy
Nadine Chehab, Sylvie Issa

DOCUMENTARY

Dany Sayegh

IT VOLUNTEER

Joe Ghorayeb

BLOGS / WEBSITES

Beirut Fitness by Christine Maalouf, Healthy Happy Us
Super Mama Lebanon by Yasmina Audi

Dialeb Review Table of Contents



On the Cover

Myriam Mikhayel
Type 1 Diabetes

Zahi El Haiby
Fiancé

Photo Credits:
Rod & Roy Photography

01	President's Letter	29	Educational Games
03	Editorial	33	Patient Sessions & Workshops
07	Diabetic Foot Syndrome: How to prevent ulceration	34	Diabetes in the Classroom
08	Diabetes & Cardiovascular Disease	36	World Diabetes Day
10	Diabetic Kidney Disease	38	Community Awareness
11	Surgical Treatment of Diabetic Retinopathy	40	Fitness & Sports
12	Overview on Diabetes Mellitus and Pre-diabetes	42	Local and International Events
14	Diabetes Foot Care	50	DiaLeb USA
15	Arterial Disease & the Diabetic Foot	52	DiaLeb's 7th Annual Gala Dinner
16	Travel Tips for people with diabetes	54	Hike to Prevent Diabetes
17	Health is Energy	55	Avedis Kalpakilian: Sports Goodwill Ambassador
18	Fiber & Diabetes	56	DiaLeb's Goodwill Ambassadors 2018 - 2019
19	Preventing or Managing Diabetes through Exercise	57	Myths & Facts
20	The Effect of Media on Health Decisions	58	Health Tips 101
22	Gabric Diabetes Education Association, Iran	60	Community Internship Programs
24	Living with Diabetes: Myriam Mikhayel	62	DiaLeb in the Media
28	Member of the IDF	63	DiaLeb in Numbers



CARING FOR EACH OTHER MEANS SUCCEEDING TOGETHER

At BBAC, our clients are at the center of our universe, and our principle focus has always been to listen, understand and guide, offering products and services that are truly about them and their changing lifestyles and needs. This has put BBAC at the center of their financial universe, becoming the reference that they turn to when they need support on their financial journey.

Naturally, our symbol embodies this culture of caring and tells the story of our personal relationships with our clients - a story of equal partners seamlessly connected in an embrace that places each at the center of the other's universe, bringing value to each other and growing together in a true partnership.

Our formula for success starts and ends with people. It is a simple truth that BBAC has adhered to for more than 60 years, and it is the key to a solid future.

Diabetic Foot Syndrome: How to prevent ulceration?

Ulceration of the foot is one of the major health problems for people with diabetes mellitus. It is estimated to affect 15 to 25% of people with diabetes during their lifetime and precedes 25 to 90% of amputations.



Patients with diabetes are at risk of developing lower extremity complications due to polyneuropathy (nervous system damage) and peripheral arterial disease (PAD) which may lead to an insufficient supply of blood to an organ, usually due to a blocked artery (ischemia).

Polyneuropathy leads to the loss of protective sensation in the feet. Thus, the patient can't feel the heat, cold or pressure on his feet anymore. It also leads to foot deformities due to the malfunction of the intrinsic and extrinsic muscles of the foot resulting in bony prominences. By wearing shoes and walking, those bony prominences will create focal hyper-pressure on the soft tissues and the skin, ending up with an ulcer formation.

Ulceration of the foot is one of the major health problems for people with diabetes mellitus. It is estimated to affect 15 to 25% of people with diabetes during their lifetime and precedes 25 to 90% of amputations. 70% of healed foot ulcers recur within five years. Therefore, our challenge today is to prevent Diabetic Foot Ulcers (DFUs) by accommodating the foot deformities with adapted foot

wear, adequate foot hygiene, stabilized HbA1c (less than 7%) and blood sugar levels, and by ensuring an optimal blood flow in the lower extremities and feet.

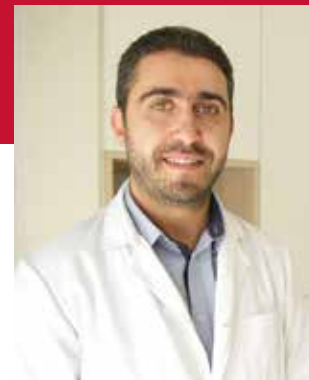
CORRECT FOOTWEAR

Every diabetic patient should accommodate shoes and insoles to his feet and not the opposite (fitting their feet into tight shoes) by respecting a number of rules and instructions.

Patients should forget about fancy and tight shoes, flip-flops and barefoot walking inside and outside the house. Their shoes should be adapted in length (more than 7 mm than the foot length in standing position) and width (as wide as the foot especially on the toes). They should avoid slip-on shoes and preferably adopt those with laces or velcros, with no seams from the inside on the level of the toes. The shoes must be made of breathable and soft material on the lining and outer leather with thick rubber external sole to ensure insulation and prevent harm from the sharp and pointed objects on the ground. Finally, patients should make sure there are no foreign bodies in the shoes before wearing them and wear soft cotton socks without seams to avoid toes discomfort and prevent garrote effect.

INSOLES

It is recommended to use custom-made insoles (orthotics) inserted inside the shoes. Only a certified podiatrist who is specialized in diabetic foot management will assess correctly the deformities and biomechanics of the foot and will provide patients with the adapted orthotics and footwear advice.



Dr. William Akiki

DPO, ICW, IIWCC-AD

Podiatrist, Wound Care Expert

St. George Hospital – University Medical Center

REGULAR VISITS

Diabetic patients should attend regular visits to their family doctor, endocrinologist, podiatrist, ophthalmologist, nephrologist, vascular surgeon, etc. A quarterly or monthly visit should be observed at the podiatrist clinic to ensure the good health of the feet and to inspect if the footwear and orthotics are still adapted or need any modification.

Patients should never cut corns and calluses themselves. They should regularly visit their doctor or a certified specialist for callus removal and correct footcare.

Regular Dopplers should be performed by the vascular surgeon to ensure correct blood flow in the lower extremities which is essential for correct tissue permeability and prevents risks of PAD and ischemia.

CONCLUSION

Due to the polyneuropathy, foot deformities and ischemia, every diabetic patient should perform a meticulous daily inspection of his feet, visit the doctor regularly, and refer to a specialist in case of any changes (redness, heat, secretions, etc.) observed on his feet.

Diabetes and Cardiovascular Disease: Early Screening & Detection



Dr. Wael Jaroudi MD, FACC, FESC, FAHA

Director Cardiovascular Imaging

Associate Professor of Medicine

John Hopkins School of Medicine

American Board Certified in Internal Medicine, Cardiovascular Disease, Clinical Lipidology, and Hypertension

Board Certification in Echocardiography, Nuclear Cardiology, Cardiac CT and MRI
Clemenceau Medical Center

How prevalent is cardiovascular disease in patients with diabetes?

Almost 1 out of 5 patients with diabetes has cardiovascular disease

What are the mechanisms that lead to cardiovascular disease?

Patients with diabetes often have pro-inflammatory state and other risk factors such as hypertension, dyslipidemia, obesity, history of smoking which all contribute to accelerated atherosclerosis. The duration of diabetes and glycemia control also play an important role.

Can you screen and detect early subclinical cardiovascular disease?

A simple way to detect early cardiovascular disease in asymptomatic patients is performing a CT coronary calcium score.

What is coronary calcium score?

Cholesterol that circulates in the blood can deposit in the coronary arteries, causing an inflammatory state. With time, as the body tries to heal, the areas where cholesterol has deposited become calcified.

When does cholesterol start depositing in the coronary arteries?

The process of atherosclerosis and plaque formation starts very early in life, slowly, starting as young as 20 years!

When does coronary artery calcification start?

It is rare to have coronary calcification before the age of 40. Coronary calcification, however, is not normal and considered pathologic, especially if detected early in life.

Can coronary calcification develop even in someone with normal or low cholesterol?

Yes. Someone might have normal or low cholesterol levels, but can still have significant coronary calcification. One reason is that the bad-cholesterol (LDL) particles can have different sizes; the smaller they are, the more likely they are to “stick” to blood vessels and cause inflammation.

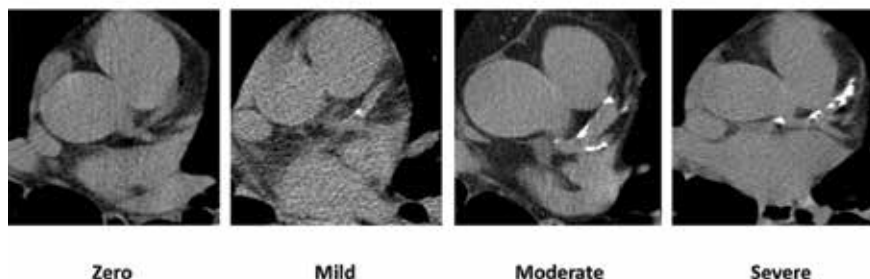
What does it mean to have coronary calcification?

It means that you already have coronary artery disease.

Why is that important?

If you have coronary artery calcification, you have a higher predisposition of having heart attacks or suffering from heart disease. The higher the degree of calcification, the worse things are. On the other hand, if you do not have any calcification, the chance of having future heart attacks or suffering from heart disease is extremely low even if you have diabetes.

Coronary Artery Calcium Score



Are diabetic patients equivalent to patients with established coronary artery disease?

Not anymore. Patients with diabetes can have very low event rate if their calcium score is zero or very low. This can be accomplished with early detection, adequate diabetes control and new medications.

How can you detect coronary calcification?

The best way is to do a gated CT scan of the heart. It takes less than one minute to be performed and does not require any contrast or injection. On a CT, any calcification will look white/bright and can be easily detected. A special software quantifies the total amount on the arteries.

Can we treat coronary calcification?

Unfortunately, there is no magic pill that can dissolve the coronary calcification completely. Vitamin K2 has shown in small studies to have some positive effects. However, if there is coronary calcification, you should start a particular cholesterol lowering medication to stabilize these plaques, prevent progression, and help dissolve cholesterol plaques that have not calcified yet. Also, once detected, your doctor needs to address other factors that could lead to their progression.

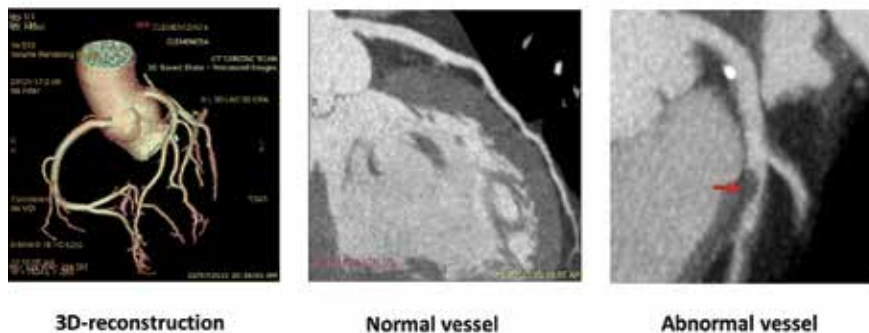
Can someone have coronary artery narrowing if the calcium score is zero?

Yes. While the probability of this is low, some plaques might not have calcified yet. You would need to give intravenous contrast while imaging the arteries to detect these non-calcified plaque.

Who should get CT calcium score?

Patients above the age of 40 who have at least one risk factor might benefit from this screening test. Diabetes is considered a risk factor. If you are diabetic above the age of 40, you should consult with your doctor and consider doing CT calcium score.

CT Coronary Artery Angiogram



How do you score it?

Calcium score 0 (very low risk, no calcification); score 1-100 (low risk); 101-399 (intermediate risk); and score ≥ 400 (high risk). However, it also depends on the patient's age and gender.

My calcium score was greater than 400 but I feel fine, now what?

If the calcium score is greater than 400, there is a high chance of having significant blockages in the artery. The guidelines recommend either stress test with imaging or coronary angiogram. You need to see a cardiologist.

I am having some chest pain, and my calcium score is zero. Now what?

You could have a non-calcified plaque causing obstruction and chest pain; your calcium score would be zero (while this is rare but can happen and should not be missed). In such situation, the correct test to do is CT cardiac with contrast, stress test or coronary angiogram depending on the case.



Diabetic Kidney Disease



Dr. Layal Abdel Rahman, M.D.
Transplant Nephrologist

Overview:

Diabetes is a disease that affects many organs in your body and puts you at risk of other health problems including kidney disease.

Kidneys play an important role in the body: they filter the blood, remove waste products and excess salt and water, create hormones to keep the bones healthy and produce red blood cells. If the kidneys become diseased, a condition called Chronic Kidney Disease (CKD), they falter in their task, leaving the blood polluted, resulting in anemia and weak bones.

Finding out that you have early diabetic kidney disease can alert you that your kidneys are in danger. It is very important to take steps to protect your kidneys before the disease advances and becomes irreversible.

In some cases, diabetic kidney disease can eventually cause the kidneys to stop working altogether and leads to End Stage Renal Disease (ESRD). If that happens to you, you will need to have dialysis, a procedure that filters the blood artificially several times a week. A better treatment will be a kidney transplant.

Symptoms:

Diabetic kidney disease usually causes no symptoms until at least 75% percent of your kidneys' function is lost.

When kidney disease is advanced because of diabetes, you will have similar symptoms to any other etiology of ESRD. These symptoms include fatigue, weakness, swelling, decreased urine output, decreased appetite, bad taste in the mouth, increased blood pressure and withdrawal from normal daily liv-

ing activity. If left untreated, patients will present with life threatening conditions.

Risk Factors:

There are several factors that increase your risk of developing diabetic kidney disease that you can change:

- **Having chronically elevated blood sugar levels**
- **Being overweight or obese**
- **Smoking**
- **Having a diabetes-related vision problem or nerve damage**

Diagnosis:

Urine tests are recommended once per year in people with type 1 diabetes, beginning about five years after diagnosis, and in people with type 2 diabetes, starting at the time of diagnosis.

A urine test should be done to check for a protein called albumin. If there is a large amount of albumin in your urine, it means that you likely have diabetic kidney disease.

Annual blood test is also done to check for kidney function including measurement of creatinine and estimated Glomerular Filtration rate (eGFR).



Prevention and Treatment:

The same measures recommended to prevent Diabetic Kidney Disease, are used for the treatment of the early stages of kidney disease. The goal is not to reach ESRD.

- **Make healthy life choices:**
 - Limit the amount of salt you eat
 - If you are currently smoking, Quit!
 - Lose weight if you are overweight
- **Keep your blood sugar close to normal between 80 and 120 mg/dl and an A1C level of 7% or less.**
- **Keep your blood pressure below 130/80 if you have diabetic kidney disease. This goal will be achieved with lifestyle modifications and medications are needed sometimes.**

Once the patient progresses to ESRD, the disease will be irreversible and the only treatment options will be dialysis or preferably, kidney transplant.

Surgical Treatment of Diabetic Retinopathy

Diabetic retinopathy (DR) is the leading cause of blindness among the working population in the developed world. It is classified into Non-proliferative phase and Proliferative phase. Diabetic Maculopathy causes decreased vision in both phases. Vitreous hemorrhage and tractional retinal detachment occur in the proliferative phase. Laser Photocoagulation and intravitreal injections of Anti-VEGF are the treatments for nontractional macular edema and vitreous hemorrhage (Figure 1 and 2). Patients with tractional macular edema caused by an epiretinal membrane, non-clearing vitreous hemorrhage and tractional retinal detachment need Pars Plana Vitrectomy.

Pars Plana Vitrectomy:

Pars plana vitrectomy (PPV) involves the removal of vitreous gel from the eye by introducing instruments via three ports. One port is used for an infusion line that maintains the eye pressure during the procedure while the two others are used to introduce the illuminating light pipe and the vitrector. Nowadays, it can be performed through small 27 Gauge (0.4mm) incisions that do not need suturing (Figure 3 and 4). Introduction of certain drugs, laser photocoagulation and temponading agents can be installed through the procedure. If there are retinal tears, temponading agents as Gas or Silicone oil can be used. If gas is used, the patient should avoid go-

ing to high altitudes as this increases the chance of raising the intraocular pressure and damaging the optic nerve. If Silicone Oil is injected, another surgical procedure should be performed to remove it after several months.

Indications for Pars Plana Vitrectomy:

1. Vitreous Hemorrhage:

The non perfused retina secretes Vascular Endothelial Growth Factor (VEGF) that induce growth of new vessels (neovessels) (Figure 5). These are fragile and grow towards the vitreous cavity. Any abnormal movement in the vitreous cavity or increase in HbA1C, blood pressure, sneezing, vomiting or coughing can lead to vitreous hemorrhage and loss of vision. Patient will start to see floaters that can enlarge gradually and cause total loss in vision. Vitrectomy is done for non resolving hemorrhage with fibrovascular traction and for faster visual recovery (Figure 6).

2. Tractional Retinal Detachment:

Fibrovascular membranes that form the scaffold for the neovessels can contract and pull over the retina and detach it. The more time the fovea (center of vision) is detached, the poorer the visual prognosis. Through small gauge surgical technique, we are able to use the vitrector to cut, aspirate and dissect the tractional membranes (Figure 7).



Dr. Georges Mollayess, MD

Vitreo-Retinal Surgeon

Ocular Oncologist

Chief of Ophthalmology

Monla Hospital, Tripoli, North Lebanon, Lebanon

3. Diabetic Macular Edema:

Diabetic maculopathy that is not responding to intravitreal injections or has a tractional element can improve with Pars Plana Vitrectomy (Figure 8 and 9). These patients usually have tight vitreous adherence to the retina. Removing the vitreous can improve oxygen delivery to the non-perfused retina. Macular edema will improve gradually with time. Sometimes vision can continue to improve over several months.

Complications of Pars Plana Vitrectomy:

Most patients who undergo vitrectomy may develop cataract over a period of months to years after. There is also a risk of developing retinal tears that will be treated during the operation. There is minimal risk -less than 0.5%- of endophthalmitis, or eye infection.

Figure 1



Figure 2

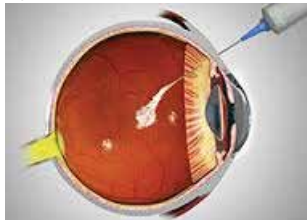


Figure 3



Figure 4



Figure 5

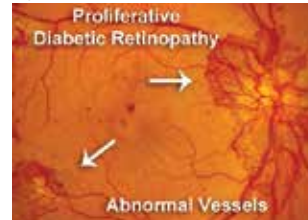


Figure 6

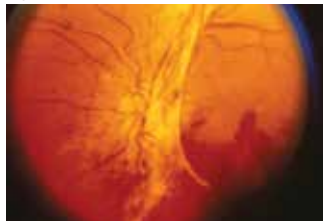


Figure 7

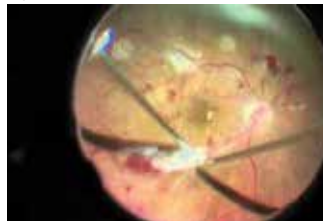


Figure 8

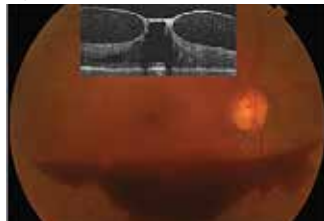
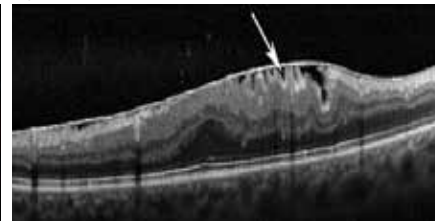


Figure 9



Overview on Diabetes Mellitus and Pre-Diabetes



Dr. Hala Ahmadieh, MD
Endocrinology Specialist
Senior Lecturer of Internal Medicine
Faculty of Medicine, Beirut Arab University

Diabetes mellitus is a chronic metabolic disorder characterized by high levels of sugar in the blood, and its prevalence is steadily increasing all over the world. It is mainly divided into three major types: Type I, Type II, and Gestational diabetes.

Diabetes can result from either an inability of the pancreas to secrete sufficient insulin needed by the body, or from the inability of the cells in the body to properly respond to the insulin being produced by the pancreas.

Insulin is a hormone normally produced by the special cells in the pancreas when blood sugar is high. Its main function is to keep blood sugar level within the normal range for health. In order to do so, insulin acts on the skeletal muscles and liver to take up the glucose from the blood and to store it in their tissues or use it as a source of energy. This helps maintain blood glucose in the normal range.

TYPES OF DIABETES

Type 1: Patients with type I diabetes, also known as juvenile onset diabetes mellitus, as it occurs mostly in children and young adults, have an autoimmune destruction of the pancreatic cells, that are normally responsible for insulin production, leading to a deficiency of insulin hormone. These individuals are usually thin and their initial presentation may be acute and severe because the lack of insulin can lead to increased body acidity. They depend on subcutaneous insulin injections for survival.

Type 2: Patients with type II diabetes, typically have insulin resistance, in which the tissues don't respond to

insulin as they should. The most common reasons for this are excessive body weight, insufficient exercise and/or a family history of diabetes. These individuals are usually asked to be compliant to a healthy diet and to take oral medications to control their blood sugar levels. Over the long run, the pancreas may become exhausted from the body's resistance to insulin and thus cease to produce insulin. In such cases, individuals would become dependent on insulin treatment.

Gestational diabetes: Diabetes that happens during pregnancy which mainly results from the placental production of certain hormones which induces the body's resistance to insulin's action. Gestational diabetes may occur in pregnant women, even those with no prior history of diabetes, and should therefore always be screened for as part of prenatal care. However, this condition resolves in the majority of women immediately after delivery.

SYMPTOMS OF DIABETES:

Symptoms of high blood sugar include frequent urination, increased thirst, unexplained weight loss, increased hunger, blurred vision and feeling tired most of the time. If left untreated, diabetes can cause many complications.

Diabetes mellitus needs proper follow-up and treatment in order to achieve control of blood sugar levels, with the main aim being to prevent the occurrence of long-term complications including damage to the eyes, kidneys or nerves, cardiovascular diseases, stroke, chronic kidney disease, and foot ulcers.

PREVENTION

Pre-diabetes is a condition, where the blood sugar is higher than normal, but not high enough to be considered as diabetes and the patient has no symptoms of diabetes. This condition is an indication that someone could develop type 2 diabetes in the future. It also indicates that the body is having trouble using the hormone insulin. Prevention is the most important step at this stage and this involves maintaining a healthy diet and a normal body weight, doing regular exercise for around 45 minutes three times per week, and avoiding smoking.



The Innovative Lebanese Pharmaceutical Industry



**State-of-the-Art Manufacturing Facilities
Quality Healthcare Products**

Benta Pharma Industries
Zouk el Khrab 104, Dbayeh
P.O. Box: 70 31, Lebanon
T. +961 4 545000 . F. +961 4 541333
info@bpi.com.lb www.bpi.com.lb



Diabetes Foot Care



Dr. Johnny H. Abi Rached

Dermatologist
Diplomated from USJ and Renee Descartes
University in Paris
Saint Joseph Hospital

Diabetes can cause multiple chronic complications. Many people with diabetes will experience problems with their feet. These affections often evolve silently over time and can lead to serious consequences. To illustrate, diabetes remains the leading cause of amputation in France excluding accidents. It is therefore crucial to see a specialized foot doctor regularly. The diabetic foot is the result of neuropathy which leads to a loss of foot sensitivity and a lack of healing due to arterial disease.

What are the main pathologies of the diabetic foot?

In the case of diabetic foot, skin is no longer a solid shield against all external hazards. Sometimes an insignificant aggression of the skin on the foot can turn into a chronic wound. The presence of risk factors such as aging, arterial affections, smoking, lipid metabolism dysfunction, high blood pressure, obesity, a sedentary lifestyle and Glycosylated hemoglobin levels (HbA1c) of more than 7%, lead to a bad prognosis.

These factors contribute to increased dryness of the skin and stiffening of the tissues. This makes healing more difficult and increases the frequency of appearance of callosities that can progress to plantar ulcers with risk of infection.



Diabetic foot complications

Staphylococcal or streptococcal ecthyma corresponds to a digging impetigo, characterized by multiple ulcerations of the lower limbs, which can be complicated by a spreading infection in larger areas (erysipelas). Gangrene Ecthyma is mainly associated with a bacteria called *Pseudomonas aeruginosa*, and may occur in a septicemic or localized large necrotic ulcers.

Intermittent pain during walking or while laying in bed as well as unilateral foot coldness and declining erythrocytosis (red blue discoloration) indicates severe ischemia. Non-perception of the two distal pulses is predictive of an arterial occlusion. To know the correct pulse palpation requires the check of an experienced professional.

Prevention of diabetic foot

You can prevent potentially serious problems by following some basic guidelines and getting advice from your doctor.

Basic foot care guidelines include:

- Examine your feet and plants for temperature and color and take care of any lesions
- Wash and wipe your feet every day, especially between the toes
- Cut your nails straight and always wear low-heeled shoes with Orthotics adjusted by a professional
- Change your socks every day
- Apply skin lotion on dry heels and feet and avoid exposing your feet to extreme cold and heat

- Consult with your doctor, dermatologist or foot specialist if you have scaling and itching between the toes and/or to treat ingrown toenails, corns and warts
- Test water temperature before showering using fingers for hot water, as sensitivity could be lost partially or completely in the foot
- Do not walk barefoot indoors or outdoors
- Do not wear tight stockings
- Do not sit for long periods of time
- Exercise regularly
- Avoid smoking
- Use care with over-the-counter medications, which are dangerous for people with diabetes
- See a foot specialist who can carry out a clinical exam of the feet assisted by some simple devices, such as an arterial Doppler or through an echo of the lower limbs.

Arterial Disease and the Diabetic Foot

You are out on your daily walk and suddenly your legs start aching and cramping. You stop for a few minutes, the pain subsides, and you resume walking again. You decide to attribute this event to the fact that you are getting older or your joints are playing tricks on you.

Did you know that peripheral arterial disease (PAD) is a common condition that goes together with diabetes? PAD occurs when arteries in the legs become narrowed or clogged with fatty deposits, reducing blood flow to the muscles, causing pain while walking. The plaque builds up gradually in arteries and reduces blood flow to the legs and feet. This is common among the elderly and even more likely in those with diabetes. Classic symptoms of PAD include fatigue or cramping of your muscles in the calf, thigh, or hips. Typically, the discomfort is felt after walking a certain distance and goes away with rest. This is referred to as claudication. If you have pain in your toes or feet while resting, you may have an advancing case of PAD. An open wound or ulcer on your toes or feet can signal a more serious case of PAD. These symptoms require medical attention, otherwise the ulcer may worsen. Don't leave the foot ulcer untreated, or it may further progress to gangrene!

While diabetic foot ulcers can result from complications of PAD, it can also be caused by diabetic peripheral neuropathy, which causes a loss of sensation in the feet. Your feet experience a lot of stress every day as you put on shoes and walk. With diabetes, your feet are particularly prone to wounds because nerve damage can lead to the loss of feeling. That is why wounds on your feet can easily go

unnoticed. Decreased circulation as in PAD makes your skin and tissues even weaker. This means wounds can form more easily and be very slow to heal.

Diabetes and PAD are chronic conditions. However, you can still manage them and prevent serious complications. Lifestyle modifications, such as smoking cessation, diet and exercise, diabetes control, and medication can lower one's risk of complications.

Prevention is the best course of action! Care for your feet. Wash your feet daily and apply skin lotion especially at the heels, which tend to dry the most. Inspect your feet every day and make it part of your daily routine looking carefully for early wounds. Your shoes should be comfortable and not cause any increased pressure on any bony areas. You may want to seek help in choos-



Dr. Joseph J. Naoum, MD

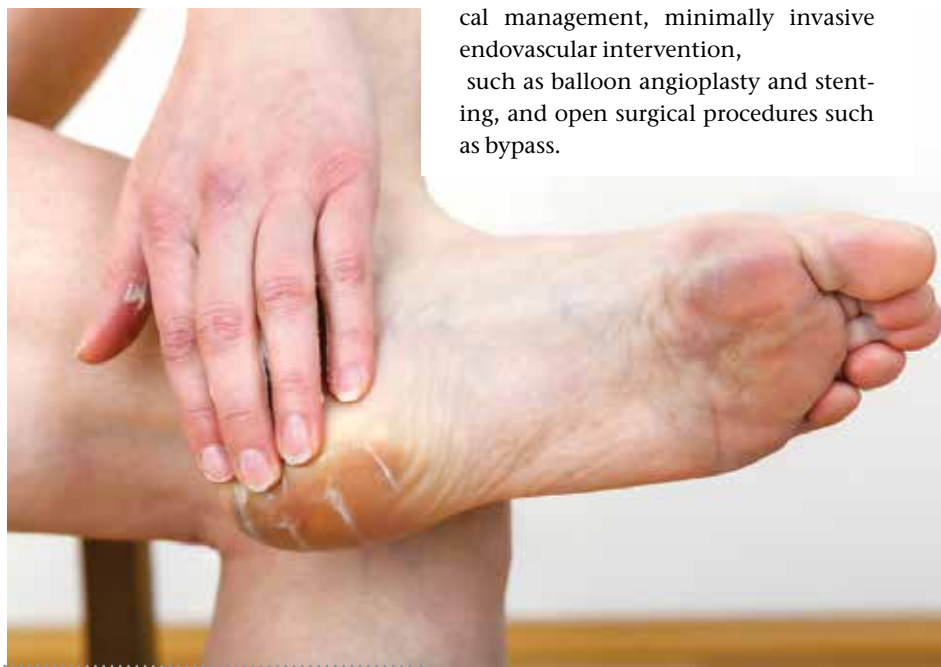
FACS, RPVI

Associate Professor of Surgery
Lebanese American University (LAU)

Chief, Division of Vascular and Endovascular Surgery, Lebanese American University Medical Center Rizk Hospital (LAUMCRH)

ing proper footwear or getting specialized diabetic shoes. More importantly, never walk barefoot.

Patients who have PAD symptoms should have regular checkups with a doctor. Vascular surgeons are physicians treating PAD and can perform all treatment options available, including medical management, minimally invasive endovascular intervention, such as balloon angioplasty and stenting, and open surgical procedures such as bypass.



Travel Tips

for people with diabetes



Dr. Amir Kamran Nikousokhan, MD
Diabetologist
Honorary professor of Azad Medical University

Traveling is an important part of life for many people and you should not avoid traveling just because of your diabetes. Traveling can cause many changes in your routine and any trip should be planned ahead of time.

What you should consider before your trip:

- Always visit your doctor before your trip as you may need special advice considering your condition.
- If you want to travel abroad, get two different certification letters from your doctor. The first letter should be written for healthcare providers in order to show your type of diabetes, kind of medications and dosage. The second letter should be written for customs officers in order to show that you have to carry your insulins and needles or syringes on board.
- Avoid traveling alone as much as you can!
- Always get travel insurance as the cost of treatment in some countries is very expensive.
- Check with your physician for any necessary vaccination for particular destinations.
- Wear your diabetes necklace or bracelet and keep them visible throughout your trip.
- Gather information about your destination before your trip to avoid any stress.
- Be aware about the weather at your destination at the time of arrival so you can pack suitable clothes and prepare a carrying bag for your insulins if necessary.
- Wear comfortable shoes.

- Always carry sufficient snacks in order to avoid hypoglycemia in case of any delays in your trip.
- Pack your essential diabetes equipment including:
 - Insulins or anti diabetic drugs (pack more than you need for the duration of your trip)
 - Glucose meters, extra battery and blood test strips
 - Test strips for urine ketones
 - Glucose tablets, candies or juices in case of hypoglycemia
 - Glucagon
 - Thermometer
 - Fever depressing drugs, anti-diarrhea drugs, oral rehydration solution
 - ID indicating that you have diabetes and insurance papers

What you should consider during your trip

- Carry insulin in your handbag, not in your check-in luggage.
- The X-ray in security controls will not affect your insulins.
- Don't sit for a long time in the train or airplane. You should get up every hour and walk a bit.
- Consider passing time zones when you travel, calculate your insulin dose by increasing or decreasing it by 2-4% for every hour of time shift.

- Take care of your meal time and snacks during long trips.
- If you have motion sickness, inform your doctor to prescribe you an efficient drug.

What you should consider at your destination

- More frequent testing will be necessary.
- Consider the risk of travelers' diarrhea. Avoid eating food or drinking water if it is not quite safe.
- Follow your routine physical activity as much as possible during your trip.
- Sleep well and eat at consistent times in order to avoid hypo or hyperglycemia.
- Be careful about your feet. Don't walk barefoot.
- Keeping insulin cold in the heat is important when traveling. In addition, insulin completely loses its effect if frozen. Prepare special temperature control bags to carry insulin.
- Always drink plenty of fluids as you are more likely to get dehydrated with diabetes.
- Sudden change in your diet, jet lag, and changes in your routine activity, may cause constipation. Ask your doctor to prescribe you useful medication.
- Don't get exposed to sunlight for too long and avoid sunburn!

Health is Energy

After completing my university degree, and after being involved in the labor market, I deeply comprehended that the relationship between a pharmacist and people, whether tired or sick and looking for healing, is more than providing medicine prescribed by doctors. Because health is an energy, and humans' right to live in a clean environment is everyone's responsibility, I adopted the following slogan: "Health for all and all for health".

The Lebanese citizens are suffering at hospitals doors; and public authorities should realize that life and health are sacred rights that cannot be neglected.

Unfortunately, the Lebanese citizen lives in a complete chaos, because of the lack of planning and poor organization in the public institutions especially those related to public health. This sector has many conflicts and opposing points of views, for which citizens are paying the price. The ongoing discord does not take into consideration the quality of life that citizens should be living, or expanding life expectancies which will ultimately lead to progress and stability.

The Lebanese Health Energy (LHE) was officially established in 2018 with the acknowledgement of the Ministry of the Interior and Municipalities. It's a culmination of my dreams and a lot of years of work to turn the health sector into a successful national model. The health sector is a complex one that involves several branches that lack cooperation and effectiveness, which deprives the Lebanese society from attaining secure health for the citizen and ensuring his well-being for a better future.

The human and self-motivation made me initiate awareness campaigns in Lebanese regions and participate in local seminars and international conferences.

However, the negative fragmentation of the sector, the suffering of the patient and the lack of awareness are the reasons that led me to develop the individual effort, from spontaneous and unorganized work to a national organization.

All of this would not have been possible without the presence of colleagues who believed in the idea and wanted to make it succeed for our future generations.

The Lebanese citizens live in a constant fear of aging because of the absence of health care and the high costs of medical treatments and hospitalization, due to the uneven development and the lack of cooperation between the public and private sectors.

Therefore, the Lebanese Health Energy aims at adopting a strategy that develops health policies; starting by raising awareness through prevention campaigns, to proposing laws meant for improving the quality of health and living, and ensuring the welfare of citizens without any discrimination.

"The Lebanese Health Energy (LHE) was officially established in 2018... It's a culmination of my dreams and a lot of years of work to turn the health sector into a successful national model."

The Lebanese Health Energy (LHE) is built on the concept of cooperation between all the leaders of the health sector to discuss the challenges facing their profession.

The organization cooperates with national, local and international associations, especially the World Health Organization, to exchange experiences and



Dr. Asma Saliba
Doctor in Clinical Pharmacy
President of Lebanese Health Energy (LHE)

implement new rules, standards and regulations related to health which is "a state of complete physical, mental and social health" according to the World Health Organization.

The LHE plays the role of the professional and academic link between the Lebanese public and private universities as well as syndicates, in order to involve everyone in the decision-making process to formulate a health policy based on public benefit.

LHE will hold its first annual conference within the campus of the Lebanese University during an event under the patronage of His Excellency President of the Lebanese Republic General Michel Aoun, which will constitute for the first time in the history of Lebanon, an official platform for promising health policy reform.

Fiber and Diabetes



Dr. Nicole Fakhoury Sayegh

BS, MPH, PhD

Lecturer

Saint Joseph University, Nutrition Department,
Faculty of Pharmacy

TYPE 2 DIABETES

Type 2 diabetes is rising globally and is becoming one of the major non-communicable diseases. Worldwide, the number of people with diabetes increased from 153 million in 1980, to 347 million in 2008.

Type 2 diabetes occurs when the body resists or does not produce enough insulin. Insulin is a peptide hormone produced by beta cells of the pancreatic islets, whose main role is to regulate the metabolism of carbohydrates. Type 2 diabetes has been implicated as a risk factor for other chronic illnesses such as blindness, ischemic heart disease and some specific cancers. Therefore, there is a strong case for public health preventive action aimed at reducing the burden of type 2 diabetes.

Although the development of type 2 diabetes is complicated, some dietary factors such as refined carbohydrates, saturated and trans-fats coupled with low fiber intake, are believed to be associated with increased risk of type 2 diabetes. To date, many epidemiological studies have examined type 2 diabetes risk in relation to dietary fiber intake.

WHAT ARE FIBERS?

Fibers are the indigestible part of the food. The nutritional fiber recommendations are 30-38 grams a day for men and 21-25 grams a day for women. Fiber is composed of soluble and insoluble fibers. Soluble fibers are the indigestible part of plant material which is easily dissolved in water and form a gel-like substance in the colon. Examples include: pectin found in apples and pears, beta-



glucans in oat, fructans and galactans in fruits, vegetables and beans, such as perisimmons, onions, garlic and soya beans. Insoluble fibers are more present in cereals, potatoes and bran (outer layer of cereals) and don't dissolve in water. Most fruits, beans, cereals and vegetables contain both types of fibers.

FIBER INTAKE AND DIABETES RISK

A high intake of fibers was associated with a 33% lower risk of diabetes compared with a low fiber intake. Dietary fibers may affect the risk of diabetes by decreasing appetite and energy through a range of processes including a delayed emptying rate, a prolonged release of hormonal signals, a slowing of nutrient absorption or altered fermentation in the large intestine.

Dietary fiber intake improves glycemic control by decreasing postprandial glycemia and insulinemia and increasing

insulin sensitivity. A low glycemic index could lead to a lower postprandial glucose peak, which leads to a decreased insulin demand and protects the pancreas from exhaustion.

The fermentation of dietary fibers in the large intestine may alter the growth of specific gut bacteria, affect the production and composition of short-chain fatty acids and thereby affect the secretion of appetite-regulating peptides. Based on intervention studies, the effect on glycemic control appears to be stronger for soluble fiber than for insoluble fiber.

Dietary fibers have also been associated with lower concentrations of cholesterol, inflammatory markers and serum uric acid; all of which are associated with increased risk of type 2 diabetes.

KEY TAKEAWAYS

Dietary recommendations to prevent Type 2 diabetes should not only focus on the quantity and quality of fat, protein and carbohydrates in the diet. A comprehensive preventative meal plan should also look at the quantity of fibers ingested, as well as on ensuring a balance of total energy intake with expenditure.

Preventing or Managing Diabetes through Exercise



Maya Nassar

Fitness Entrepreneur, Specialist in Physical Exercise and Sports Nutrition, and Gym Owner

WHAT IS DIABETES?

Diabetes is a chronic disease and metabolic disorder where the body is unable to regulate blood glucose or sugar levels in the body. Glucose is our main source of energy which is digested from the food we eat. A hormone in the pancreas called insulin is responsible for transporting glucose from food into our cells which is then used as energy. Sometimes the body does not produce enough insulin or does not use it properly, which causes glucose to stay in the bloodstream and results in diabetes.

HOW DOES EXERCISE HELP PREVENT TYPE 2 DIABETES?

Type 2 diabetes can be easily prevented or managed by living a healthy lifestyle and doing regular exercise. Research has shown that any type of physical exercise, whether strength training or cardio, lowers the likelihood of someone developing diabetes, even if they are considered to be at a very high risk.

Exercise regulates blood sugar levels: Exercise facilitates the absorption of glucose into the muscles by increas-

ing our blood flow. This helps the body regulate blood sugar levels and speeds up the clearance of glucose from the bloodstream. This is because the body demands greater energy during physical activity which therefore absorbs more glucose from our bloodstream.

Exercise improves response to insulin: During exercise, muscle fibers become more sensitive and are more responsive to insulin levels in the body. Exercise boosts the insulin sensitivity of our cells which helps to regulate blood sugar levels.

Exercise helps us maintain a healthy weight and keeps us physically active: Being overweight or obese increases the risk of developing diabetes. Doing regular exercise helps you maintain a healthy weight and low body fat. This automatically lowers the risks of diabetes.

Studies have also shown links between little to no exercise and being diabetic or being at a high risk of developing diabetes. Living an active lifestyle keeps your body in a strong physical condition which improves overall health and prevents diseases.

Exercise boosts our muscle mass:

Doing regular exercise or lifting weights automatically increases the level of muscle mass in our body which leads to increased demand for glucose. This will decrease blood sugar levels and will help the body regulate glucose in the bloodstream. This decreased demand for glucose in the muscles will occur during exercise and even post exercise, when the body is at rest.

INCORPORATE EXERCISE INTO YOUR LIFESTYLE

Many people think of exercise as a punishment whereas it should be seen as a reward since it is the best investment you can make in yourself. Doing regular exercise reverses the effects of aging and helps to keep your body strong and healthy. As mentioned earlier, although diabetes is not curable until now, it can be easily treated and prevented by being physically fit. Aim to exercise at least three times a week and to replace leisure activities such as watching television with being physically active.

The Effect of Media on Health Decisions



Christine Maalouf

BA Media & Communications
Founder & Editor of Beirut Fitness

Over the past few years, social media has become an essential part of many individuals' daily life and this phenomenon has changed the perspective of media as a whole. Social media, is the collective of online networking platforms, such as Facebook, Twitter, Linked-in, Instagram, etc. and is dedicated to community-based interaction in which content and information-sharing is enabled. As such, and given the increased accessibility of smart phones and internet/data availability, social media has become a medium used by many as a main source of information for just about anything. Advertising agencies are now able to use social media to reach broader and more specific audience based on different attributes such as age, sex, interests, location, etc.

SOCIAL MEDIA AND WEIGHT LOSS

One of the most talked about subjects among women is weight loss, and this is quite noticeable in our culture. The media as a whole, including commercials, TV shows, and movies create unrealistic images of both men and women. As a result, new social media trends about weight loss and how to attain the so-called "perfect body" tend to emerge constantly. These trends create pressure on many people and may lead to extreme measures being taken in order to feel accepted and "fit-in".

Teenagers and youth are usually the ones affected most. They are being exposed to so much information and misinformation on a daily basis which affects their perception and development. Reshaping the body, toning, and losing weight is not something that happens overnight or in a couple of weeks. Many people expect to lose weight in a quick manner but these fast and simple alternatives are usually not sustainable.

It is for this reason that I founded an online health platform, Beirut Fitness. Beirut Fitness focuses on providing motivation, healthy tips, easy recipes, and workout recommendations for a healthier lifestyle. Any sort of physical activity can decrease one's risk of diabetes and many other diseases. Being active not only gives you positive energy but also boosts your mood.

GENERAL TIPS AND GUIDELINES FOR FOLLOWING SOCIAL MEDIA INFORMATION

1 Research, Research, Research:

With the availability of a vast database of information on the internet, many tend to be false and misleading and one must always make sure the source is reliable.

2 Pay attention to the source:

Don't believe everything you read. Many of the articles available online are written by individuals who are not necessarily professionals, they could be sharing their own opinion or simply spreading a rumor.

3 Consult with professionals:

When a certain idea strikes you, especially when it is related to the medical/health field, consult with your doctor or a professional in the field. Do not follow any type of diagnosis or specific diet without having taken the approval of a professional.

4 Don't fall into the advertiser's trap:

When it comes to dieting, there are so many "tricks" that advertisers focus on. The problem with these fad diets is that they lead to immediate but temporary results and may be dangerous if followed to the extreme.

5 Find social media influencers who are similar to you, and share your journey. Don't aspire to become something unrealistic...

As a final note, always remember that moderation is key. Be happy with your body, love yourself, and don't let the media make you question how beautiful you are!



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



Hormoz Kaykhanzadeh,
MBA, President and CEO of Gabric Diabetes Education Association

Gabric Diabetes Education Association, Iran

A glimpse of our unique diabetes education programs

Gabric Diabetes Education Association (GDEA), a member of the International Diabetes Federation (IDF) is an Iranian NGO founded in 2006 by a young diabetic entrepreneur and few endocrinologists. Gabric is dedicated to improving the lives of people with diabetes and has over 105,000 diabetic members across Iran: 20,000 of which are comprised of type 1 patients and over 5,000 are children with diabetes.

During the last 11 years, every person with diabetes has been subject to ongoing DSME/S (diabetes self-management education/support) which is delivered through classes, publications, peer counseling and on social media. Empathy and support has always been the cornerstone of every service provided to patients, no matter where they live, and the utilization of modern technologies has helped us revolutionize the way people receive these services across the

country. Namely, the “Psite1” project has reshaped the way Gabric delivers education to those with type 1 diabetes.

Psite1 (Peer support integrated tele-education for type 1 diabetes) is a distance learning solution, initiated to overcome the barrier of distance in diabetes education. This innovative course combines live educational sessions with online web-based counselling support to maximize the effect of education in patients who might lack enough knowledge or motivation.

Providing education via conventional, as well as through modern “real-time” solutions to diabetes patients, their families, health care providers and the public, has helped us innovate the literature of diabetes education all across Iran. All of this, while simultaneously engaging endocrinologists and physicians, a task that wouldn’t be possible without national projects like “Insulin My Friend”.

Insulin My Friend (IMF) is the title of a national education project which was launched in 2011 and involves the Iranian Ministry of Health, local physicians, hospitals and associations in provincial areas across Iran. IMF has covered more than 23 cities to date and empowered thousands of people with diabetes.

Integrating advanced educational concepts e.g. “experiential learning” into a patient-specific education path, succeeded by follow-up sessions and peer support, is what distinguishes Gabric’s unique diabetes education programs. Each one is carefully designed and constantly revised based on up-to-date research and scientific findings, all of which undergo a final review by the “Gabric Diabetes Education Advisory Committee”.

Keepo Adventures course, specifically designed to fulfill the educational needs of children with diabetes, is another unique program for the education of children and has been successfully utilized to convey scientific information to those aged 12 and below. This program also involves connecting parents of children with diabetes in group discussion workshops with the help of psychologists to guide them through the difficult path of raising a child with diabetes.

Gabric’s “Diabetes school model” was recognized by the World Health Organization on world health day 2016, denoting Gabric as a “world leader” in diabetes education. The model for Type 1 diabetes patients and children with diabetes was presented by Gabric’s delegate in the official meeting in Geneva.

هرمز كيخزاده

رئيس جمعية غابريك التثقيفية لمرضى السكري

تعتبر دورة Keepo Adventures، المصممة خصيصاً لتلبية الاحتياجات التعليمية للأطفال المصابين بمرض السكري، برنامجاً فريداً آخر لتعليم الأطفال.

قد تم استخدامها بنجاح لنقل المعلومات العلمية إلى الذين تبلغ أعمارهم ما دون ١٢ عاماً. ويشارك في هذا البرنامج أيضاً أولياء الأمر في ورش المناقشة الجماعية مع مساعدة من علماء النفس لتوجيههم من خلال المسار الصعب لتربية الطفل المصاب بمرض السكري.

تم الاعتراف بـ GABRIC من قبل منظمة الصحة العالمية كمدرسة نموذجية للسكري في اليوم العالمي للصحة لعام ٢٠١٦، مما يدل على أن Gabric هي (الرائدة عالمياً) في التعليم عن مرض السكري.

لقد قدّم مندوب Gabric في الاجتماع الرسمي نموذجاً لمرضى السكري النوع الأول والأطفال المصابين بالسكري في جنيف.

جمعية غابريك (Gabric) لمرضى السكري، إيران لمحة عن البرامج الفريدة لتعليم مرضى السكري

Insulin My Friend (IMF) هو عنوان لمشروع التعليم الوطني الذي تم إنطلاقه في عام ٢٠١١ ويشمل وزارة الصحة الإيرانية والأطباء المحليين والمستشفيات والجمعيات في المناطق الإقليمية في جميع أنحاء إيران.

قام صندوق النقد الدولي بتغطية أكثر من ٢٣ مدينة حتى الآن وتمكين وتعليم الآلاف من مرضى السكري.

دمج المفاهيم التعليمية المتقدمة على سبيل المثال (التعلم التجريبي) في مسار تعليمي خاص بالمرضى، من خلال جلسات المتابعة ودعم الأقران، هو ما يميز برامج تعليم السكري الخاصة بـ Gabric.

تم تصميم كل واحد بعناية وتم تنقيحه باستمرار استناداً إلى أحدث الأبحاث العلمية.

تخضع جميع النتائج لمراجعة نهائية من قبل "اللجنة الاستشارية التعليمية لمرض السكري في GABRIC".

جمعية Gabric Diabetes Education Association (GDEA)، عضو في الاتحاد الدولي للسكري (IDF)، هي منظمة غير حكومية إيرانية تأسست في عام ٢٠٠٦ من قبل رجل أعمال شاب مصاب بالسكري وعدد من أخصائيي الغدد الصماء.

تكرّس "Gabric" جهودها لتحسين حياة المصابين بداء السكري، ولديها أكثر من ١٠٥٠٠٠ مريض سكري في جميع أنحاء إيران. من بينهم ٢٠٠٠٠ شخص مصاب بالسكري من النوع الأول، وأكثر من ٥٠٠٠ طفل مصاب بالسكري.

خلال السنوات الإحدى عشرة الأخيرة، خضع كل شخص مصاب بالسكري للدراسة / الدعم الذاتي للتحكم بداء السكري (DSME / S) الذي يتم تقديمه من خلال المنشورات والمشورة بين الأقران وعلى وسائل التواصل الاجتماعي.

التعاطف والدعم كانا دائماً حجر الأساس في كل خدمة تقدّم للمرضى، بغض النظر عن مكان عيشهم، وقد ساعدنا استخدام التقنيات الحديثة في إحداث ثورة في طريقة تلقي الأشخاص لهذه الخدمات في جميع أنحاء البلاد.

وقام مشروع "Psite1" بإعادة تشكيل الطريقة التي توفر بها Gabric التعليم للمصابين بمرض السكري من النوع الأول.

أطلق Psite1 (الدعم المتكامل عن طريق الأقران للتعليم عن بعد للسكري النوع الأول) للتغلب على حاجز المسافة في تعليم مرضى السكري.

يجمع هذا المجال المبتكر بين الدورات التعليمية الحية والدعم عبر الإنترنت لزيادة تأثير التعليم على المرضى الذين قد يفتقرون إلى المعرفة أو التحفيز الكافي.

توفير التعليم عبر الحلول التقليدية، وكذلك من خلال حلول (الوقت الحقيقي) لمرضى السكري وعائلاتهم ومقدمي الرعاية الصحية والمجتمع قد ساعدنا في تجديد أديبات تعليم مرضى السكري في جميع أنحاء إيران.

هذا وإن إشراك أخصائيي الغدد الصماء والأطباء مهمة لن تكون ممكنة من دون مشاريع وطنية مثل "Insulin My Friend".





Interview with Type 1 diabetes patient **Myriam Mikhayel**

1. TELL US ABOUT YOURSELF, YOUR STUDIES, HOBBIES, AND YOUR DIABETES DIAGNOSIS.

My name is Myriam Mikhayel. I am 25 years old and I am currently engaged. I am a biochemist, having completed a master's degree in genetics and proteomics and I am currently pursuing a PhD in microbiology at the University of Saint Joseph, USJ.

My hobbies include dancing, singing, traveling, volunteering, swimming and playing tennis. I am a public speaker and a women's rights activist. I give sessions about women rights and empowerment and about enhancing the role of women in politics, and have worked on several projects with different NGOs. I took several leadership sessions and I am trained to give courses about communication skills, public speaking, project creation, and writing policies.

When I was a teenager I was doing my regular blood tests and check-up for anemia; my fasting blood sugar result was 130 mg/dL. The doctor was surprised with the results since I was too young to have elevated fasting blood sugar levels, so he asked me to perform further tests. When the results came out, they told me my pancreas was not producing enough insulin,



so I started taking oral medication when I was 16. It did not affect my lifestyle much since it was just a daily pill. However, at the age of 18, I was officially diagnosed with type 1 diabetes. It was hard for me to accept this fact because I had to take insulin for the rest of my life.

2. HOW DID YOUR FAMILY REACT?

When I was first diagnosed, my parents were shocked and sad about the situation. However, following the depression, acceptance was achieved and my parents never stopped supporting my condition and helped me to better manage it as the years passed by. I finally realized I was not alone in this journey and my family was always there for me.



experience, it then took me around 2-3 years to reach my target HbA1C level and get back on track. It is now back to the normal level and I am managing my diabetes in a good way.

5. IS THERE A SPECIFIC ADVICE YOU WOULD LIKE TO GIVE TO YOUNG PEOPLE LIVING WITH DIABETES?

First of all, stay positive! Don't think that diabetes will affect your life in a negative manner; you have to take care of yourself and your health just like everyone else.

Don't be ashamed. I perform my injections in front of everyone in restaurants and I do not mind checking my blood sugar in public.

Surround yourself with people who support and encourage you to take good care of yourself. My circle of friends and family are extremely supportive and tell me that I am really strong and that I am handling it in a very good way.

So, my advice is not to worry about diabetes. You can live normally and have a beautiful life and you can achieve everything you want. As a final note, remember to take care of what you eat, manage your injections properly, stay active and more importantly live life to the fullest!

3. HAS DIABETES CHANGED YOU AS A PERSON?

Diabetes did not change me as a person. However, it made me realize that a person with diabetes can live a normal life, eat normally and perform all the activities they desire! The only difference is that we have injections to administer and need to regularly test our blood sugar. Simply put, I am living a balanced and positive life.

4. HOW HAVE YOU MANAGED TO BALANCE DIABETES MANAGEMENT WITH YOUR LIFESTYLE?

At first, I was managing my diabetes well and following professional recommendations. However, in 2014, I passed through some difficult moments in my life and I was not managing my diabetes properly or taking good care of myself. This led to a diabetic ketoacidosis and I had to spend two nights in the Intensive Care Unit (ICU). After this





٥. هل هناك نصيحة محدّدة تؤدّين منحها للشباب الذين يعانون من مرض السكري؟

الأهم أن تبقى دائماً متفانلاً!

لا أعتقد أن مرض السكري سوف يؤثّر على حياتك بطريقة سلبية؛ عليك أن تعتني بنفسك وصحتك تماماً مثل أي شخص آخر.

قم بأداء الحقنات أمام الجميع في العلن ولا تُمانع من فحص سكر الدم في الأماكن العامة.

لا تقلق بشأن مرض السكري، يمكنك العيش بشكل طبيعي والحصول على حياة جميلة ويمكنك تحقيق كل ما تريد.

أصدقائي وعائلتي يدعمونني بشكل دائم.

امضي وقتك مع الأشخاص الذين يدعمونك ويشجّعونك على الاعتناء بنفسك بشكل جيّد.

ملاحظة أخيرة:

تذكّر أن تنتبه إلى ما تأكله، وأن تدير حقناتك بشكل صحيح، وأن تحافظ على نشاطك.

٢. كيف كانت ردّة فعل عائلتك؟

عندما اكتشفنا إصابتي بالسكري النوع الأول، طبعاً كانت صدمة قوية لدى الأهل. ولكن بعد مرور بعض الوقت، بدأ تقبّل الوضع بشكل جيد ومنذ حينها، حصلت دائماً على كل الدعم المعنوي والمساعدة من قبل أهلي حتى أتعايش بشكل أفضل مع السكري على مر السنين. وهذا جعلني أشعر أنني لست وحدي في هذا الوضع وأن دعم أهلي موجود دائماً لمساعدتي على المضي قدماً في حياتي.

٣. كيف تعتقدين أن مرض السكري قد غيّرَكَ شخصياً؟

مرض السكري لم يغيّرني كشخص ولكنه جعلني أدرك أن من الممكن للمصاب بالسكري أن يعيش حياة طبيعية وأن يأكل بشكل طبيعي ويقوم بجميع الأنشطة التي يريد!

وببقى الفرق الوحيد هو أن علينا إدارة الحقن واختبار نسبة السكر في الدم بانتظام.

ببساطة، أنا أعيش حياة متوازنة وإيجابية.

٤. كيف تمكّنت من إبقاء التوازن بين إدارة مرض السكري ونمط حياتك؟

في البداية، كنت أدير مرض السكري بطريقة متوازنة وملائمة.

مع ذلك وفي العام ٢٠١٤، مررت ببعض الأوقات الصعبة في حياتي ولم أكن أدير داء السكري بشكل صحيح أو أعتني بنفسني. ممّا أدّى إلى إصابتي بالحمض الكيتوني السكري مما جعلني أقضي ليّلتين في وحدة العناية المركّزة.

بعد هذه التجربة، استغرق الأمر حوالي ٢-٣ سنوات للوصول إلى مستواي المستهدف من الـ HbA1C والعودة إلى المسار الصحيح. الآن أصبح المستوى الطبيعي من جديد وأنا أدير مرض السكري بطريقة جيدة.



مقابلة مع مريضة سكري من النوع الأول ميريام مخائيل



كانت النتيجة أن البنكرياس لا ينتج كمية كافية من الأنسولين، لذلك بدأت في تناول الدواء عن طريق الفم عندها كنت في السادسة عشرة من عمري.

لم يؤثر ذلك على نمط حياتي كثيراً حيث كان مجرد حبة دواء يجب أن اتناولها يومياً. ومع ذلك وفي سن ١٨، تم تشخيصي رسمياً بمرض السكري من النوع الأول.

كان من الصعب عليّ تقبل هذه الحقيقة لأنه كان عليّ أخذ الأنسولين لمدى الحياة.



١. أخبرينا عن نفسك، دراستك، هواياتك، وتشخيص السكري لديك.

اسمي ميريام مخائيل.

عمري ٢٥ سنة وأنا مخطوبة حالياً. أنا عالمة كيمياء حيوية وأكملت درجة الماجستير في علم الوراثة والبروتيوميات، وأتابع حالياً شهادة الدكتوراه في علم الأحياء الدقيقة في جامعة القديس يوسف USJ. من هواياتي الرقص، الغناء، السفر، العمل التطوعي، السباحة ولعب التنس.

أنا محاضرة علنية وناشطة في مجال حقوق المرأة من خلال اعطاء جلسات حول حقوقها وتمكينها وتعزيز دورها في السياسة.

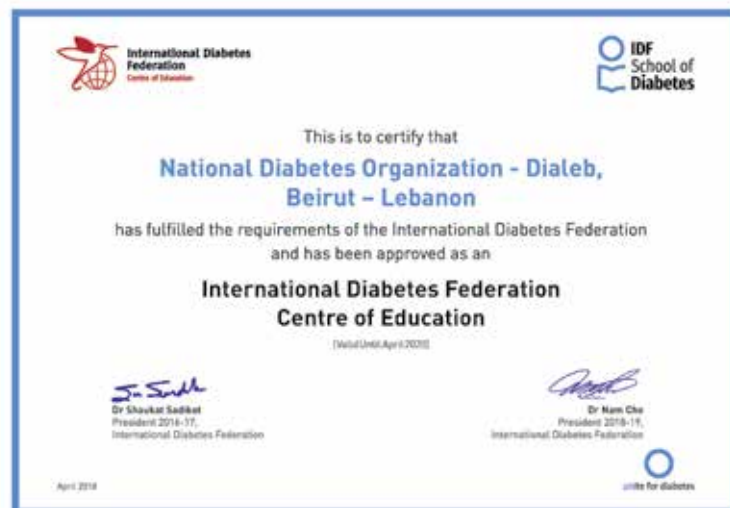
لقد عملت في العديد من المشاريع مع المنظمات الغير الحكومية.

قمت بالعديد من دورات القيادة، وقد تدرّبت على تقديم دورات حول مهارات التواصل، والتحدّث العام، وإنشاء المشاريع، والسياسة.

كمراهقة وعند إجرائي لفحوصات الدم المنتظمة، بلغت نسبة السكر في الدم ١٣٠ ملغ/ديسيليتر على الريق. ففوجئ الطبيب بالنتائج لأن مستوى السكر في الدم كان مرتفعاً نسبةً لصغر سني، لذلك طلب مني إجراء المزيد من الاختبارات.

Member of the International Diabetes Federation IDF

A New Achievement for DiaLeb
انجاز جديد للتجمع الوطني للسكري



JULY 6, 7, & 8 2018
International Conference on Diabetes and Nutrition - Rabat, Morocco

DECEMBER 3, 4, & 5 2017
IDF Global Congress 2017 - Abu Dhabi



DIABETES WORD Search Puzzle

FIND THE FOLLOWING WORDS
IN THE PUZZLE:

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

Absorption	Hormone
Acidosis	Iodine
Albuminuria	Iron
Almond	Itch
Anemia	Lancet
Appetite	Lipohyertrophy
Arm	Meat
Artery	Milk
Aspartame	Mouth
Bolus	Neurologist
Cardiologist	Nutritionist
Cataract	Organ
Circulation	Pain
Corn	Plasma
Cyst	Podiatrist
Dehydration	Polydipsia
Dermopathy	Rash
Dextrose	Reflux
Diagnosis	Retina
Dry	Salt
Edema	Serum
Eggs	Shock
Energy	Skin
Enzyme	Soy
Euglycemia	Starch
Fat	Stevia
Feeding	Tea
Fish	Toe
Fit	Therapy
Fluid	Ulcer
Food	Vegan
Fructose	Vein
Gas	Vitrectomy
Glaucoma	Wound
Gut	Yogurt
	Zinc

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

Hidden Message

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

Answer: DIABETIC FOOT

The Right Match

WRITE THE LETTER OF THE CORRECT WORD NEXT TO EACH DEFINITION
TO BETTER UNDERSTAND DIABETES.

A. Glucose

B. Insulin Resistance

C. Nephropathy

D. HbA1C

E. Hypoglycemia

F. Hyperglycemia

G. Pancreas

H. Glucagon

I. Diabetic Neuropathy

J. Beta Cells

1. An organ that makes insulin and enzymes for digestion.

2. It measures the blood glucose level over 3 months. It helps you and your doctor see how well you've been controlling your blood glucose level on average.

3. When the body doesn't respond as well as it should to insulin.
It's an early sign of type 2 diabetes.

4. Low blood sugar (glucose)

5. Hormone made by the pancreas. It raises the blood glucose level,
so it counteracts the effects of the hormone insulin.

6. Sugar that the body uses for energy. In order to use it properly,
your body must have enough of the hormone insulin.

7. Located in the islets of Langerhans in the pancreas.
They are responsible for making insulin.

8. High blood sugar (glucose)

9. Nerve damage that is caused by diabetes.

10. Damage to the kidneys. It is a possible long-term complication of diabetes.

Answer Key:
1-G 3-B 5-H 7-F 9-I
2-D 4-E 6-A 8-F 10-C



SWEETNOTHING *pastry shop*

Our sweet-smart desserts are suitable for diabetics when used in moderation, health conscious, weight conscious & natural product seekers using:

100%

**NATURAL
PRODUCTS**

0%

**WHITE
& BROWN
SUGAR**

0%

**WHITE
FLOUR**

LOW

**GLYCEMIC
INDEX**

**30 TO
40%**

**LESS
CALORIES
THAN USUAL
PASTRIES**

☎ 01 33 01 40

☎ 03 10 03 30

🌐 Sweetnothingpastry.com

📍 Imm Saleh, Rue Du Liban, Ashrafieh, Beirut

📷 @Sweetnothing_pastry

📘 /Sweetnothing

✉ Elia@sweetnothingpastry.com

المطابقة الصحيحة

اكتب حرف الكلمة المناسبة مقابل التعريف الصحيح
لفهم مرض السكري بشكل أفضل.

أ- جلوكوز	ج- هبوط السكر	د- الجلوكاجون
ب- مقاومة الأنسولين	ح- ارتفاع السكر	ذ- مرض سكري عصبي
ت- اعتلال الكلى	خ- بنكرياس	ر- خلايا بيتا
ث- فحص المخزون		

- العضو الذي يصنع الأنسولين والإنزيمات للهضم.
- يقيس مستوى السكر في الدم لمدة ٣ أشهر. يساعد هذا الفحص في معرفة مدى نجاحك في التحكم في مستوى جلوكوز الدم لديك.
- عندما لا يستجيب الجسم للأنسولين. إنها علامة مبكرة لداء السكري من النوع الثاني.
- عندما يهبط السكر في الدم تحت المستوى الطبيعي.
- هرمون مصنوع من البنكرياس. إنه يرفع مستوى الجلوكوز في الدم، لذا فإنه يصدى تأثير هرمون الأنسولين.
- السكر الذي يستخدمه الجسم للطاقة. من أجل استخدامه بشكل صحيح، يجب أن ينتج جسمك كمية كافية من هرمون الأنسولين.
- تقع في جزر لانغرهانس في البنكرياس. هم مسؤولون عن صنع الأنسولين.
- عندما يرتفع السكر في الدم فوق المستوى الطبيعي.
- تلف العصب الذي يسببه مرض السكري.
- الضرر على الكلى. وهو أحد المضاعفات المحتملة على المدى الطويل لمرض السكري.

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

PATIENT SESSIONS AND WORKSHOPS

ورشات عمل تثقيفية

Patients are our main concern. To empower them to live better with Diabetes, DiaLeb has conducted workshops and training sessions related to different subjects.

يرتكز عمل التجمع الوطني للسكري-DiaLeb بالدرجة الأولى على تحسين حياة الأشخاص المصابين بالسكري. لذلك، تم انجاز عدد من ورشات العمل التدريبية في مواضيع مختلفة ومخصصة لمرضى السكري.

26 07 18

Mindful Eating Workshop | Divvy

SPEAKERS Sylvie Maalouf Issa, Dr. Jackie Maalouf
Dietitian Rola Chaddar



06 06 18

Self-Motivation in Diabetes Management | DiaLeb Offices

SPEAKERS Ms. Hera Eid



27 06 18

Informational session on Insulin pumps | DiaLeb Offices

SPEAKERS Ms. Rania Baydoun, Mr. Charbel Abou Khalil



DIABETES IN THE CLASSROOM

السكري على مقاعد الدراسة

Diabetes in the classroom is one of our flagship educational programs, primarily targeted at students and their parents, teachers, school nurses and other school staff. During school awareness sessions, doctors and other professionals in the field talk about how to reduce the risk of diabetes and focus on the importance of proper diabetes management through a healthy balanced diet and physical activity. In addition, educational materials including magazines and brochures are distributed to all the attendees and glucose testing is performed to those interested.

تشكّل التوعية حول السكري في الصفوف الدراسية إحدى ركائز برامجنا التعليمية، وتستهدف في المقام الأول الطلاب وأولياء أمورهم والمعلمين وممرضات المدارس وموظفي المدارس الآخرين. خلال جلسات التوعية المدرسية، يتحدث الأطباء وغيرهم من المتخصصين في هذا المجال عن كيفية الحد من خطر الإصابة بالسكري والتركيز على أهمية إدارته بشكل سليم من خلال اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن. بالإضافة إلى ذلك، يتم توزيع المواد التعليمية بما في ذلك المجلات والكتيبات على جميع الحضور ويتم إجراء فحص مجاني لسكر الدم للمهتمين.

24 10 17

**MUBS-UWN
NGOs Gathering | Hamra**

SPEAKERS Mrs. Laura Hjeij



02 05 18

Lycee Amchit | Amchit

SPEAKERS Dr. Ghada Ballane, Dietitian Lina Farhat



11 05 17

Nutrition Awareness Session Adma International School

SPEAKER Dietitian Lina Farhat, Ms. Christine Maalouf



22 03 18

Collège des Freres Mont La Salle | Ain Saade

SPEAKER Dr. Jackie Maalouf, Dietitian Lina Farhat
Mr. Michel Yazbek



WORLD DIABETES DAY (WDD)

اليوم العالمي للسكري

World Diabetes Day is an excellent occasion for people with diabetes, health professionals, diabetes advocates, the general public, media and governments to unite in raising awareness to improve the lives of people with diabetes and those at risk. During the month of November, DiaLeb organized several awareness campaigns in collaboration with the Ministry of Public Health. During these events, DiaLeb teamed with universities and other institutions to offer blood glucose screening tests. In addition, the sixth issue of DiaLeb Review magazines were handed out to all the attendees at events.

يعدّ اليوم العالمي للسكري مناسبة ممتازة بالنسبة لمرضى السكري والمهنيين الصحيين وعامة الناس ووسائل الإعلام والحكومات إذ يتيح الفرصة لتوحيد الجهود وتعزيز الوعي بهدف تحسين نوعية حياة الأشخاص المصابين بالسكري والمعرضين لخطر الإصابة به. خلال شهر تشرين الثاني، نظم التجمع الوطني للسكري - DiaLeb عدة حملات للتوعية بالتعاون مع وزارة الصحة العامة. وخلال هذه النشاطات، تعاون التجمع الوطني للسكري - DiaLeb مع بعض الجامعات والمؤسسات لفحص نسبة السكر في الدم. بالإضافة إلى ذلك، تم توزيع العدد السادس من مجلة DiaLeb Review على جميع الحاضرين.

10 11 17

WDD activities with MOPH campaign | Rayfoun



14 11 17

World Diabetes Day 2017 at AUB | Beirut



13 11 17

WDD activities at ABC Mall | Verdun



16 11 17

World Diabetes Day Campaign at LCU | Aintoura



28 11 17

Diabetes Symptoms, Prevention & Treatment at MUB | Hamra

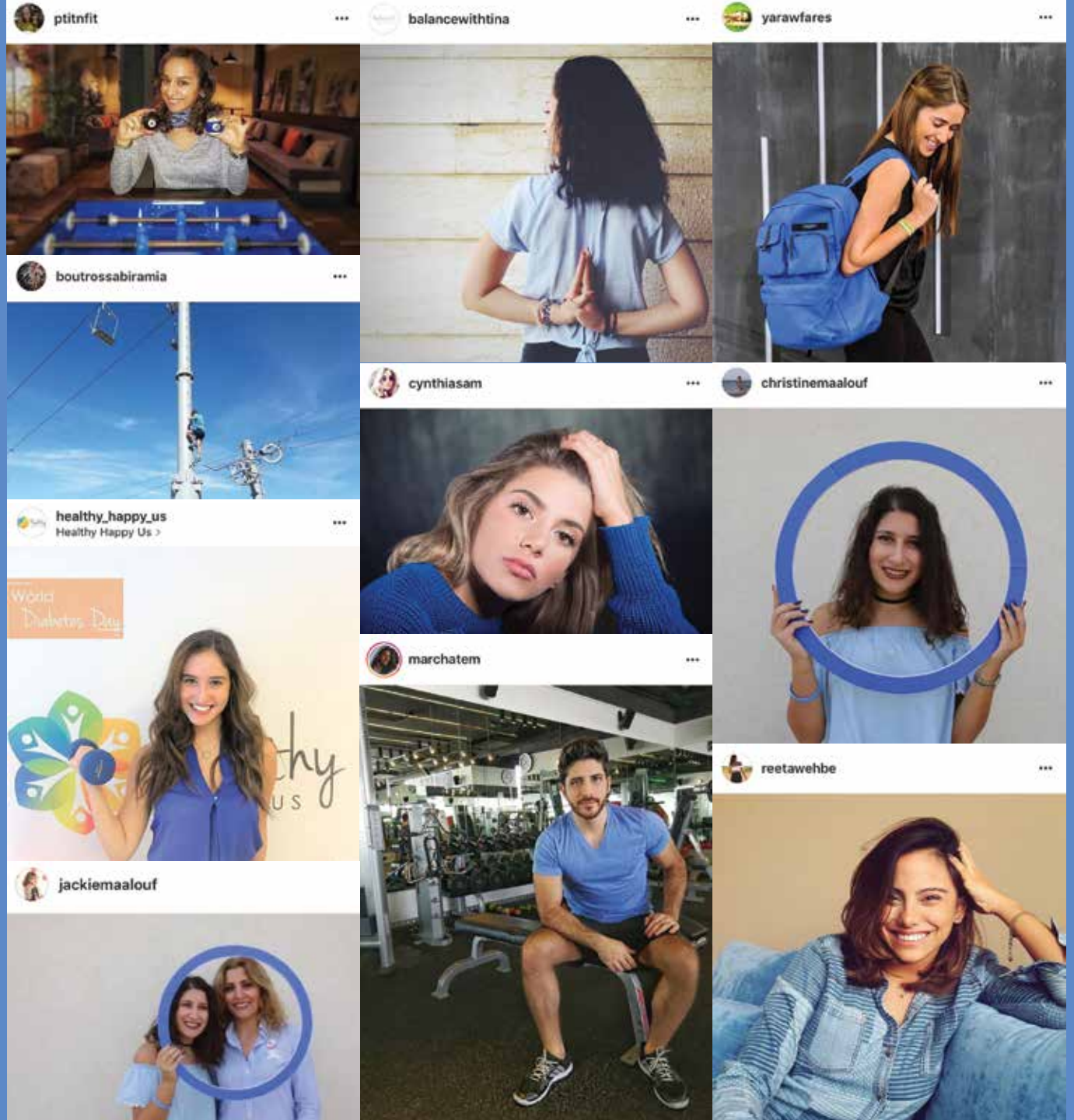


WORLD DIABETES DAY ONLINE CAMPAIGN

On the Occasion of World Diabetes Day, DiaLeb organized an online social campaign (mainly on Instagram) in collaboration with different influencers, celebrities, and bloggers. Each individual posted a picture on November 14, 2017 wearing blue and spreading awareness about diabetes; in their own style.

حملة اليوم العالمي للسكري عبر الإنترنت

بمناسبة اليوم العالمي للسكري، نظّم التجمع الوطني للسكري DiaLeb حملة اجتماعية عبر وسائل التواصل الاجتماعي (بشكل أساسي على الـ Instagram) بالتعاون مع مختلف الشخصيات المؤثرة والمشاهير والمدونين. نشر كل فرد صورة في ١٤ تشرين الثاني ٢٠١٧ مرتدياً اللون الأزرق ونشر الوعي حول مرض السكري في أسلوبهم الخاص.



COMMUNITY AWARENESS PROGRAM

برنامج التوعية المجتمعية

This year, the first National Diabetes Campaign was launched by the Ministry of Public Health. DiaLeb was part of the team and delivered programs under the campaign's theme during the month of November and throughout the whole year. Several diabetes prevention and control awareness sessions took place in collaboration with municipalities, other NGOs and institutions. During the events, glucose screening was offered to all attendees and educational materials were distributed. Free glucose meters were given out to people affected with diabetes.

هذا العام، أطلقت وزارة الصحة العامة أول حملة وطنية للسكري. شارك التجمع الوطني للسكري - DiaLeb في أنشطة فريق العمل وأعدّ برامج حول موضوع الحملة التي ستقام خلال شهر تشرين الثاني / نوفمبر وطوال العام بأكمله. وعقدت عدة دورات للتوعية حول الوقاية من السكري والسيطرة عليه بالتعاون مع البلديات والمنظمات غير الحكومية والمؤسسات الأخرى. وخلال الحملات التوعوية، أجري فحص السكر في الدم لجميع الحاضرين وتم توزيع المواد التعليمية. هذا وتم توزيع أجهزة قياس سكر الدم مجاناً للأشخاص المصابين بالسكري.

13 04 18

"Diabetes Prevention and Control" College Des Soeurs Du Rosaire | Jbeil

SPEAKER Dr. Jackie Maalouf, Dr. Souhad Lawand
Dietitian Lina Farhat



29 04 18

Diabetes Prevention and Control Awareness Session | Abadieh

SPEAKER Dr. Jackie Maalouf, Dr. Maya Barake
Nurse Joelle Abou Hamra



29 04 18

Lebanese Scout Association Zahle 3 Awareness Event

SPEAKER Dr. Jackie Maalouf, Dr. Judith Skaf, Dietitian Rym Hanna



GOVERNMENT INSTITUTIONS

07 11 17

Launching of the National Diabetes Campaign at MOPH | Bir Hassan
SPEAKER Dr. Jackie Maalouf



NGOs

19 03 18

Mother's Day Awareness with Congregation Saint Michael Orthodox Church | Bsalm
SPEAKER Dr. Jackie Maalouf



20 03 18

Mother's Day of the "Social & Cultural Adonis Club" -Simar el Bahr | Tabarja
SPEAKER Dr. Jackie Maalouf



MUNICIPALITY

18 11 17

Diabetes Prevention & Control Awareness Session Hall Cheikh Ahmad Amin Al Din | Abey
SPEAKER: Mrs. Zeina Ataya, Dr. Claire Issa
 Dr. Jackie Maalouf, Dietitian Lina Farhat



08 03 18

Women's Day Awareness Event with AWC - Gefinor Rotana Hotel | Beirut
SPEAKER Dr. Jackie Maalouf



FITNESS AND SPORTS

الرياضة واللياقة البدنية

As part of our efforts to raise public awareness on the preventive effects of physical activity against diabetes, DiaLeb organizes and participates in various sports activities which focus on the importance of staying active to help manage diabetes or help reduce the risk of type 2 diabetes.

ينظم ويشارك التجمع الوطني للسكري - DiaLeb في العديد من الأنشطة الرياضية التي تركز على أهمية المحافظة على النشاط البدني للمساعدة في السيطرة أو الوقاية من مرض السكري النوع الثاني، سعياً منها لزيادة الوعي العام حول الآثار الوقائية للنشاط البدني ضد مرض السكري.

04 07 18

BMA NGOs Partners
Conference 2018 | Mâr Roukôz



27 02 18

Launching of Saradar Bank
Women's Race BMA | Ashrafieh



08 08 18

Launching of the Blom Bank
Beirut Marathon | Beirut



12 11 17

Beirut Marathon 2017 | Beirut



01 07 18

The 11th ISF Half Marathon
2018 | Beirut

08 10 17

Rally Paper 2017 | Zahle



30 06 18

Yoga for a Cause with
Localfitt | Zeitouna BaY

22 04 18

Saradar Bank
Women's Race | Beirut

LOCAL & INTERNATIONAL EVENTS

نشاطات محلية وعالمية

Throughout the year, DiaLeb was present at numerous forums and conferences in different locations around Lebanon. Most prominently, DiaLeb participated in health fairs, which allowed for the distribution of important educational materials regarding diabetes prevention and management to a large number of people.

على مدار العام، كان التجمع الوطني للسكري - DiaLeb حاضر في العديد من المنتديات والمؤتمرات في مختلف المناطق اللبنانية. وقد شارك في المعارض الصحية التي تم خلالها توزيع المواد التعليمية الهامة المتعلقة بالوقاية والسيطرة على السكري لعدد كبير من الناس.

03/07/18

AUST Student Film Showcase 2018 | Ashrafieh



25/10/17

Austrian National Day at the Austrian Ambassador Residence Ashrafieh



01/11/17

Algerian National Day at Kempinski Summerland Hotel & Resort | Beirut



14/05/18

5th Annual Student Job Fair AUCE at UNESCO Palace | Beirut



19/07/18

Belgium National Day Belgium Residence | Baabda



28/03/18

Bangladesh National Day Phoenicia Hotel | Beirut



03/03/18

Diabetics Let's meet! Spike workshop at Beirut Digital District | Beirut



27/10/17

Collaboration with the Ministry of Public Health | Jnah



24/04/18

AUB NGO Fair 2018 | Beirut



28/01/18

DiaLeb Visiting Qatar Diabetes Association | Doha



20/06/18

4th International Day of Yoga 2018 | Zaitouna Bay



10/03/18

Elle Fiesta 3rd edition Women's Health Empowerment | Sin el Fil



18/06/18

Italian National Day The Legend | Keserwan



12/04/18

Health Day at LCU | Aintoura



25/06/18

Press Conference STOUH Beirut Metropolitan Hotel | Sin El Fil



24/02/18

Reflection on Fundraising Training Workshop Radisson Blue Hotel | Beirut



23/03/18

Pakistan National Day Phoenicia Hotel | Beirut



20/07/18

Colombian National Day National Museum | USJ



15/09/18

Lebanese Diaspora Energy (LDE) Montreal, Canada & USA



10/05/18

Lebanese Diaspora Energy (LDE)
Biel | Beirut

19/04/18

Sagesse University NGOs
Fair 2018 | Furn El Chabbak

27/10/17

Lebanese National Energy
(LNE) 2017, Biel | Beirut

20/04/17

Visit of DiaLeb USA's
Director to DiaLeb Lebanon
Offices | New Jdeideh

01/12/17

Romanian National Day
Movenpick Hotel | Beirut

01/09/17

"Lebanon Reform, Security & Stability" LARP Conference 2017 Phoenicia Hotel | Beirut



07/03/18

Women's Day Event Belgium Residence | Baabda



17/05/18

Food and Nutrition Day LIU | Saloumeh



25/06/18

Meeting with General Hussein Khachfe | Beirut



22/05/18

Meeting with Yoga Organizations Indian Embassy | Hamra



02/05/18

SHE Min Lebnen by the
Blessing Foundation | Beirut

21/04/18

Beirut Young Fashion Designers
Competition | ABC Verdun

23/02/18

Visit to Lebanese Ambassador
Washington DC, USA

23/04/18

USJ NGO Fair 2018 | Beirut



13/10/17

Meeting with AUB Masters
students in Public Health
New Jdeideh

UN GLOBAL COMPACT LEBANON

برنامج الأمم المتحدة في لبنان GCNL

DiaLeb has been a member of the UN Global Compact Network Lebanon (UNGCL) since 2015. We have attended most of the workshops, conferences and forums organized with the purpose to spread the 17 Sustainable Development Goals (SDGs). DiaLeb has adopted 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, to 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 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 وعلى وسائل الاعلام والتواصل الاجتماعي، كذلك من خلال محاضرات تثقيفية وتعاطلي مباشر مع مرض السكري. كل هذه النشاطات هي موجهة لكل اللبنانيين وغيرهم على الأراضي اللبنانية بهدف جعل التعايش مع السكري أسهل وللوقاية منه وتجذب المضاعفات.

06/02/17

Maximising Social Impact -
GCNL at AUB | Beirut



10/10/17

Multi-Stakeholder SDG
Forum at AUB | Beirut



30/01/18

4th Edition of Lebanon Collaboration for the SDGs UNGC at AUB | Beirut



09/10/17

7th PRME Regional Meeting MENA at AUB | Beirut



12/02/18

Anti-Corruption Phase II GCNL at AUB | Beirut



26/02/18

Peace Pioneers by Search for Common Ground Event - GCNL at AUB | Beirut



نشاطات DIALEB USA EVENTS

DiaLeb kicked off its activities in the US to let people know about its work in Lebanon with the main purpose of fund-raising and helping to better serve the Lebanese community through its activities abroad.

بدأت DiaLeb نشاطاتها في عدد من مهرجانات الخريف في الولايات المتحدة بهدف التعريف عن نشاطات DiaLeb في لبنان ودعم رسالتها من خلال التبرّعات التي ستجمع في الولايات المتحدة.

01/09/18
02/09/18

Dialeb USA at
Middle Eastern Food Festival
McLean, Virginia



20/09/18
21/09/18
22/09/18

Dialeb USA at 35th
Mediterranean Festival
Potomac, Maryland



DiaLeb continues with its outreach to other diabetes associations to exchange ideas and expertise.

يتابع التجمع الوطني للسكري تبادل الأفكار والخبرات مع جمعيات أخرى من دول المنطقة والعالم.

DIALEB VISITING USAID WASHINGTON, DC

20.09.2018



DIALEB VISITING AMERICAN DIABETES ASSOCIATION ARLINGTON, VA

21.09.2018



DIALEB VISITING DIABETES CANADA | OTTAWA

13.09.2018



Now you can support DiaLeb through your donations in the USA*.

Your donations can make a BIG impact on the awareness and prevention of diabetes! **We count on your support.**

DONATION DETAILS:

BANK NAME: Capital One Bank
BENEFICIARY: DIALEB USA INC
ROUTING NUMBER: 065000090
ACCOUNT NUMBER: 00001361403619

*DiaLeb USA is a 501(c)(3) nonprofit organization which makes all donations to us tax deductible.



DiaLeb's 7th Annual Fundraising Gala Dinner

Under the high patronage of HE Deputy Prime Minister, Minister of Public Health, Mr. Ghassan Hasbani, the National Diabetes Organization, DiaLeb, held its seventh Annual Fundraising Gala Dinner. The event, held at Phoenixia Hotel, Beirut, on November 28, 2017, was attended by several political, diplomatic and social personalities, celebrities, media and many professionals of the field and was well entertained with a variety of performances.

During his speech, HE Mr. Ghassan Hasbani, highlighted the importance of awareness in preventing and controlling diabetes and applauded the efforts of DiaLeb in that regard.

Dr. Jackie Kassouf Maalouf, President and Founder of DiaLeb, then welcomed all the guests and thanked them for their generous support to DiaLeb. Mr. Milad Hadchiti, TV presenter hosted the ceremony introducing the speakers. DiaLeb launched the sixth issue of its magazine "DiaLeb Review" that was distributed to the attendees.

The three top prizes of the event were sponsored by **Georges Hobeika Couture, Sayde Jabra and Joaillerie Moukarzel.**





عشاء الخيري السنوي السابع للتجمّع الوطني للسكري DiaLeb

تحت رعاية وحضور دولة نائب رئيس مجلس الوزراء، ومعالي وزير الصحة غسان حاصباني،

أقام التجمّع الوطني للسكري DiaLeb، عشاءه الخيري السنوي السابع في فندق فينيسيا - بيروت في 28 تشرين الثاني 2017. في كلمته، تحدث الوزير حاصباني عن أهمية الوقاية والتوعية عن السكري، كما وأشاد بنشاطات ومجهود DiaLeb في هذا الاطار.

ردّبت الدكتورة جاكلين قاصوف معلوف، رئيسة ومؤسسة DiaLeb، بجميع الضيوف وشكرتهم على دعمهم للجمعية وبعدها قدم الحفل الاعلامي ميلاد حدشيتي. كما اطلقت DiaLeb العدد السادس من مجلّتها "DiaLeb Review" التي تم توزيعها على الحضور.

حضر الحفل العديد من الشخصيات السياسية والدبلوماسية والاجتماعية والفنية وعدد من الاختصاصيين في مجال السكري وتضمن برنامجاً ترفيهياً متنوعاً. وكذلك تم السحب على جوائز قيمة مقدمة مصمم الأزياء العالمي جورج حبيقة، سيدة جبرا ومجوهرات "مكرزل".





Hike to Prevent Diabetes at Ehden Reserve

نزهة في محمية إهدن للوقاية من مرض السكري

On Sunday June 17, 2018, DiaLeb and "Hike 4 a cause" organized a hiking event under the title "Hike to prevent diabetes". Set in the beautiful natural environment of Ehden Reserve, the hike aimed to encourage individuals to get active and enjoy nature. Participants included type 1 diabetes patients, volunteers, team members and professional hikers. Attendees had their glucose tested and the hike ended with patient support discussions and sharing of experiences.

يوم الأحد ١٧ حزيران ٢٠١٨، نظّمت DiaLeb بالتعاون مع «Hike 4 a cause» حدثاً تحت عنوان «نزهة للوقاية من مرض السكري» في البيئة الطبيعية الخلابة في محمية إهدن، لتشجيع الأفراد على ممارسة النشاط البدني والاستمتاع بالطبيعة. ضم المشاركون مرضى السكري من النوع الأول والمتطوّعون وأعضاء الفريق وأشخاصاً مولعين في رياضة المشي. وقد أجرى الحاضرون فحصاً مجانياً لسكر الدم واختتم النشاط بمناقشات دعم المرضى ومشاركة الخبرات.



AVEDIS KALPAKLIAN

DIALEB SPORTS
GOODWILL AMBASSADOR

افيديس كالبكليان

سفير النوايا الحسنة للرياضة
في التجمع الوطني للسكري

Avedis Kalpaklian has been in the outdoor world for the past 10 years. He first experienced the Alps in Switzerland in 2009 and ever since, his passion began to grow. He has conquered more than 50 peaks, of 4,000 meters altitude and above, all around the world. Mountaineering consequently led him to mountain guiding and he currently guides all age groups on different mountains trails, hikes and climbs in Lebanon and abroad. Avedis also teaches rock climbing. He is currently working on completing the seven summits project, climbing the highest mountain in every continent, with the first national and Arab team. They have completed 5 summits until now and are targeting Vinson (4892m) and Everest (8848m) in the near future.

Every year, Avedis dedicates the full 42 km Beirut marathon run for DiaLeb and the diabetes cause.

جاء افيديس كالبكليان العالم في السنوات العشرة الماضية. تسلق جبال الألب في سويسرا لأول مرة في عام ٢٠٠٩ ومنذ ذلك الحين، بدأ يزداد شغفاً بالرياضة تسلق القمم. لقد تسلق أكثر من ٥٠ قمة بارتفاع ٤٠٠٠ متر وما فوق في جميع أنحاء العالم. ونتيجة لشغفه بتسلق الجبال، أصبح اليوم مرشداً في مجال المشي وتسلق الجبال لجميع الفئات العمرية في مختلف الجبال في لبنان والخارج. هذا ويعلم أفيديس أيضاً تسلق الصخور. وهو يعمل حالياً على استكمال مشروع «القمم السبعة» الذي يسعى من خلاله لتسلق أعلى جبل في كل قارة مع أول فريق وطني وعربي. نجح هذا الفريق حتى اليوم في تسلق ٥ قمم ويتمثل هدفهم التالي في فينسون (٤٨٩٢ م) وايفرست (٨٨٤٨ م) في المستقبل القريب.

وفي كل عام، يشارك أفيديس في سباق ماراثون بيروت الذي يمتد لمسافة ٤٢ كلم دعماً لقضية التجمع الوطني للسكري - DiaLeb ولمرضى السكري.



DiaLeb's Goodwill Ambassadors 2018 - 2019

سفراء النوايا الحسنة ٢٠١٩ - ٢٠١٨

Cynthia Samuel

Actress & Digital Influencer

When I was in high school, DiaLeb was the first organization that I encountered. The team's influence, dedication and hard work inspired me to be a part of such an organization. In fact, following the Miss Lebanon pageant which I took part in, the first people to have ever opened their doors to me, were DiaLeb. Today, and after three years of being part of the DiaLeb family, I am extremely proud to have become their goodwill ambassador. My goal is to create an impact on the community, especially the youth, and continuously deliver important messages regarding the prevention and/or control of diabetes.



سينتيا صموئيل

ممثلة ومؤثرة على شبكات التواصل الاجتماعي

عندما كنت أتابع دروسي الثانوية تعرّفت على التجمع الوطني للسكري - DiaLeb، أثر في فريق العمل بتفانيه وعمله الشاق لخدمة المجتمع وتوعيته حول مرض السكري دون مقابل. ألهمني هذا الجو كي أكون جزءاً من هذه الجمعية. في الواقع بعد مشاركتي في مسابقة ملكة جمال لبنان، كانت الجمعية أوّل من فتح الأبواب لي. اليوم وبعد مرور ثلاث سنوات على انتسابي لعائلة DiaLeb، أنا فخورة للغاية كوني أصبحت سفيرة الجمعية للنوايا الحسنة لهذا العام. هدفي هو خلق تأثير على المجتمع، ولا سيما على الشباب، لايصال رسائل هامة بشكل مستمر عن الوقاية من مرض السكري والسيطرة عليه.

Silvio Chiha

Athlete

I am very proud to announce that this year I will be a goodwill ambassador of DiaLeb, a great honor given the importance of diabetes awareness in our community. Although physical activity is a cornerstone in the management of diabetes, many individuals fail to become or remain regularly active. This is why, as a professional athlete, my role is to encourage people to engage in regular physical activity along with other lifestyle improvements, as it plays a major part in the prevention and control of diabetes.



سيلفيو شيجا

رياضي

اتشرف بالاعلان عن تعييني سفيراً للنوايا الحسنة لسنة ٢٠١٩-٢٠١٨ لدى التجمع الوطني للسكري - DiaLeb. دوري نشر التوعية حول الوقاية من مرض السكري في مجتمعنا والحد من تقدّمه. كل أنواع الرياضات البدنية هي حجر الزاوية لادارة سليمة لمرض السكري، وبما أن العديد من الاشخاص لا يتمكنوا من الالتزام بالتمارين الرياضية بشكل مستدام، هنا يكمن دوري كرياضي محترف استعمال كل الوسائل لتشجيعهم أن يلتزموا متابعة التمارين البدنية التي تلعب الدور المهم للوقاية ومراقبة نسبة السكر في الدم وتحسين نمط الحياة.

Nutrition & Diabetes MYTHS & FACTS

التغذية، والسكري معتقدات وحقائق

معتقد

أتناول السكر الأسمر بدلاً من السكر الأبيض لضبط مستوى سكر الدم.

حقيقة

يشيع أن السكر الأسمر أفضل من السكر الأبيض، لكن في الاثنين مستوى مشابه من السعرات الحرارية والسكر.

معتقد

استبدل عشائي بكأس من الكحول.

حقيقة

في المشروبات الكحولية سرعات حرارية كثيرة مقابل قليل من العناصر الغذائية. والكحول تسبب هبوطاً في سكر الدم خاصة على معدة فارغة.



MYTH

You'll know if you have diabetes by your symptoms.

FACT

Type 2 diabetes often goes undiagnosed because it usually has few or no symptoms when it first develops.

معتقد

السكري مرض معد.

حقيقة

كلا، لا يعدي ولا ينتقل من شخص إلى آخر عن طريق اللمس ولا الجلوس قرب المصاب ولا المشاركة في الطعام ولا استخدام المراحيض.

معتقد

يمكنني تعديل وحدات الأنسولين كيفما أشاء لتغطية ما أكل.

حقيقة

إذا كنت تتبع نظاماً محدداً للأنسولين، استشر طبيبك واختصاصي التغذية لإرشادك إلى كيفية تعديل وحدات الأنسولين لتوازي كمية النشويات المتناولة.

MYTH

Diabetes doesn't run in my family, so I'm safe.

FACT

Family history is only one of several risk factors for type 2 diabetes.

MYTH

People with diabetes can't donate blood.

FACT

You're eligible to donate blood as long as your diabetes is well controlled.

MYTH

People with diabetes need to follow a special diet.

FACT

Everyone, whether they have diabetes or not, should eat a healthful diet that consists of fruits, vegetables, whole grains, lean protein foods, and heart-healthy fats.



Health Tips 101

نصائح صحية أساسية

Good health is the result of adequate nutrition, regular exercise, proper health care, and hygiene. Here are some tips for maintaining a healthy body.

التغذية السليمة، ممارسة الرياضة بانتظام، العناية الصحية والنظافة الشخصية هي عوامل أساسية لصحة جيدة. اليكم بعض النصائح للمحافظة على جسم سليم.

HEALTH TIP

Set a regular bedtime. You are more likely to get enough sleep if you schedule rest like your other important tasks.



NUTRITION TIP

A healthy eating plan is one that is low in saturated fats, trans fats, cholesterol, salt (sodium), and added sugars.



لياقة بدنية

يساعد المشي على إفراز هرمون الإندروفين والذي يقلل من التوتر والشعور بالضغط والقلق.



نصيحة غذائية

حاول عدم إضافة الملح إلى الطعام المملح أساساً عند طهيهِ؛ فالكثير من الملح يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم كما أنه يساهم في زيادة الوزن.



DIABETES TIP

Do not skip meals. Even distribution of food helps prevent high and low blood glucose.



FITNESS TIP

Exercise can improve energy as it trains the heart to work more efficiently, getting more oxygen to the brain and other organs.



NUTRITION TIP

Eat 3 meals a day, plus snacks. Eating regularly helps control hunger and prevents overeating.



DIABETES FOOT CARE TIP

Check your feet everyday for cuts, red spots, swelling, or signs of infections. In case of any abnormalities, consult with your physician.



نصيحة للعناية بالقدم السكري

ارتدي أحذية مريحة تناسب قدمك
جيداً كي لا تسبب أي ضغط أو
تقرحات.



نصيحة غذائية

أكثر من تناول الأطعمة الغنية
بالألياف مثل الخضراوات والفواكه،
لأنها تساهم في تعزيز الشعور
بالشبع لفترة طويلة وستحافظ
على ثبات وزنك.



NUTRITION TIP

Reduce your cravings for sweets by slowly reducing the sugar in your diet, a little at a time, to give your taste buds time to adjust.



نصيحة سكري

اتَّبِع حمية قليلة الدهون لتجنَّب
المضاعفات التي تؤدي إلى ارتفاع
الدهن والكوليسترول في الدم.





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 operational 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 process and necessary steps to set up and establish an NGO in Lebanon.

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

وخلال فترة التدريب هذه، يتسنى الطلاب 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 قاصوف معلوف، التي تقدم لهم المزيد من المعلومات حول الإجراءات الأساسية والاستراتيجية المتبعة من أجل إنشاء الجمعيات وتأسيسها في لبنان.

دانا ملاعب تجربتي في التدريب

وقع اختياري على التجمع الوطني للسكري DiaLeb لاجراء الفترة التدريبية فيها كطالبة في الصحة العامة والعلوم التنموية. فإن هدفي الرئيسي هو تعزيز الحياة الصحية ورفع مستوى الوعي حول كيفية الوقاية من الامراض.

خلال فترة التدريب التي استمرت لمدة شهرين، أتحت لي الفرصة لتجربة أنواع مختلفة من العمل، من الاعمال الادارية اليومية، تنظيم الحملات واجراء البحوث، إلى العمل الميداني وورشات العمل، بما في ذلك جمع البيانات، وملء الإستمارات واجراء اختبار الجلوكوز في الدم. بالإضافة إلى ذلك، اكتسبت مهارات التواصل والعمل الجماعي اثناء أداء اختبار الجلوكوز في الدم وشرح النتائج للمرضى. والاهم من ذلك، اختبرت جوهر العمل الإجتماعي حيث كنت على تواصل مباشر مع الناس خلال ورش العمل التي نظمت من قبل الجمعية.

الفريق الذي عملت معه خلال فترة التدريب الداخلي كان داعماً للغاية، وتجربتي كانت فرصة كبيرة للتعلّم العملي في مجال الصحة العامة وأكثر تحديداً السكري.

كانت تجربة مثمرة حيث قدّم لي الفريق المعني بالعمل الإداري الخاص القيادة القيمة والتوجيه، وفرص التنمية، مما سمح لي بالنمو المهني.

Dana Malaeb

MY INTERNSHIP EXPERIENCE

As a Public Health and Development Sciences senior student, and with the goal to promote healthy living and raise awareness on how to prevent diseases, I chose the National Diabetes Organization – DiaLeb, for my summer internship.

During the two-month internship, I had the opportunity to experience different types of work, from administrative and day to day operational work, such as organizing events and conducting research, to fieldwork and workshops, including data gathering, filling out surveys and performing blood glucose testing at events. In addition, I gained communication and team work skills through performing blood glucose testing and explaining results to patients. Most importantly, I experienced the essence of community work where I was in direct contact with people during the workshops and events that were held by DiaLeb.

The team that I worked with during my internship was very supportive and my time with DiaLeb has been a great learning opportunity to get hands-on real world experience in public health and more specifically diabetes field. What made the experience great is the amount of responsibility I was given. Furthermore, the DiaLeb team provided me with valuable leadership, guidance, development opportunities, and have really treated me well, allowing me to grow professionally. DiaLeb has provided me with the stepping stones to get to where I want to be and has paved my way towards an exciting career!





DIALEB IN THE MEDIA

التجمع الوطني للسكري في وسائل الإعلام

To increase awareness about diabetes, DiaLeb shares beneficial information through different media all throughout the year. This includes radio and TV interviews, contributing articles in magazines and sharing diabetes tips and information on all social media portals. These efforts are intensified during the month of November, which is the International Diabetes Awareness Month.

لتعزيز الوعي حول مرض السكري، يشارك التجمع الوطني للسكري - DiaLeb في نشر معلومات مفيدة من خلال وسائل الإعلام المختلفة طوال العام. ويشمل ذلك إجراء المقابلات الإذاعية والتلفزيونية والمقالات في المجلات ومشاركة نصائح ومعلومات حول مرض السكري على جميع وسائل الإعلام الاجتماعية. هذا ويتم تكثيف هذه الجهود خلال شهر تشرين الثاني/نوفمبر، وهو الشهر العالمي للتوعية حول مرض السكري.

1 DiaLeb USA
Media Connection Newspaper
McLean, Virginia | 02.09.2018
2 Future TV | 21.11.2017
3 Charity TV | 20.11.2017

4 MTV | 16.09.2018
5 LBC TV | 01.07.2018
6 MTV | 10.05.2018
7 Orbit TV | 13.11.2017
8 MTV | 14.11.2017

9 Radio Liban Cultural | 09.01.2018
10 OTV | 01.07.2018
11 Teleliban | 03.07.2018
12 Mariam TV | 26.11.2017
13 OTV | 24.11.2017

14 Telelumiere | 25.11.2017
15 Teleliban | 01.11.2017
16 Radio Sawt el Shaab | 09.06.2018
17 Orbit TV | 13.11.2017



DiaLeb in Numbers

DiaLeb بالأرقام 2018

Throughout 8 years we have reached...
خلال ثماني سنوات، تمكنا من الوصول...

EVENT TYPE	NUMBER OF EVENTS عدد الأنشطة	POPULATION REACHED عدد الأشخاص في حملات التوعية	نوع النشاط
Schools	45	5,980	المدارس
Universities	57	9,723	الجامعات
Workshops	7		ورش عمل
Community (municipalities, NGOs)	84	12,240	المجتمع (البلديات والمنظمات)
Local & International events	176	18,170	نشاطات محلية وعالمية
Sports Activities	36	3,373	معارض و ورش عمل
Gala Dinner	8	3,248	العشاء السنوي
Diabetes Summer Camps	3	105	المخيمات الصيفية للسكري
Radio/TV/Magazine	234	unlimited	راديو/تلفزيون/مجلة
Social Media (Website, Facebook, Instagram YouTube, Twitter, LinkedIn)	unlimited	unlimited	وسائل التواصل الاجتماعي

Glucose meters offered	1,279	آلات فحص السّكري المقدّمة
Free glucose tests	19,160	فحوصات السّكري المجانية
Free HBA1C tests	493	فحوصات مخزون السّكري المجانية

Recipe

Oat Breakfast Muffins

Makes 12 Muffins #KITCHENADVENTURES



INGREDIENTS

2 cups rolled oats	1 ½ tsp baking powder
2 ripe bananas	½ tsp baking soda
2 eggs	½ tsp vanilla extract
1 cup non fat Greek yogurt	Dash of salt
3 tbsp honey	

PREPARATION METHOD

1. **PREHEAT** oven to 400 °C. Place 12 pieces of parchment paper or muffin-cup liners in muffin cups, or spray tin with cooking spray.
2. **PLACE** all of the ingredients in the blender; blend for about 1-2 minutes until smooth and creamy.
3. **DIVIDE** batter evenly among prepared muffin cups. Sprinkle with toppings of your choice.
4. **BAKE** at 200 °C for 15 minutes or until a toothpick inserted in the center comes out clean. Cool muffins in pan for 5 minutes. Remove from pan; cool completely on a wire rack.

NUTRITION FACTS (per serving)

SERVING SIZE: 2 MUFFINS

Calories: 230 kcal	Fiber: 4 g
Fats: 4 g	Proteins: 10 g
Carbs: 40 g	Sodium: 249 mg

RECIPE COURTESY OF
Healthy
HAPPINESS

Recipe

Chocolate Chip Energy Balls

Makes 15 Balls #KITCHENADVENTURES



INGREDIENTS

1 ½ cups of old fashioned rolled oats	½ cup of peanut butter
1 tbsp of black chia seeds	1 tsp of vanilla extract
1 tsp of cinnamon	½ cup of dark chocolate chips
¼ cup of raw honey	

PREPARATION METHOD

1. **ADD** rolled oats, chia seeds, cinnamon, honey, peanut butter and vanilla extract to food processor or into a large bowl.
2. **PULSE** until ingredients are blended (about 7-9 times). Or if by hand, make sure to knead the mixture like dough.
3. **PLACE** mixture in a large bowl, add in chocolate chips. Stir to combine.
4. **FORM** energy bite mixture into balls.
5. **PLACE** in refrigerator for 2 hours. Can be stored for 2 weeks in air tight container.

NUTRITION FACTS (per serving)

SERVING SIZE: 1 BALL

Calories: 100 kcal
Fats: 4 g
Carbs: 13 g
Fiber: 1.5 g
Proteins: 2 g
Sodium: 4 mg

Recipe

Chicken Avocado Wrap

Makes 1 Wrap

#KITCHENADVENTURES



INGREDIENTS

For the chicken marinade:

- 1 chicken breast (120 g raw to make 90 g after cooking)
- 1 tbsp lemon or lime juice
- 1 tsp olive oil
- 2 tsp paprika
- 1 tsp cumin
- 2 tsp mustard

For the wrap:

- 1 whole wheat tortilla
- 2 tbsp of avocado, mashed
- 30 g grated cheese
- 6 cherry tomatoes, sliced
- ¼ of a lime
- Chili flakes (if you like it spicy)

PREPARATION METHOD

1. **TENDERIZE** the chicken using a mallet (hammer) and slice it thinly.
2. **MIX** all the marinade ingredients and leave the chicken in the marinade for about 1 hour (optional).
3. **STIR FRY** the chicken using the marinade.
4. **WARM** the tortilla wrap.
5. **SPREAD** the mashed avocado.
6. **ADD** the chicken, tomatoes and cheese.
7. **SQUEEZE** the lime and sprinkle the chili flakes if you like it spicy.

NUTRITION FACTS (per serving)

SERVING SIZE: ONE WRAP

Calories: 402 kcal	Fiber: 6 g
Fats: 16 g	Proteins: 39 g
Carbs: 27g	Sodium: 600 mg

Recipe

Baked Veggie Burgers

Makes 4 Burgers

#KITCHENADVENTURES



INGREDIENTS

For burger patties

- 1 bundle fresh parsley (~2 cups chopped)
- 3 large cloves garlic
- 1 large lemon (~2 ½ tbsp juice)
- ½ tsp sea salt + black pepper
- 1 egg, whisked
- ¼ tsp cumin

- 1 can chickpeas, well rinsed and drained (unsalted)
- ¼ – ½ cup wholegrain bread crumbs or oat flour

For toppings:

- Sauce: ½ cup yogurt, 1 tbsp tahini, 1 tsp sumac
- Tomatoes, lettuce, spinach leaves, pickles

PREPARATION METHOD

1. **COMBINE** chickpeas, parsley, garlic, lemon juice, cumin, salt and pepper in a food processor and process until still slightly chunky.
2. **ADD** egg, oat flour or bread crumbs and mix in a bowl. Use your hands to form into 4 large patties.
3. **PLACE** on a foil-lined baking sheet and freeze for 15 minutes to firm up. Preheat oven to 180 C.
4. **BAKE** for a total of 30-40 minutes, flipping the patties halfway through.
5. **SERVE** in a burger bun or Arabic bread.

NUTRITION FACTS (per serving)

SERVING SIZE: 1 PATTY

Calories: 216 kcal	Fiber: 7 g
Fats: 6 g	Proteins: 12 g
Carbs: 27 g	Sodium : 320 mg

RECIPE COURTESY OF



وصفة لفائف الدجاج بالأفوكادو

الحصص: 1

#مغامرات_في_المطبخ



المكوّنات

لتحضير التورتيلّا:	لتحضير خلطة الدجاج:
خبز التورتيلّا عدد 1	صدر دجاج (120 غ) نيّ لتحضير 90 غ
ملعقتان من الأفوكادو المهروس	بعد الطهي
30 غ من الجبنة المبروشة	ملعقة من عصير الحامض
6 بندورة كرزية مقطّعة	ملعقة من زيت الزيتون
1/4 حامض	ملعقتان من البابريكا
رقائق الفلفل الحارّ المجفّف (حسب الرغبة)	ملعقة من الكمّون
	ملعقتان من الخردل

طريقة التحضير

1. سخّن يضرب الدجاج بالمطربة لجعله أكثر طراوة ويقطّع إلى شرائح
2. تخلط المكوّنات مع الدجاج وتنقع لمدة ساعة
3. يقلّى الدجاج
4. تسخّن لفائف التورتيلّا
5. يوضع الأفوكادو المهروس على الخبز
6. يضاف الدجاج، البندورة والجبنة
7. يعصر الحامض ويضاف الفلفل الحار

المعلومات الغذائية (للحصة الواحدة)

الحصّة الواحدة: 1

RECIPE COURTESY OF



السعرات الحرارية: 402	ألياف: 6 غ
دهون: 61 غ	بروتينات: 39 غ
نشويّات: 26 غ	سوديوم: 600 مغ

وصفة برغر الخضار المشوي

الحصص: 4 فطائر

#مغامرات_في_المطبخ



المكوّنات

باقة بققدونس (كوبان بققدونس مفروم)	ربع ملعقة إلى نصف ملعقة من فتات الخبز
3 حصص ثوم	أو طحين الشوفان
1 حامض (ملعقتان ونصف من عصير الحامض)	إضافات:
نصف ملعقة ملح + فلفل أسود	الصلصة: نصف كوب من اللبن، ملعقة
بيضة مخفوقة	طحينة، ملعقة سّمّاق
ملعقة وربع كمّون	بندورة، خس، أوراق السبانخ، مخللات
حصص معلّب مغسول وغير ممّالج	

طريقة التحضير

1. يخلط الحمص، البقدونس، الثوم، عصير الحامض، الكمّون، الملح والفلفل في وعاء حتى يتماسك الخليط
2. يضاف البيض المخفوق وفتات الخبز أو طحين الشوفان. تكوّن 4 فطائر باليد
3. تلفّ الفطائر بورق الشوي وتوضع في الثلاجة لمدة 15 دقيقة. يسخّن الفرن على 180 درجة
4. تشوى الفطائر لـ 30-40 دقيقة وتقلّب
5. تقدّم في خبز البرغر أو الخبز العربي

المعلومات الغذائية (للحصة الواحدة)

الحصّة الواحدة: 1

السعرات الحرارية: 216	ألياف: 7 غ
دهون: 6 غ	بروتينات: 12 غ
نشويّات: 27 غ	سوديوم: 320 مغ

وصفة فطائر الشوفان

#مغامرات_في_المطبخ

الحصص: 15



المكوّنات

كوبان من الشوفان	إضافات
2 موز ناضج	شرائح التفاح والقرفة
2 بيض	الفريز والتوت البري
كوب من اللبن الزبادي	رقائق الشوكولاتة واللوز
3 ملاعق من العسل	الفريز ورقائق الشوكولاتة
ملعقة ونصف من الـ Baking Powder	جوز الهند من دون سكر
نصف ملعقة من بيكربونات الصوديوم	كل ما تحب!
نصف ملعقة من الفانيلا	
رشّة ملح	

طريقة التحضير

1. يسخن الفرن على 400 درجة. توضع 12 ورقة طهي في القوالب أو تدهن القوالب.
1. توضع المقادير في الخلاط لمدة 1-2 دقيقة حتى يتماسك الخليط.
1. يقسم الخليط بشكل متساوٍ على القوالب وترش الإضافات عليها.
1. تخبز الفطائر لحوالي 15 دقيقة. بعد التأكد من خبزها جيداً، تبرّد لمدة 5 دقائق في الفرن ثم تترك خارجة.

المعلومات الغذائية (للحصة الواحدة)

الحصة الواحدة: 2

السعرات الحرارية: 230	ألياف: 4 غ
دهون: 4 غ	بروتينات: 10 غ
نشويات: 40 غ	سوديوم: 249 مغ

وصفة الطاقة مع رقائق الشوكولاتة

#مغامرات_في_المطبخ

الحصص: 12



المكوّنات

كوب ونصف من الشوفان
ملعقة من بذور الشيا
ملعقة من القرفة
ربع كوب من العسل الطبيعي
نصف كوب من زبدة الفول السوداني
ملعقة من الفانيلا
نصف كوب من رقائق الشوكولاتة

طريقة التحضير

1. توضع المكوّنات (الشوفان، بذور الشيا، القرفة، العسل الطبيعي، زبدة الفول السوداني والفانيلا) في وعاء أو في الخلاط.
2. يخفق 7-9 مرات أو جيداً حتى يتماسك كالعجينة.
3. يوضع الخليط في وعاء كبير وتضاف إليه رقائق الشوكولاتة.
4. تكون من الخليط كرات صغيرة.
5. توضع في البراد لمدة ساعتين. تحفظ لأسبوعين في حاوية محكمة الإغلاق.

المعلومات الغذائية (للحصة الواحدة)

الحصة الواحدة: 2

السعرات الحرارية: 100	ألياف: 1.5 غ
دهون: 4 غ	بروتينات: 2 غ
نشويات: 13 غ	سوديوم: 4 مغ

RECIPE COURTESY OF



البحث عن الكلمة اللغز

حاول إيجاد الكلمات التالية
في مربع الأحرف:

عدوى	ابنفرين
عضلة	استروجين
علاج	أظافر
عينة	افرازات
فتق	انقباض
فحص	أوردة
فطر	بتر
فوسفور	بيلروبين
فولات	تخطيط
فيروس	تلف
قرنية	تمزق
قولون	تنفس
كاحل	جراحة
كالسيوم	جروح
ليبوبروتين	جلد
ماغنسيوم	حديد
مبيض	حقنة
مزمن	دوار
مشيمة	ذبحة
مفاصل	زنك
ممرضة	سمنة
ميكروسكوب	شبكة
نبض	شهية
نزف	صدمة
هيموغلوبين	طحال
	طفيليات

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

أدخل الحروف غير المستخدمة في اللغز لتشكيل الكلمة الخفية:

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

الكلمة المخفية:

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

تأثير وسائل الإعلام على الخيارات الصحية



كريستين معلوف

بكالوريوس في الإعلام والتواصل
مؤسسة ومحررة Beirut Fitness



2 إيلاء الاهتمام للمصدر

لا تصدّق كل شيء تقرأه. العديد من المقالات المتاحة على الإنترنت، مكتوبة من قبل أفراد ليسوا بالضرورة مهنيين، فانه يمكن أن تكون للتعبير عن الرأي الخاص أو ببساطة لنشر إشاعة.

3 تشاور مع المهنيين

عندما تراودك فكرة معينة، وخصوصاً عندما يتعلق الأمر في المجال الصحي، تشاور مع طبيبك في هذا المجال. لا تتبع أي نوع من التشخيص أو نظام غذائي محدد دون الحصول على موافقة من مختصين.

4 لا تقع في فخ المعلن

عندما يتعلق الأمر باتباع نظام غذائي، هناك الكثير من (الحيل) التي تركز على المروجين. والمشكلة مع بدعة الوجبات الغذائية هو انها تؤدي إلى نتيجة فورية ولكن مؤقتة.

5 ابحث عن المؤثرين في وسائل الاعلام

الاجتماعية الذين يشبهونك. لا تطمح إلى أن تصبح غير واقعي. لا كملاحظة أخيرة، تذكر دائماً أن الاعتدال هو المفتاح. كن سعيداً مع جسمك، وأحب نفسك، ولا تدع وسائل الاعلام تشكك في مظهرك.

ضغطاً على كثير من الناس، وقد يؤدي إلى اتخاذ تدابير متطرفة ليشعروا أنهم كباقي الأفراد. وعادة ما يكون المراهقون والشباب الأكثر تضرراً. فهم يطلقون يومياً الكثير من المعلومات والتضليل، وهو ما يؤثر على تصوراتهم وتطورهم. كثير من الناس يتوقعون إنقاص وزنهم بطريقة سريعة ولكن هذه البدائل السريعة والبسيطة عادة لا تكون غير مستدامة.

لهذا السبب أسست منصة صحية على الإنترنت، والتي تركز على توفير الحوافز والنصائح الصحية والوصفات السهلة وتوصيات التمرين لأسلوب حياة أكثر صحية. أي نوع من النشاط البدني يمكن ان يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري والعديد من الامراض الأخرى بالإضافة إلى توفير الطاقة الايجابية وإلى تعديل المزاج.

نصائح عامة وإرشادات لمتابعة معلومات وسائل التواصل الاجتماعي

1 البحث المتواصل

مع توافر قاعدة بيانات واسعة من المعلومات على شبكة الإنترنت، وكثيرة منها تميل إلى أن تكون كاذبة ومضللة ويجب على المرء ان يتأكد دائماً من أن يكون المصدر موثوق.

في السنوات القليلة الماضية أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي جزءاً مهماً من الحياة اليومية للأفراد، وقد قامت هذه الظاهرة بتغيير مفهوم الإعلام بشكل عام. هذه الوسائل تشكل منصة التواصل عبر الإنترنت مثل الفيسبوك وتويتر وغيرها والتي تختص بالتفاعل المجتمعي الذي يتم فيه مشاركة المعلومات. وعلي هذا النحو، ونظراً لزيادة امكانية الوصول إلى الهواتف الذكية والإنترنت/البيانات، أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي وسيلة تستخدم من قبل الكثيرين كمصدر رئيسي للمعلومات. وكالات الإعلان قادرة الآن على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للوصول إلى جمهور أوسع وأكثر تحديداً على أساس سمات مختلفة مثل العمر، والجنس (ذكر/ أنثى)، والاهتمامات، والموقع، وأكثر من ذلك.

وسائل الاعلام الاجتماعية وفقدان الوزن

فقدان الوزن هو من أكثر المواضيع تداولاً بين النساء، وهذا هو ملحوظ جداً في ثقافتنا. وسائل الاعلام ككل، بما في ذلك الإعلانات التجارية، والبرامج التلفزيونية، والأفلام خلقت صور غير واقعية عن الرجال والنساء على حد سواء. ونتيجة لذلك، فان وسائل التواصل الاجتماعي تميل للتركيز حول فقدان الوزن وكيفية تحقيق ما يسمى ب (الجسم المثالي) باستمرار مما أدى إلى خلق

الوقاية أو التحكم بالسكري من خلال ممارسة الرياضة



مايا نصار

سيدة أعمال وأخصائية لياقة بدنية وتغذية رياضية ومالكة صالة رياضية



ممارسة الرياضة تعزّز كتلة العضلات:

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام أو رفع الأثقال يزيد تلقائياً من كتلة العضلات في الجسم. زيادة مستوى كتلة العضلات في أجسامنا يؤدي إلى زيادة الطلب على الجلوكوز. هذا يقلل من مستويات السكر في الدم ويساعد الجسم على تنظيم الجلوكوز في مجرى الدم. هذا الانخفاض في الطلب على الجلوكوز في العضلات سيحدث أثناء ممارسة الرياضة، وحتى بعد التمرين عندما يكون الجسم في حالة الراحة.

دمج ممارسة الرياضة في نمط حياتك:

يعتقد الكثير من الناس أن ممارسة الرياضة هو كعقاب، في حين يجب أن يُنظر إليه على أنه مكافأة لأنه أفضل استثمار يمكنك القيام به في نفسك. يؤدي التمرين المنتظم إلى عكس آثار الشيخوخة ويساعد على إبقاء جسمك قوياً وصحياً.

كما ذكرنا، على الرغم من أن مرض السكري غير قابل للشفاء حتى اليوم، إلا أنه يمكن علاجه بسهولة ومنع مضاعفاته من خلال اللياقة البدنية.

يجب أن تمارس الرياضة ثلاث مرّات في الأسبوع على الأقل وأن تحل محل الأنشطة الترفيهية مثل مشاهدة التلفزيون مع النشاط البدني.

الرياضة تضبط نسبة السكر في الدم:

الرياضة تسهّل عملية امتصاص الجلوكوز في العضلات عن طريق زيادة تدفق الدم. هذا يساعد الجسم على تنظيم مستويات السكر في الدم ويسرع في إزالة الجلوكوز من مجرى الدم. لأن الجسم يتطلب طاقة أكبر أثناء النشاط البدني الذي يؤدي بالتالي إلى امتصاص نسبة أكبر من الجلوكوز من مجرى الدم.

الرياضة تسهّل الإستجابة للإنسولين:

أثناء التمرين، تصبح ألياف العضلات أكثر حساسية وأكثر استجابة لمستويات الأنسولين في الجسم. يعزّز التمرين حساسية الأنسولين في الخلايا مما يساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم.

تساعد التمارين الرياضية في الحفاظ على وزن صحي وتبقينا نشيطين جسدياً:

الوزن الزائد أو البدانة يزيدان من خطر الإصابة بالسكري. يساعد التمرين المنتظم في الحفاظ على وزن صحي وانخفاض نسبة الدهون في الجسم، مما يقلل تلقائياً من مخاطر مرض السكري. قد أظهرت الدراسات أيضاً وجود روابط بين ممارسة بسيطة أو عدم ممارسة الرياضة، والإصابة بمرض السكري أو التعرّض لخطر كبير للإصابة بمرض السكري. اتباع نمط حياة نشيط يبقي جسمك في حالة بدنية قوية مما يحسّن الصحة العامة ويمنع الأمراض.

ما هو مرض السكري؟

داء السكري هو مرض مزمن واضطراب استقلابي حيث لا يستطيع الجسم تنظيم مستويات الجلوكوز أو السكر في الجسم.

الجلوكوز هو المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم والذي يتم هضمه من الطعام الذي نأكله.

الأنسولين وهو هرمون في البنكرياس، مسؤول عن نقل الجلوكوز في الطعام إلى خلايا الجسم التي تستخدمه بعد ذلك كطاقة.

في بعض الأحيان، لا ينتج الجسم كمية كافية من الأنسولين أو لا يستخدمه بشكل صحيح، مما يؤدي إلى بقاء الجلوكوز في مجرى الدم وينتج عنه مرض السكري.

كيف يمكن للرياضة المساعدة على الوقاية من داء السكري من النوع الثاني؟

يمكن الوقاية أو التحكم بالسكري من النوع الثاني بسهولة من خلال اتباع أسلوب حياة صحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

أظهرت الأبحاث أن أي نوع من التمارين البدنية، سواء كانت تدريبات القوة أو تمارين القلب، تقلل من احتمالية الإصابة بمرض السكري، حتى إذا كان الشخص عرضة للإصابة بالمرض.

الألياف والسكري



د. نيكول فاخوري صايغ

درجة البكالوريوس في العلوم، ماجستير في الصحة العامة، دكتوراه

أستاذة مشاركة

جامعة القديس يوسف في بيروت
قسم التغذية، كلية الصيدلة



السكري من النوع الثاني

ازداد انتشار مرض السكري من النوع الثاني عالمياً وأصبح أحد الأمراض الرئيسية غير المعدية. عالمياً، ارتفع عدد المصابين بداء السكري من ١٥٣ مليون في عام ١٩٨٠ إلى ٣٤٧ مليون في عام ٢٠٠٨.

يظهر مرض السكري من النوع الثاني عند مقاومة الجسم للأنسولين أو عند عدم إنتاج كمية كافية منه.

الأنسولين هو هرمون يبتد تننتج خلايا بيتا من جزر البنكرياس والتي يتمثل دورها الرئيسي في تنظيم عملية التمثيل الغذائي للكريبيدات. وقد تم تصنيف مرض السكري من النوع الثاني كعامل خطر لأمراض مزمنة أخرى مثل العمى، مرض القلب الإقفاري وبعض أنواع السرطان المحددة. لذلك يجب تكثيف العمل الوقائي الصحي العام بهدف الحد من عبء مرض السكري من النوع الثاني.

على الرغم من عملية تقدّم مرض السكري من النوع الثاني معقد، فإن بعض العوامل الغذائية مثل الكربوهيدرات المكررة والدهون المشبعة ذات الألياف اللبغية المنخفضة، ترتبط مع زيادة خطر الإصابة بالسكري النوع الثاني.

حتى الآن، قامت العديد من الدراسات الوبائية بدراسة مخاطر مرض السكري من النوع الثاني فيما يتعلق بتناول الألياف الغذائية.

ما هي الألياف؟

الألياف هي جزء من الطعام الغير قابل للهضم. توصيات تناول الألياف الغذائية هي ٣٠-٣٨ غرام يومياً للرجال و ٢١-٢٥ غرام يومياً للنساء. تتكوّن الألياف من ألياف قابلة للذوبان وغير قابلة للذوبان.

الألياف القابلة للذوبان هي الجزء الغير قابل للهضم من المواد النباتية التي تذوب بسهولة في الماء وتشكل مادة تشبه الهلام في القولون.

على سبيل المثال: البكتين الموجود في التفاح والإجاص، بيتا جلوكان في الشوفان، الفركتان والغالكتان الموجودة في الفواكه والخضروات والحبوب، مثل الكاكي والبصل والثوم وحبوب الصويا.

الألياف غير القابلة للذوبان موجودة أكثر في الحبوب والبطاطا والنخالة (الطبقة الخارجية من الحبوب).

معظم الفواكه والفاصوليا والحبوب والخضروات تحتوي على كلا النوعين من الألياف.

تناول الألياف وخطر الإصابة بمرض السكري

يرتبط تناول كميات كبيرة من الألياف بانخفاض خطر الإصابة بداء السكري بنسبة ٣٣٪ مقارنة مع انخفاض استهلاك الألياف. قد تؤثر الألياف الغذائية على خطر الإصابة بالسكري عن طريق تقليل الشهية والطاقة من خلال مجموعة من العمليات بما في ذلك معدل إفراغ متأخر، إطلاق الإشارات الهرمونية لفترات طويلة، أو تباطؤ امتصاص المغذيات أو التخمر المتغير في الأمعاء الغليظة. تناول الألياف الغذائية يخفض نسبة السكر في الدم بعد الأكل والأنسولين ويزيد من الحساسية للأنسولين.

يمكن أن يؤدي انخفاض مؤشر نسبة السكر في الدم إلى انخفاض ذروة الجلوكوز بعد الأكل، مما يؤدي إلى انخفاض الطلب على الأنسولين وحماية البنكرياس من الإرهاق.

إن تخمر الألياف الغذائية في الأمعاء الغليظة قد يعيق نمو بكتيريا الأمعاء النوعية، ويؤثر على إنتاج وتكوين الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة وبالتالي يؤثر على إفراز الببتيدات المنظمة للشهية.

بناءً على دراسات تدخلية، يبدو التأثير على التحكم في نسبة السكر في الدم أقوى بالنسبة للألياف القابلة للذوبان من الألياف غير القابلة للذوبان.

كما ارتبطت الألياف الغذائية مع تركيزات أقل من الكوليسترول والعلامات الالتهابية وحمض اليوريك في الدم. وكلها مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

الخلاصة

لا شك أن التركيز على كمية ونوعية الدهون والبروتين والكربوهيدرات في النظام الغذائي مهم جداً، انما يجب أيضاً الانتباه على كمية الألياف المتناولة، بالإضافة إلى التوازن بين الطاقة المستهلكة والطاقة التي تحرق كل يوم للوقاية أو السيطرة على السكري النوع الثاني.

الصحة طاقة



د. أسما صليبا

دكتورة في الصيدلة السريرية
رئيسة "الطاقة اللبنانية للصحة"

استراتيجية نوعية تُعنى بوضع سياسات صحيّة تبدأ من حملات التوعية والوقاية وصولاً الى اقتراحات قوانين تهدف الى تحسين نوعية الصحة والمعيشة وتأمين رفاهية المواطنين دون تفرقة أو تمييز.

تقوم جمعية "الطاقة اللبنانية للصحة" على مفهوم التعاون بين كافة أقطاب القطاع الصحي لمناقشة التحديات التي تواجهها المهنة.

تتعاون الجمعية مع المنظمات الوطنية والجمعيات المحلية على أنواعها بالإضافة الى المنظمات الدولية وعلى رأسها منظمة الصحة العالمية بهدف تبادل الخبرات وتنفيذ القواعد والمعايير واللوائح الجديدة المرتبطة بالصحة التي تُعتبر وفق تعريف المنظمة الدولية "كحالة من الصحة البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة".

تقوم الجمعية بأداء صلة الوصل المهنية والأكاديمية مع الجامعات اللبنانية العامة والخاصة وكذلك النقابات بهدف إشراك الجميع في عملية صنع القرار لرسم سياسة صحيّة تقوم على المنفعة العامة. وستعقد جمعية "الطاقة اللبنانية للصحة" لهذه الغاية مؤتمرها السنوي الأول في حرم الجامعة اللبنانية في الحدث برباعة فخامة رئيس الجمهورية اللبنانية العماد ميشال عون، ما سيشكل لأول مرة في تاريخ لبنان منصة رسمية لسياسة صحيّة وأعادة.

وخبر صادر عن وزارة الداخلية والبلديات، فهي أنتت تويجاً لحلم راودني منذ سنين طويلة بتحويل قطاع الصحة النموذج ناجح وطنياً كونه يضم فروعاً متعددة تفتقر الى التعاون والفعالية ما يحرم المجتمع اللبناني من تحقيق الأمن الصحي للمواطن ورفاهيته لمستقبل أفضل.

إنّ الدافع الإنساني والذاتي جعلني أشرع بتنظيم حملات توعية في المناطق اللبنانية كما وشاركت في الندوات المحلية والمؤتمرات الدولية، إلا أنّ التشرد السلبى للقطاع ومعااناة المريض وضعف التوعية هي الأسباب التي دفعتني الى تطوير الجهد الفردي، من مجرد عمل تلقائي وغير منظم الى جمعية وطنية بامتياز. وكل ذلك لم يكن ليتمّ لولا وجود زملاء آمنوا بالفكرة وأرادوا إنجاحها لأجيالنا المقبلة.

إنّ الشعب اللبناني يعيش في خوف مستمر من الشيخوخة بفعل عدم توفر بطاقات صحيّة

بعد استكمال تخصّصي الجامعي في الصيدلة وانخراطي في سوق العمل أدركتُ بعمق أنّ العلاقة مع كل إنسان، سواء كان متعب أو مريض ويبحث عن الشفاء هي أكثر من توفير الدواء تلبيةً لوصفة طبيب، إنما هي مسألة تتلخص بأنّ الصحة هي طاقة وأن حقّ الإنسان في بيئة نظيفة تحفظ سلامته مسؤولية الجميع، لذلك اتخذت شعار الجمعية كالآتي "الصحة للجميع والجميع للصحة".

المواطنون اللبنانيون يعانون على أبواب المستشفيات، وعليهم أن يدركوا أن حقهم في الحياة وفي صحة سليمة هو أمر مقدس لا يمكن السكوت عنه.

فلأسف يعيش المواطن في فوضى تامة بسبب غياب التخطيط وسوء التنظيم على مستوى المؤسسات الرسمية المعنية بالصحة العامة، ومع قطاع متضارب من حيث وجهات النظر يدفع

"تأسست جمعية «الطاقة اللبنانية للصحة» رسمياً عام ٢٠١٨... فهي أنتت تويجاً لحلم راودني منذ سنين طويلة بتحويل قطاع الصحة الى نموذج ناجح وطنياً كونه يضم فروعاً متعددة تفتقر الى التعاون والفعالية ما يحرم المجتمع اللبناني من تحقيق الأمن الصحي للمواطن ورفاهيته لمستقبل أفضل."

وتكاليف الطبابة والاستشفاء المرتفعة، وهذا يعود الى التفاوت في التنمية وانعدام التعاون بين القطاعين العام والخاص. لذلك تهدف جمعية "الطاقة اللبنانية للصحة" الى اعتماد

المواطن الثمن دون مراعاة لنوعية وجودة الحياة التي عليها ان تطيل من عمره وتعزّز تقدم الدولة واستقرارها. وعليه، تأسست جمعية "الطاقة اللبنانية للصحة" رسمياً عام ٢٠١٨ بعلم



د. أمير كمران نيكوسوخان
اختصاصي سكري
أستاذ فخري في جامعة آزاد الطبية

نصائح للسفر لمرضى السكري

يُعتبر السفر جزء مهم في حياة بعض الناس، ويجب ألا تتجنب السفر بسبب إصابتك بمرض السكري. يمكن أن يتسبب السفر في العديد من التغييرات في روتينك، لذلك عليك أن تخطط مسبقاً لرحلتك. تذكر أنه يمكنك السفر على الرغم من إصابتك بمرض السكري ولكن عليك الأخذ في النصائح التالية:

ما عليك مراعاته قبل رحلتك

- قم دائماً بزيارة طبيبك قبل رحلتك. هناك بعض النصائح الشائعة للسفر ولكنك قد تحتاج إلى نصيحة خاصة عند النظر في حالتك.
- إذا كنت ترغب في السفر للخارج، احصل على رسالتين موثقتين من طبيبك. الرسالة الأولى لمقدمي الرعاية الصحية من أجل إظهار نوع مرض السكري، نوع الأدوية والجرعات.
- الرسالة الثانية لموظفي الجمارك لإثبات أنه يجب عليك حمل أنسولين وإبر أو حقن على متن الطائرة.
- تجنب السفر لوحده قدر المستطاع.
- إذا كنت ترغب في السفر للخارج، احصل على تأمين السفر. تكلفة العلاج في بعض البلدان مكلفة للغاية.
- تشاور مع طبيبك حول أي تطعيم ضروري اعتماداً على وجهتك.

- ارتدي قلادة أو سوار السكري الخاص بك وابقها ظاهرة خلال الرحلة.

- الذهاب إلى أماكن جديدة يمكن أن يكون مرهقاً.
- - إجمع المعلومات حول وجهتك قبل رحلتك يمكنه التقليل من التوتر.

- كن على علم بالطقس في وجهتك في وقت الوصول من أجل حزم الملابس المناسبة وإعداد حقيبة حمل لأدوات الأنسولين إذا لزم الأمر.

- ارتدي أحذية مريحة.

- كن على علم أنه قد يحدث تأخر في الطائرة أو القطار وأحياناً عليك البقاء في مرور مزدحم لساعات. لذلك عليك أن تحمل وجبات خفيفة كافية لتجنب نقص السكر في الدم.

- قم بحزم المعدات الأساسية الخاصة بك لمرض السكري، بما في ذلك:

- الإنسولين أو الأدوية المضادة للسكري (جهاز أكثر مما تحتاجه لرحلتك)

- جهاز الجلوكوميتر، بطارية إضافية وشرائط اختبار الدم.

- شرائط اختبار لكتونات البول.

- أقراص الجلوكوز، والحلويات أو العصائر في حالة نقص السكر في الدم.

- الجلوكاجون.

- ميزان الحرارة.

- الأدوية المضادة للحمى، العقاقير المضادة للإسهال، أملاح الإماهة الفموية.

- هوية تشير إلى أن لديك مرض السكري وأوراق التأمين.

ما عليك مراعاته خلال رحلتك

- قم بحمل الأنسولين في حقيبة اليد ولا تضعها في شحنتك.

- لن تؤثر الأشعة السينية عند حواجز الأمن على الإنسولين لديك.

- لا تجلس لفترة طويلة في القطار أو الطائرة. عليك النهوض كل ساعة والمشي قليلاً.

- خذ بعين الاعتبار المناطق الزمنية عند السفر، قم بحساب جرعة الأنسولين بزيادة أو تقليل ذلك بنسبة ٢-٤٪ لكل ساعة من تغير الوقت.

- راعي وقت الوجبات الأساسية والوجبات الخفيفة أثناء الرحلات الطويلة.

- إذا كنت تعاني من دوار الحركة، أخبر طبيبك أن يصف لك دواء فعال.

ما عليك مراعاته عند الوصول إلى وجهتك

- سيكون من الضروري إجراء المزيد من الاختبارات.

- النظر في خطر الإصابة بإسهال المسافرين.

- تجنب تناول الطعام أو شرب الماء إذا لم يكن آمناً تماماً.

- اتبع النشاط البدني الروتيني قدر الإمكان خلال رحلتك.

- العناية بأوقات نومك واستيقاظك وأكلك قدر الإمكان لتجنب نقص سكر الدم أو ارتفاع سكر الدم.

- اعتني بقدميك. لا تمشي حافي القدمين.

- الحفاظ على برودة الأنسولين عند ارتفاع الحرارة مهم عند السفر. بالإضافة إلى ذلك، يفقد الأنسولين تماماً تأثيره إذا تم تجميده.

- يجب إعداد أكياس خاصة للتحكم في درجة الحرارة لحمل الأنسولين.

- مرضى السكري أكثر حساسية للجفاف.

- تأكد دائماً من شرب الكثير من السوائل.

- التغيير المفاجيء في نظامك الغذائي، اختلاف التوقيت، والتغييرات في النشاط الروتيني، قد يتسبب في الإسهال. اطلب من طبيبك أن يصف لك الأدوية المفيدة.

- تجنب ضربة الشمس: لا تتعرض لحرارة الشمس لفترة طويلة.

مرض الشرايين والقدم السكرية



د. جوزيف ج. نعوم

استاذ مشارك في الجراحة
الجامعة اللبنانية الأمريكية
رئيس قسم جراحة الأوعية الدموية
مستشفى رزق

على القدمين. الجرح الصغير قد يصبح أكبر اذا لم يتم معالجته فوراً. انخفاض الدورة الدموية بسبب مرض الشرايين المحيطي يسبب الضعف في الجلد والانسجة. هذا الأمر يؤدي الى زيادة الإصابة بالجروح ويجعلها صعبة الشفاء.

مرض السكري ومرض الشرايين المحيطي هي من الأمراض المزمنة ولكن من الممكن التدبر والحد من المضاعفات الخطرة من خلال التعديلات على نمط الحياة، على سبيل المثال التوقف عن التدخين، اتباع حمية غذائية وممارسة الرياضة، السيطرة على السكري، والأدوية اللازمة قد تخفف مخاطر المضاعفات.

الوقاية أفضل مسار للعمل للحد من هذا المرض. اهتم بصحة قدميك. اغسل قدميك يومياً وضع غسول الجلد خصوصاً على كعب القدمين وهي المنطقة الأكثر جفافاً. قم بفحص قدميك يومياً واجعله جزءاً من حياتك اليومية عبر التفحص المبكر للقدمين.

تقوم بنزعتك اليومية المعتادة فجأة تشعر بالألم وتشنجات في ساقيك. تتوقف لبضع دقائق، يخف الألم، ومن ثم تتابع سيرك. تقرر اسناد ما حصل الى التقدم في السن.

هل تعلم أن مرض الشرايين المحيطي هو حالة مرضية متلازمة مع مرض السكري؟ مرض الشرايين المحيطي ناتج عن تقلص شرايين في الرجل أو عند انسدادها نتيجة للترسبات الدهنية، مما يؤدي الى الحد من تدفق الدم الى العضلات، وهذا ما يسبب الألم عند المشي.

تتراكم الترسبات تدريجياً في الشرايين وتؤدي الى الحد من تدفق الدم الى القدمين والرجلين. هذا الأمر شائع بين المتقدمين في السن وحتى أكثر شيوعاً عند المصابين بالسكري.

أعراض مرض الشرايين المحيطي تتضمن الالهاق أو التشنجات في عضلة الساق، الفخذ، أو الأوراك. عادةً يترافق الألم مع السير لمسافة محدودة ويؤثر عند الراحة. يشار اليه بالعرج.

إذا كنت تشعر بالألم في أصابع رجلينك أو في القدمين عند الراحة، فقد تكون تعاني من حالة متقدمة من مرض الشرايين المحيطي. الجرح المفتوح أو التقرحات في أصابع القدمين أو الرجلين قد يكون إشارة الى حالة متقدمة من المرض.

هذه العوارض تتطلب الرعاية الطبية اللازمة والّا فإن التقرحات سوف تسوء. لا تدع تقرحات القدم تتطور الى الغنغرينا! تقرحات القدم لا تنتج فقط من مضاعفات مرض الشرايين المحيطي، فقد تكون نتيجة الاعتلال العصبي المحيطي الناتج عن السكري والذي يؤدي الى فقدان الاحساس بالقدمين. قدميك تتعرض للضغوطات يومياً بينما ترتدي حذاءك وتمشي. عند الإصابة بمرض السكري، تكون القدمين تحديداً عرضة للجروح بسبب تلف العصب الذي يؤدي الى فقدان الاحساس. لهذا السبب لا تلاحظ وجود التقرحات

يجب على الحذاء أن يكون مريح وأن لا يسبب الضغط على أي منطقة عظمية. اختيار اللباس المناسب للقدم مهم أو من خلال لبس حذاء خاص للقدم السكرية. والأهم الامتناع عن المشي حافي القدمين.

على المصابين بمرض الشرايين المحيطي الخضوع للفحوصات المنتظمة مع الطبيب.

جراحو الأوعية الدموية اليوم هم أطباء يستطيعون القيام بجميع العلاجات المتاحة، بما في ذلك الإدارة الطبية، والتدخلات داخل الأوعية الدموية.



العناية بالقدم المصابة بداء السكري



د. جوني أبي راشد

أخصائي بأمراض الجلد
دبلوم من جامعة USJ وجامعة رننيه ديكرت في باريس
مستشفى القحيس يوسف

تسمى بالزائفة الزنجارية "Pseudomonas aeruginosa"، وقد تحدث تقرّحات نخرية كبيرة أو قشرية موضعية.

الألم المتقطع أثناء المشي أو أثناء الرقود في السرير، برودة القدم من جانب واحد والزرّاق الإحمراري، كل ذلك يشير إلى نقص التروية الحاد. عدم إدراك النبضين البعيدين ينبئ بالانسداد الشرياني. يجب أن نعلم على أن جس النبض الصحيح يجب أن يكون من قبل شخص متخصص.

من الممكن أن يسبب مرض السكري مضاعفات مزمنة متعدّدة. كثير من مرضى السكري يعانون من مشاكل في أقدامهم مع الوقت تتطور هذه المؤثرات بصمت وقد يؤدي ذلك إلى عواقب وخيمة.

القدم السكرية تكون نتيجةً لإعتلال الأعصاب مما يؤدي إلى فقدان حساسية القدم والتأخر في الشفاء بسبب مرض الشرايين. يبقى مرض السكري في فرنسا السبب الرئيسي في البتر، باستثناء الحوادث. لذلك من الضروري زيارة طبيب متخصص في القدم بانتظام.

الوقاية من القدم السكرية

يمكنك منع المشاكل الخطيرة المحتملة عن طريق اتباع بعض المبادئ التوجيهية الأساسية واستشارة طبيبك.

بعض إرشادات الرعاية الأساسية للقدم

• افحص قدميك وراقب لون الرجل وحرارتها وقم بالإهتمام بالجروح.

• اغسل وامسح قدميك يومياً، وخاصة بين أصابع القدم.

• قم بقص أظافرك بشكل مستقيم وأرتدي دائماً أحذية بكعب منخفض واستشر صاحب الاختصاص.

• قم بارتداء جوارب نظيفة يومياً.

• ضع غسول البشرة على القدمين وكعب القدمين الجاف وتجنّب تعريض قدميك للبرودة أو الحرارة الشديدة.

• استشر طبيبك أو أخصائي الأمراض الجلدية أو أخصائي القدم إذا كان لديك قشور وحكة بين أصابع القدم لعلاج الظفر النامي داخل اللحم والتآليل.

ما هي الأمراض الرئيسية للقدم السكرية؟

لم يعد الجلد درعاً صلباً ضد جميع المخاطر الخارجية. أحياناً يمكن أن يتحوّل جرح ضئيل في جلد القدم إلى جرح مزمن. إن وجود عوامل الخطر مثل الشيخوخة، التدخين، خلل في التمثيل الغذائي للدهون، ارتفاع ضغط الدم، السمنة، نمط الحياة الخامل ومستويات الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي (HbA1C) أكثر من 7٪، كل ذلك يؤدي إلى احتمالات سيئة.

هذه العوامل تساهم في زيادة جفاف الجلد وتصلب الأنسجة مما يجعل الشفاء أكثر صعوبة ويزيد من تكرار ظهور التصلب الجلدي والذي يمكن أن يتطور إلى قرحة أحمصية مع خطر العدوى.



• تفحص درجة حرارة المياه الساخنة بواسطة أصابعك قبل الاستحمام، لأن الإحساس بالقدم قد يُفقد جزئياً أو كلياً.

• لا تمشي حافي القدمين في الداخل أو في الهواء الطلق.

• لا ترتدي جوارب ضيقة.

• لا تجلس لفترات طويلة.

• مارس الرياضة بانتظام.

• تجنّب التدخين.

• لا تستخدم الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية والتي قد تشكل خطورة على مرضى السكري.

قم بزيارة أخصائي للقيام بفحص سريري للقدمين ومن خلال استخدام تخطيط الصدى والدوبلر الشرياني للأطراف السفلى.

نظرة عامة على داء السكري ومؤشرات ما قبل المرض



د. هلا أحمدية

دكتوراه في الطب، اختصاصية الغدد الصماء
ماضرة أولي في الطب الباطني
كلية الطب جامعة بيروت العربية

زيادة الاحساس بجوع دائم، وعدم وضوح الرؤية والشعور بالتعب معظم الاوقات. وإذا ترك مرض السكري دون علاج، فيمكن أن يتسبب في العديد من المضاعفات.

يحتاج داء السكري إلى متابعة وعلاج مناسبين من أجل السيطرة على مستويات السكر في الدم، والهدف الرئيسي من ذلك لكي لا يتم حدوث مضاعفات على المدى الطويل، بما في ذلك تلف العينين والكلى والأعصاب وأمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية وأمراض الكلى المزمنة، وتقرحات القدم.

الوقاية:

أعراض ما قبل مرض السكري هي حالة، يكون فيها معدل السكر في الدم أعلى من المعدل الطبيعي، ولكن ليس مرتفعاً بما يكفي ليتم تشخيص شخص ما مصاب بالمرض، في حال كان لا يعاني من أي أعراض مرضية. ولكن هذه الحالة هي مؤشر على أن هذا الشخص يمكن أن يصاب بداء السكري من النوع الثاني في المستقبل. كما يشير أيضاً إلى أن الجسم يعاني من مشكلة في استخدام هرمون الأنسولين. والوقاية دائماً هي الخطوة الأكثر أهمية في هذه المرحلة، وهذا يشمل الحفاظ على نظام غذائي ونفسي صحي والحفاظ على وزن الجسم الطبيعي، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام حوالي ٤٥ دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع، بالإضافة الى تجنب التدخين.

النوع الثاني: المرضى الذين يعانون من مرض السكري من النوع الثاني، لديهم عادة مقاومة للأنسولين، حيث لا تستجيب الأنسجة للأنسولين كما ينبغي. اما الأسباب الأكثر شيوعاً لذلك هي الزيادة في وزن الجسم، والتمارين الجسدية الغير كافية أو وجود تاريخ وراثي في العائلة لمرض السكري. يطلب من هؤلاء الأفراد عادةً أن يكونوا محافظين على نظام غذائي صحي وأن يتناولوا أدوية عن طريق الفم للتحكم في مستويات سكر الدم لديهم. وعلى المدى الطويل، قد يصبح البنكرياس منهكاً من مقاومة الجسم للأنسولين، وبالتالي يتوقف عن إنتاج الأنسولين. في مثل هذه الحالات، يصبح الأفراد معتمدين على علاج دائم للأنسولين.

سكري الحمل: هو داء السكري الذي يحدث أثناء الحمل، ويرجع السبب في ذلك إلى إنتاج المشيمة لبعض الهرمونات التي تحفز مقاومة الجسم للعمل الأنسوليني. قد يحدث سكري الحمل لدى النساء الحوامل، حتى اللواتي لا يملكن أي تاريخ سابق لمرض السكري، ولذلك يجب دائماً الفحص قبل الولادة. ومع ذلك، فإن هذه الحالة تزول لدى غالبية النساء بعد الولادة فوراً.

أعراض مرض السكري:

أعراض ارتفاع نسبة السكر في الدم تشمل التبول المتكرر، وزيادة العطش، وفقدان الوزن غير المبرر،



داء السكري هو اضطراب استقلابي مزمن يتميز بوجود مستويات عالية من السكر في الدم، وانتشاره يتزايد في جميع أنحاء العالم. وينقسم في الأساس إلى ثلاثة أنواع رئيسية: النوع الأول، والنوع الثاني، وسكري الحمل.

يمكن أن يصاب الشخص بمرض السكري إما في حالة عدم قدرة البنكرياس على إفراز كميات كافية من الأنسولين التي يحتاجها الجسم، أو على عدم قدرة الخلايا في الجسم على الانسجام مع الأنسولين الذي ينتجه البنكرياس.

الأنسولين هو هرمون ينتج عادة عن طريق الخلايا الخاصة في البنكرياس عندما يكون سكر الدم مرتفعاً. وتتمثل مهمته الرئيسية في الحفاظ على مستوى سكر الدم ضمن المعدل الطبيعي للصحة. من أجل تحقيق ذلك، يعمل الأنسولين على العضلات الهيكلية والكبد لأخذ الجلوكوز من الدم وتخزينه في أنسجته أو استخدامه كمصدر للطاقة. وهذا بدوره يساعد على ابقاء نسبة الجلوكوز في الدم ضمن المعدل الطبيعي.

أنواع مرض السكري:

النوع الأول: المرضى الذين يعانون من داء السكري من النوع الأول، والمعروف أيضاً باسم داء السكري عند الصغار، كما يحدث في الغالب مع الأطفال والشباب، حيث يكون لديهم تدمير ذاتي لخلايا البنكرياس، تلك المسؤولة عادة عن إنتاج الأنسولين، مما يؤدي إلى نقص في هرمون الأنسولين. فالغالب يكون هؤلاء الأفراد نحيلين البنية وقد يكون تعرضهم الأولي للسكري حاداً وشديداً لأن نقص الأنسولين يمكن أن يتسبب في زيادة حموضة الجسم، حيث يعتمدون هؤلاء الأشخاص بشكل دائم على حقن الأنسولين تحت الجلد وذلك من أجل الإستمرار في الحياة بشكل طبيعي.

MINIMIZE THE PAIN & ANXIETY THAT COME WITH DAILY INJECTIONS

i-Port Advance™ is here for you



10
INSERTIONS
PER MONTH

VS

150
INSERTIONS
PER MONTH

For less insertions, less pain & anxiety,
you can count on i-Port Advance™^{1,2}

"For more information, please contact Khalil Fattal Et Fils at 01-512083

This information does not substitute the Instructions for Use.

IMPORTANT SAFETY INFORMATION: For a listing of indications, contraindications, precautions, warnings, and potential adverse events, please refer to the Instructions for Use.

1. Hanas 2013 [Hanas R. et al. I-Port indwelling catheter alleviates injection pain in children with Diabetes. *Pediatr Diabetes*. 2013; 14 (Suppl. 18): 114]

2. Zanfardino 2016 [Zanfardino A. et al. Injection pain and anxiety in children and adolescent with type 1 Diabetes: can indwelling catheter (i-Port advance) improve metabolic control and quality of life? *Diabetes Technol Ther*. 2016; 18 (Suppl. 1) : A123-124.]

Medtronic

العلاج الجراحي لاعتلال شبكية السكري



د. جورج المليس

جراحة شبكية العين الزجاجية

طب الأورام، بقصر العيني

رئيس قسم أمراض العيون، مستشفى المنلا

اختصاصي شبكية العين - مستشفى رزق

الجامعة الأمريكية في بيروت وجامعة مونترال

وإتلاف العصب البصري. في حال تم حقن زيت السيليكون، على المريض إجراء عملية جراحية أخرى لإزالته بعد عدة أشهر.

مؤشرات لاستئصال الزجاجية للجسم المسطح:

١. النزيف الزجاجي

تُفرز شبكية العين عامل نمو بطانة الأوعية الدموية والتي تُساهم في نمو أوعية جديدة، والتي تكون هشة وتنمو نحو تجويف الجسم الزجاجي (الصورة ٥). أي حركة غير طبيعية في التجويف الزجاجي أو زيادة في مستوى HbA1C أو ضغط الدم أو السعال يمكن أن يؤدي إلى نزيف زجاجي وفقدان الرؤية.

يبدأ المريض في رؤية عوامات يمكن أن تتوسع تدريجياً وتتسبب خسارة كاملة للرؤية.

يتم استئصال الزجاجية في حال النزيف الحاد حل مع انقباض ليفي وعائي، ومن أجل تسريع عملية الشفاء البصري (الصورة ٦).

٢. انفصال الشبكية

الأغشية الليفية الوعائية التي تشكّل السقالة للأوعية الدموية الجديدة يمكن أن تتقلص وتسحب الشبكية وتفصلها.

كلما انفصل النقرة (مركز الرؤية) كلما كان الشفاء البصري أكثر انخفاضاً.

من خلال تقنية جراحية ذات المقياس الصغير، يمكن استخدام المعالج لقص الأغشية الجرثية ونضحها وتشريحها (الصورة ٧).

اعتلال شبكية السكري هو السبب الرئيسي لفقدان البصر بين السكان العاملين في البلدان المتقدمة، وتصنف إلى مرحلتين: مرحلة التكاثري ومرحلة الغير التكاثري. يسبب اعتلال بقعة السكري في انخفاض الرؤية في كلا المرحلتين. في مرحلة التكاثري، يحدث النزف الزجاجي وانفصال الشبكية، ويكون العلاج للوذمة البقعية غير التالفة والنزف الزجاجي من خلال الليزر الضوئية والحقن داخل الجسم الزجاجي (الصورة ١ و ٢). المرضى الذين يعانون من الوذمة البقعية الجرثومية الناجمة عن غشاء فوق الشبكي، وعدم النزف الزجاجي وانفصال الشبكية يحتاجون إلى استئصال الزجاجية للجسم المسطح.

استئصال الزجاجية للجسم المسطح:

استئصال الزجاجية للجسم المسطح تتم من خلال إزالة هلام زجاجي من العين عن طريق إدخال الأدوات عبر ثلاثة منافذ:

المنفذ الأول يُستخدم لخط التسريب والذي يحافظ على ضغط العين أثناء العملية، بينما يُستخدم الإثنان الآخران لإدخال أنبوب الإضاءة. يمكن إجراء ذلك من خلال شقوق صغيرة قياس ٢٧ (٤، ٠، ٤) ملم والتي لا تحتاج إلى خياطة (الصور ٣ و ٤).

خلال العملية يمكن استخدام بعض الأدوية، والعلاج الضوئي بالليزر وعوامل الإمتصاص.

عند وجود دموى في الشبكية، يتم استخدام عوامل الإمتصاص مثل زيت الغاز أو السيليكون.

في حال تم استخدام الغاز، فعلى المريض تجنب المرتفعات، لأن ذلك يزيد من فرصة رفع ضغط العين

٣. السكري والوذمة البقعية:

اعتلال بقعة السكري الذي لا يستجيب للحقن أو لديه عنصر جراحي يمكن أن يتحسن مع استئصال الزجاجية للجسم المسطح (الصور ٨ و ٩)، وعادة ما يكون المريض مصاباً بالالتصاق الزجاجي بالشبكية.

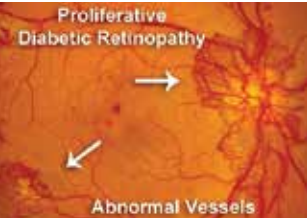
عند إزالة الزجاجي، تتحسن عملية وصول الأوكسجين إلى شبكية العين.

مضاعفات استئصال الزجاجية للجسم المسطح

تتحسن الوذمة البقعية تدريجياً مع مرور الوقت، وفي بعض الأحيان تستمر الرؤية في التحسن على مدى عدة أشهر. هناك أيضاً خطر ازدياد دموى الشبكية التي سيتم علاجها خلال العملية.

تبلغ نسبة خطر الإصابة بالتهاب باطن المقلة أو عدوى العين أقل من ٠,٥ ٪.

الصورة ٥



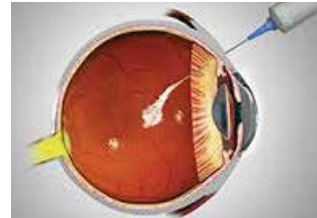
الصورة ٤



الصورة ٣



الصورة ٢



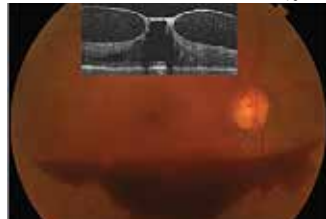
الصورة ١



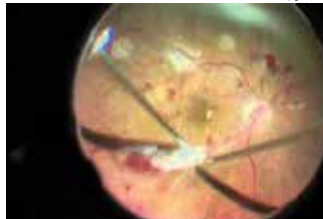
الصورة ٩



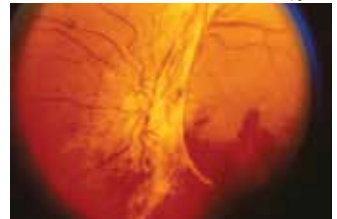
الصورة ٨



الصورة ٧



الصورة ٦



مرض الكلى السكري



د. ليال عبد الرحمن
أخصائية في زراعة الكلى

نظرة عامة:

السكري مرض يؤثر على مختلف أعضاء الجسم ويضع المريض عرضةً لمختلف المشاكل الصحية بما في ذلك مرض الكلى.

تلعب الكلى دور مهم في الجسم من خلال: تنقية الدم، التخلص من المياه والأملاح والفضلات الزائدة، بالإضافة إلى إفراز الهرمونات من أجل المحافظة على صحة العظام وإنتاج خلايا الدم الحمراء. عند الإصابة بمرض الكلى يتعثر دور الكلى وهي حالة تعرف بمرض الكلى المزمن، حيث يبقى الدم ملوثاً فينتج عن ذلك فقر الدم وضعف العظام.

عوامل الخطر:

عدة عوامل تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بمرض الكلى السكري والتي من الممكن تغييرها:

- ارتفاع حاد في مستويات السكر في الدم
- الوزن الزائد والسمنة
- التدخين
- مشكلة الرؤية المتعلقة بالسكري أو تلف الأعصاب

التشخيص:

يوصى بإجراء فحوصات البول مرة واحدة في السنة، للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري من النوع الأول بعد خمس سنوات من التشخيص، وللنوع الثاني بدءاً من وقت التشخيص.

يكشف اختبار البول عن بروتين يسمى الألبومين. إذا كان هناك كمية كبيرة من الألبومين في البول، فهذا يعني أنك تعاني من مرض الكلى السكري.

كما يتم إجراء فحص الدم السنوي للتحقق من وظائف الكلى بما في ذلك قياس الكرياتينين ومعدل الترشيح الكبيبي المقدّر (eGFR).

المعرفة المبكرة بمرض الكلى يمكن أن ينذرك بأن كليتك في خطر. من المهم جداً إتخاذ الخطوات اللازمة من أجل الحفاظ على الكلى قبل أن يتطور المرض ويصبح غير قابل للشفاء.

في بعض الحالات، إن مرض الكلى الناتج عن السكري قد يؤدي إلى الفشل الكلوي. في حال حدوث ذلك، يجب الخضوع لغسيل الكلى؛ وهي عملية لتنقية الدم اصطناعياً ولعدة أيام في الأسبوع. العلاج الأفضل قد يكون من خلال زرع الكلية.

العوارض:

لا يسبب مرض الكلى السكري عادة أي أعراض إلا عند فقدان ٧٥٪ على الأقل من وظائف الكليتين.

عند تقدّم مرض الكلى بسبب السكري، فإن الأعراض ستكون مشابهة لأيّة مسببات أخرى من الداء الكلوي بمراحله الأخيرة.

الوقاية والعلاج:

تستخدم نفس التدابير الموصى بها لمنع مرض الكلى السكري لعلاج المراحل المبكرة من أمراض

• القيام بخيارات حياة صحية:

- تقليل كمية الملح المتناولة.

- الإقلاع عن التدخين إذا كنت مدخن في الوقت الحالي.

- تخفيف الوزن إذا كنت تعاني من الوزن الزائد.

• الحفاظ على نسبة السكر في الدم قريبة من المعدل الطبيعي بين ٨٠ و ١٢٠ ملغ/ديسيلتر والمخزون ٧٪ أو أقل.

• الحفاظ على ضغط الدم أقل من ٨٠/١٣٠ إذا كنت تعاني من مرض الكلى السكري. وسيتم تحقيق هذا الهدف مع تعديلات نمط الحياة والأدوية اللازمة في بعض الأحيان.

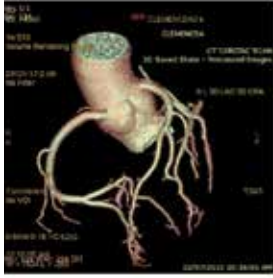
عند بلوغ المرحلة الأخيرة من مرض الكلى، ستكون خيارات العلاج الوحيدة هي الغسيل الكلوي أو يفضل زرع الكلى.



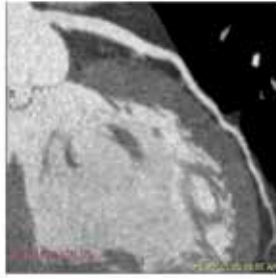
هذه العوارض تشمل:

الإرهاق، الضعف، التورم، انخفاض إنتاج البول، قلة الشهية، طعنة كريهة في الفم، ارتفاع ضغط الدم، الابتعاد عن نشاطات الحياة اليومية. في حال عدم المعالجة فإن المريض سيكون عرضة لمخاطر تهدد حياته.

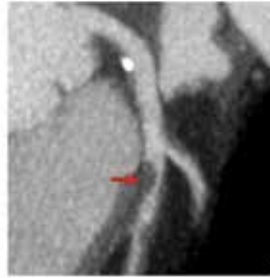
CT Coronary Artery Angiogram



3D-reconstruction



Normal vessel



Abnormal vessel

هل يعتبر مريض السكري على مستوى متساو بالمرضى المصابين بمرض الشرايين التاجي؟

ليس بعد الآن، فقد يكون لمرضى السكري معدل منخفض للغاية إذا كانت درجة الكالسيوم لديهم صفر أو منخفضة جداً. ويمكن تحقيق ذلك عن طريق الاكتشاف المبكر، التحكم المناسب بداء السكري واستخدام الأدوية الجديدة.

كيفية تشخيص التكتلات التاجية؟

بإجراء قياس مستوى التكتل بواسطة التصوير الطبقي المحوري.

هو فحص لا يتطلب أكثر من دقيقة واحدة و بدون استخدام صبغة ملونة.

بعد إجراء الصورة، يقوم جهاز الكمبيوتر بحساب المعدل، مع احتساب مستوى الخطورة طبقاً للعمر والجنس.

هل يمكننا علاج تكتل الشرايين التاجي؟

للأسف، لا يوجد حبة سحرية يمكنها أن تزيل تكتل الشرايين التاجية تماماً.

أظهر فيتامين K2 في دراسات صغيرة وجود بعض التأثير الإيجابي.

مع ذلك، إذا كان هناك تكتل تاجي، يجب البدء بدواء تخفيض الكوليسترول الخاص لتثبيت هذه الصفائح، منع تطورها، والمساعدة في إذابة لويحات الكوليسترول الغير متكلسة. أيضاً، بمجرد اكتشافها، يحتاج الطبيب لمعالجة عوامل مؤثرة أخرى يمكن أن تؤدي إلى تفاقم المشكلة.

من يطلب منه إجراء فحص التكتل التاجي؟

أي شخص ما بعد سن الأربعين مع وجود عامل مؤثر على الأقل.

هل يوجد احتمال تضيق تاجي مع غياب أية تكتلات تاجية؟

الجواب هو نعم. مع قلة احتمال حدوثه، تبقى الصفائح غير المتكلسة سبباً محتملاً في حدوث الأزمات القلبية. وقد يحتاج المريض لإجراء تصوير طبقي محوري مع الصبغة الملونة لتشخيص أفضل.

مستوى الكالسيوم أكثر من ٤٠٠. ما العمل؟
يعني ذلك احتمال مرتفع لوجود تضيق متقدم في الشرايين مما يستوجب إجراء فحص جهد نري أو قسطرة قلبية.

أعاني من ألم حاد في الصدر ولا توجد لدي تكتلات تاجية، ما العمل؟

يتم إجراء هذا الفحص للمرضى الذين لا يعانون من أية أعراض قلبية.

في هذه الحالة (ألم الصدر)، يتطلب إجراء تصوير طبقي محوري للشرايين التاجية، فحص الإجهاد أو القسطرة القلبية حسب الحالة الخاصة بكل مريض.

كيفية ترميزه

طبقاً للعمر والجنس

مستوى الكالسيوم	نسبة الخطورة
صفر	منخفض جداً
100-1	منخفض
399-101	متوسط
400 وما فوق	مرتفع





د. وائل الجارودي

دكتوراه في الطب
زميل الكلية الأمريكية والجمعية الأوروبية
لأمراض القلب
أستاذ مساعد بكلية الطب بجامعة جون هوبكنز
حائز على البورد الأمريكي في طب الأمراض
الباطنية وأمراض القلب وتخطيط صدى القلب،
وطب القلب النووي، والتصوير الطبقي المحوري
وتصوير الرنين المغناطيسي للقلب وعلم الدهون
 وأمراض الضغط الدموي
مركز كليمنصو الطبي

داء السكري ومرض تصلب الشرايين التاجية: الكشف المبكر

ما مدى إصابة مرضى السكري بتصلب الشرايين التاجية؟

واحد من كل ٥ مرضى داء السكري يعانون من تصلب الشرايين.

ما هي العوامل؟

يعاني مرضى السكري من حالة تسبق الالتهاب، مع وجود عوامل أخرى مؤثرة كالضغط، ارتفاع الدهون في الدم، البدانة، التدخين على أنواعه، مما يساهم في سرعة التسبب بتصلب الشرايين. وتعتبر مدة الإصابة بمرض السكري من العوامل المهمة.

هل يمكن تشخيص تصلب الشرايين باكراً؟

نعم، وذلك بواسطة قياس مستوى التكلس في الشرايين التاجية بواسطة التصوير الطبقي المحوري.

ما هو قياس مستوى الكالسيوم التاجي؟

يتواجد الكوليسترول في دم الإنسان بشكل طبيعي، وعندما يرتفع، يصيب الشرايين التاجية بنوع من الالتهاب. وعند محاولة الجسم محاربة هذه الحالة، تكون هذه النواحي من الشرايين قد تكلست بسبب ارتفاع مستوى الكوليسترول.

متى يبدأ الكوليسترول بالتجمع في الشرايين التاجية؟

تبدأ صفائح الكوليسترول بالتوضع في الشرايين التاجية في عمر باكر، حوالي سن العشرين.

متى يبدأ التكلس في الشرايين التاجية؟

يندر تكلس الشرايين قبل عمر الـ ٤٠ سنة، غير أن وجودها قبل هذا الوقت يشكل عاملاً مرضياً وغير فسيولوجي.

هل يمكن ملاحظة التكلسات لدى الأشخاص الغير مصابين بارتفاع الكوليسترول؟

الجواب هو نعم. من الممكن جداً تشخيص التكلس في الشرايين التاجية، بالرغم من مستوى كوليسترول طبيعي أو منخفض، وذلك مرده الى حجم جزيئات الكوليسترول الضار (منخفض الكثافة)، مع زيادة احتمال التوضع في الشرايين كلما كان حجم هذه الجزيئات صغيراً.

ماذا يعني وجود تكلسات تاجية؟

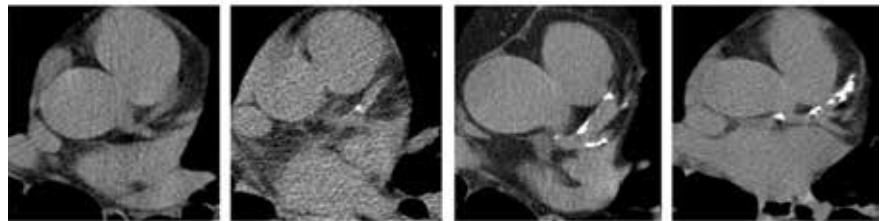
يعني بكل بساطة وجود مرض قلبي تاجي.

ما أهميته؟

يساهم مستوى التكلس التاجي في تحديد إمكانية الإصابة بأمراض القلب التاجية:

فكلما ارتفع هذا المستوى، كلما أصبح هذا الخطر أكبر، مع العلم أن عدم وجود تكلس تاجي لا ينفي تماماً إمكان حدوث أمراض تاجية، وإن بنسبة ضئيلة، حتى في حالات وجود داء السكري.

Coronary Artery Calcium Score



Zero

Mild

Moderate

Severe

متلازمة القدم السكري: كيفية الوقاية من التقرّحات



د. وليم عقيقي

أخصائي القدم، خبير العناية بالجروح
المركز الطبي الجامعي في مستشفى القديس
جاورجيوس، الأشرفية، بيروت

انتعال الحذاء المناسب

يجب أن يتوافق الحذاء والنعل مع قدم المصاب بالسكري وليس العكس، من خلال اتّباع المريض للقوانين والإرشادات المناسبة.

على المريض التخلّي عن الأحذية الضيقة، والشباشب وعدم السير حافي القدمين داخل المنزل وخارجه. يجب أن تكون الأحذية ملائمة بالطول (أكثر من ٧ مم من طول القدم في وضعية الوقوف) والعرض (بحجم عرض القدم وخاصة عند الأصابع).

ينبغي على المصاب تجنّب الأحذية المنبسطة ويُفضّل الاعتماد على تلك التي تحتوي الأربطة، دون أي نتوء من الداخل على مستوى أصابع القدم. يجب أن تكون الأحذية مصنوعة من مادة ناعمة ومسامية على البطانة والجلد الخارجي، مع نعل خارجي من المطاط السميكة لضمان العزل وتجنّب الإصابة من الأدوات الحادة على الأرض.

أخيراً، يجب على المريض التأكّد من عدم وجود أجسام غريبة في الأحذية قبل ارتدائها وارتداء جوارب قطنية ناعمة بدون درزات لتجنّب ازعاج الأصابع وانحباس الدم.

النعال

من المستحسن استخدام النعال المصنوعة خصيصاً للمريض. يمكن لأخصائي طب الأقدام المعتمد والمتخصص أن يقوم بتقييم تشوّهات القدم وأن يقدّم للمرضى المشورة التقويمية والأحذية المناسبة.

زيارات منتظمة للطبيب

يجب على مريض السكري القيام بزيارات منتظمة إلى طبيب الأسرة، طبيب الغدد الصماء، أخصائي

المرضى الذين يعانون من السكري معرّضون لخطر الإصابة بمضاعفات في الأطراف السفلية بسبب اعتلال الأعصاب (تلف الجهاز العصبي) وأمراض الشرايين الطرفية التي قد تمنع وصول الدم إلى الأعضاء بسبب انسداد الشريان (نقص التروية).



إعتلال الأعصاب يؤدي إلى فقدان الإحساس في القدمين وبالتالي إلى فقدان الشعور بالحرارة أو البرودة أو بالضغط على القدمين، كما يؤدي إلى تشوّهات في القدم بسبب خلل في العضلات الداخلية والخارجية مما يؤدي إلى بروز عظمي.

عند ارتداء الأحذية والمشى، تخلق البروز العظمية ضغطاً فائقاً على الأنسجة الرخوة والجلد، وينتهي الأمر بالتقرّح.

يُعدّ تقرّح القدم أحد المشكلات الصحية الرئيسية للأشخاص المصابين بداء السكري وهو يؤثر على حوالي ١٥ إلى ٢٥٪ منهم، ويسبق ٢٥ إلى ٩٠٪ من عمليات البتر. ٧٠٪ من تقرّحات القدم تعاود خلال خمس سنوات، لذلك فإنّ التحدي الذي نواجهه اليوم هو الوقاية من تقرّح القدم السكرية من خلال استيعاب تشوّهات القدم مع انتعال الأحذية المناسبة، العناية الدقيقة بالقدم، استقرار مخزون السكر HbA1C (أقل من ٧٪) ومستويات سكر الدم، ومن خلال ضمان تدفق الدم الأمثل في الأطراف السفلية والقدمين.

طب القدم، أخصائي العيون، أخصائي أمراض الكلى، جراح الأوعية الدموية، الخ... يجب أن تتم ملاحظة زيارة أخصائي القدم شهرياً أو بالأكثر كل ثلاثة أشهر لضمان صحة جيّدة للأقدام وتفقد ما إذا كانت الأحذية والنعال وتقويم العظام لا تزال مهيأة أو إذا كانت تحتاج إلى أي تعديل.

يجب على المريض عدم إزالة اللحم الميت عن أقدامهم بل عليهم زيارة الطبيب أو أخصائي معتمد بانتظام لإزالتها والعناية الصحيحة بالقدم.

يجب زيارة جراح الأوعية الدموية لتخطيط الشرايين المنتظم لضمان تدفق الدم الصحيح في الأطراف السفلية وهو أمر ضروري لنفاذية الأنسجة الصحية ويمنع مخاطر مرض الشرايين المحيطة ونقص التروية.

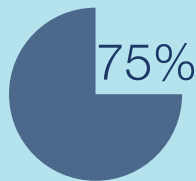
خلاصة

لتجنّب اعتلال الأعصاب وتشوّهات القدم ونقص التروية، على كل مريض مصاب بالسكري إجراء فحص يومي دقيق لأقدامه وأن يقوم بزيارة الطبيب بانتظام، ويجب أن يستشير أخصائي في حال حدوث أي تغييرات على قدميه (الاحمرار، الحرارة، الإفرازات، الخ).

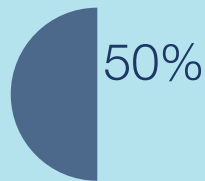
Harmonium Pharma

Rooted in diabetes

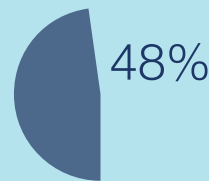
The long-term effect of Diabetes Mellitus include progressive development of many complications



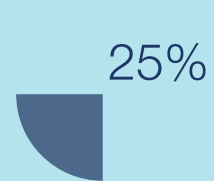
Have
Hypertension



Have
Neuropathy



Have
Retinopathy



Suffer from
diabetic foot lesions

Harmonium Pharma has developed a range of innovative products to help diabetic patients in the daily management of the disease.

For Each Complication Its Solution!



Diabetes & Balance



Diabetes & Skin



Diabetes & Foot



Ask Your Doctor or Pharmacist!

Visit our website:
<https://harmonium-pharma.com/>

For any further information, Please contact Pharma Strat
Mathaf Center, Mathaf, Beirut - Lebanon
Tel: +961 1 39 81 03

Dialeb Review

جدول المحتويات

59	نصائح صحية أساسية	84	كلمة الرئيسة
57	معتقدات وحقائق	82	رسالة المحرر
56	سفراء النويا الحسنة ٢٠١٨ - ٢٠١٩	78	متلازمة القدم السكري: كيفية الوقاية من التقرّحات
55	افيديس كاليليان سفير النويا الحسنة للرياضة في التجمع الوطني للسكري	77	داء السكري ومرض تصلّب الشرايين التاجية: الكشف المبكر
54	نزهة في محمية إهدن للوقاية من مرض السكري	75	مرض الكلى السكري
53	حفل العشاء السنوي السابع	74	العلاج الجراحي لاعتلال شبكية السكري
51	نشاطات DiaLeb USA	72	نظرة عامة على داء السكري ومؤشرات ما قبل المرض
49	نشاطات محلية وعالمية	71	العناية بالقدم المصابة بداء السكري
41	الرياضة واللياقة البدنية	70	مرض الشرايين والقدم السكرية
39	برنامج التوعية المجتمعية	69	نصائح للسفر لمرضى السكري
37	اليوم العالمي للسكري	68	الصحة طاقة
35	السكري على مقاعد الدراسة	67	الأملياف والسكري
33	ورشات عمل تثقيفية	66	الوقاية أو التحكم بالسكري من خلال ممارسة الرياضة
32	العب تثقيفية	65	تأثير وسائل الإعلام على الخيارات الصحية
28	انجاز جديد للتجمع الوطني للسكري	64	العب
27	حياتي مع السكري	63	DiaLeb في الأرقام
23	جمعية غابريك (Gabric) لمرضى السكري، إيران	62	DiaLeb في وسائل الإعلام
		61	برامج التدريب



على الغلاف

ميريام مخائيل
السكري نوع أول

زاهي الهيبه
خطيبها

الصورة:

Rod and Roy Photography

المساهمون واللجان

رئيسة تحرير
د. جاكى قاصوف

الفكرة والتصميم ووسائل التواصل الاجتماعي
Platform

التصوير الفوتوغرافي / الفيديو
Rod & Roy Photography

الطباعة
فن الطباعة، مطبعة الجميل، Future Graphics

الإستشارة القانونية
حنوش للمحاماة

المحاسبة
مكتب مستشارون

اللجنة الإعلامية
جاكلىن شهوان، زينا جنباني، السا لمع، لوقاس لمع، ليال نصر، ليليان ناعسه
ماي صايغ، ماجد بو هدير، ورديه بطرس

أطباء الغدد الصماء والسكري المتعاونون
بروفيسور ابراهيم سلطي، د. إليزابيث أبو جوده، د. جوديث سكاف، د. رولا أبو خليل،
د. كارلا صوان، د. مايا بركه، د. منى نصرالله، د. نانسى نخول، د. هلا أحمدية، د. غادة بلان

الأطباء المتعاونون
د. أمير كمران نيكوسوخان، د. جورج مليس، د. جوزيف ج. نعيم، د. جوي أبي راشد،
د. روجيه شوريري، د. علي بونكدار، د. لارا أحمدية، د. لبيب غلمية، د. ليال عبد الرحمن،
د. سهاد لوند، د. وائل جارودي، د. وديع غنمه، د. وليد رحال، د. وليم عقيقي

الصيدلة المتعاونون
د. جوانا فرانسيس، د. جورج سيلبي، د. رشا جدليل، د. هبة أبو دياب

اختصاصيو التغذية المتعاونون
د. برناديت منير، د. مايا باسيل، د. نهلة حوالا، د. نيكول صايغ، رولا غدار، ريم الحنا
كريستيل عوكر، لينا فرحات، ميرا خمار، ميشيل حجل، نادين حاصباني

الممرضات المتعاونون
أورسولا رزق، جويل أبو حمرا، رندا قصار، فاليري عازار، فيكي جبران، هنادي مسالحي

خبراء اللياقة البدنية
أفديس كالكليان، بيرل معلوف، روبرت معلوف، سيلفيو شيا، شريل ابو خمار
مايا نصر معلوف

لجنة المتطوعين
ادموند صليبا، باسكال دوماي، جوليا فيصل، دوللي نعيم، ديماس شمس، رولا فرحات
ريتا قربان، زينا خليفة، شارلوت بريدي، كارلا رزق الله، كارلا فرحات، كلوديت فخر الدين
كوليت اندراوس، مي المر، هند رزق

مشاهير تدعم
حنين العلم، داليدا خليل، رهنه عبدالله، ستيفاني صليبا، سينثيا سامويل،
شادي ريشا، كارلا بطرس، مارك حاتم، مايا نعمه، محمد قيس، نقولا الاسطا
هشام بولس، وسام صليبا

لجنة الشباب
باتريك صوايا، دينا جدهون، ريتا قاصوف، زينة هيكل، غاييل فخر الدين
فانيسا حداد، فانيسا ضاهر، مارسيل حداد

لجنة المصابين بالسكري
امال شخادة، باسمه حسن، بيرلا حرفوش، جيني عيد قزحيا، سيرين فرحات، سيلفي
معلوف، صبيحة زين، ميريام ميخايل، نصيف قلعاي، نور بعلبكي، هيرا عيد، وليد مرقس

ترجمة وتدقيق
ادموند صليبا، ألبرتو عيسى، دانا ملاعب، سيلفي عيسى، مريم تدي، نادين شهاب
ناصر قلعاي

فيلم وثائقي
داي صايغ

المدونات / المواقع الالكترونية
Beirut Fitness: كريستين معلوف، Healthy Happy Us
Super Mama Lebanon: ياسمين عوده

الآن بإمكانكم التبرّع لقضية DiaLeb

مساهمتم هي علامة
فارقة في مجال التوعية
وتجنب 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

✳ شكرًا 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
ولا يجب أن يتم إنتاجها.



الإفتتاحية

سيلفي معلوف عيسى

مرحباً بكم في إصدار جديد من مجلة
DiaLeb Review! يسرّني أن أشهد
عاماً بعد عام على نمو مجتمع DiaLeb
ليشمل أفراداً جدد في عائلتنا التي تضمّ
الموظفين والاستشاريين والمتطوّعين
والمؤيدين وسفراء النوايا الحسنة، ولا
سيما مرضى السكري الذين تتمحور
حولهم رسالتنا.

هذا هو العدد السابع من مجلة DiaLeb Review التي تحمل في صفحاتها مجموعة من المقالات العلمية التي يتشاركها معنا عدد من الخبراء الطبيين والمرضين وأخصائيي التغذية والمعالجين الفيزيائيين والمدربين وغيرهم. والموضوع الشائع الذي يتم التركيز عليه في هذه المجلة هو "قدم السكري" الذي كان الموضوع الرئيسي لحملة داء السكري العالمية التي أقامها الاتحاد الدولي للسكري.

عزّزوا معرفتكم واختبروا معلوماتكم حول مرض السكري من خلال ألعابنا المبتكرة وأطلعوا على الأحداث وورش العمل التي أقامتها DiaLeb لفهم مدى تأثيرها على مجتمعنا واستلهموا الالتزام بنمط حياة صحي مع صفاتنا اللذيذة ونصائحنا الخاصة باللياقة البدنية.

أمل أن توفرّ لكم هذه المجلة المعلومات والإلهام لاتخاذ خطوة نحو صحة أفضل.

وكما هو الحال دائماً، أود أن أشكر متطوعينا ومرضى السكري الذين نترافق الدرب معهم، والذين ما كنّا لننجح بتحقيق أيّ من أهدافنا بدونهم.

كلمتي الأخيرة أوجّهها إليكم، قرائنا الأعزاء، وأدعوكم لتكونوا جزءاً من فريقنا المفعم بالنشاط وأشجّعكم على التواصل معنا للانضمام إلى مجتمعنا ومساعدتنا في تعزيز نمو عائلتنا.

على مدار العام الماضي وككلّ عام، عملنا على تنفيذ برنامجنا التوعوي الذي سنفضّل أحداثه في الصفحات التالية، ولكننا أطلقنا أيضاً برامجاً وفعاليات جديدة من أجل البقاء على تواصل دائم مع جمهورنا المستهدف وإيصال رسائلنا بفعالية أكبر. بالإضافة إلى ذلك، واصلنا جهودنا الدؤوبة وتمكّنا من الحصول على عضوية كاملة في الاتحاد الدولي للسكري IDF التابع لمنظمة الصحة العالمية WHO، فضلاً عن إنشاء DiaLeb USA. أصبح التجمّع الوطني للسكري - DiaLeb، معترف به رسمياً في جميع أنحاء العالم وذلك بفضل سعيينا وتصميمينا على مكافحة مرض السكري.

شاركت DiaLeb بصفتها عضو في الاتحاد الدولي للسكري IDF بعدة مؤتمرات دولية وتفاعلت مع جمعيات أخرى تعنى بمرض السكري من منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا وخارجها، سعياً منها لإقامة التعاون وتبادل المعلومات. ومن خلال هذه الأنشطة، نقوم بتوسيع شبكتنا لتكون على دراية تامة بأحدث المعلومات والتطورات الطبية المتعلقة بمرض السكري، لنتمكّن من الوصول إلى المرضى والمجتمعات الطبية الإقليمية وبالتالي تقديم أفضل البرامج لمجتمعنا. وجدير بالذكر أيضاً أنه تم الاعتراف رسمياً بـ DiaLeb كمرکز تعليم معتمد لدى الاتحاد الدولي للسكري IDF.

تعد مجلتنا السنوية عاملاً أساسياً نثبت من خلاله دعمنا لمرضى السكري ونعزّز الوعي لدى أفراد المجتمع، ونسعى جاهدين لحسن إدارة ومكافحة مرض السكري ومضاعفاته في المجتمع اللبناني.



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 Omnipharm SAL, P.O.Box 11-7956, Badaro, Beirut, Lebanon

www.accu-chek.com

Helpline: 01 388 488
Find **AccuChekLebanon** on



ACCU-CHEK®





كلمة الرئيسة

د. جاكلين قاصوف معلوف

ها نحن نلتقي في العيد السنوي الثامن للتجمع الوطني للسكري DiaLeb - سنة كاملة قد مضت على صدور عددنا الأخير، سنة أنجزنا فيها الكثير. "العائلة والسكري" هو العنوان الذي اختاره الاتحاد الدولي للسكري كموضوع لعام ٢٠١٨-٢٠١٩.

خلال هذه السنة شاركنا كعضو فعال في المؤتمر الاقليمي لل IDF في المغرب - مراكش وكان لي الشرف أن أكون متحدثة في موضوع تحت عنوان "تحديات السيطرة على السكري" في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا MENA. لقد تم تسجيل جمعية DiaLeb USA وغابتها دعم نشاطاتنا في لبنان ولخدمة المصابين بالسكري في مجتمعنا. ولهذا الهدف شاركنا في مهرجانات الخريف التي تقام في شهر أيلول لنعرّف الحضور على نشاطات DiaLeb لبنان.

الأكثر حاجة فنتبّناها ونعمل مع طاقم من الأطباء والمستشفيات على انجاز المطلوب. كلما تبرّعتم استطعنا أن نساعد أكثر وسوف ننشر تقريراً مفصلاً عن الحالات التي تمّت معالجتها حفاظاً على مصداقيتنا ولنكسب ثقتكم ودعمكم لرسالتنا.

كما أننا نتابع عملنا بكل برامجنا التوعوية دائماً بهدف خدمة مجتمعنا بشكل أفضل وخاصة المصابين بالسكري.

شكراً من القلب لكل الاختصاصيين والمتطوعين ولكل من ساهم مع فريق عمل DiaLeb لانجاز برنامج العمل السنوي لكي يكون هذا العدد من DiaLeb Review بمثابة دليل يحتوي معلومات قيّمة تساعد على التعايش مع السكري وادارة أفضل له.

شكراً أيضاً الى كل المعلنين اللذين من دونهم ما كان هذا العدد ليصدر النور.

معاً نسيطر على السكري!
الى عام ٢٠١٩ مع تمنياتي لكم بالصحة!

**"شكراً من القلب لكل
الاختصاصيين والمتطوّعين
ولكل من ساهم مع فريق
عمل DiaLeb لانجاز برنامج
العمل السنوي."**

تجاوباً مع الطلبات الكثيرة التي تصلنا لمساعدات مادية أو أدوات طبية وأدوية أو عمليات جراحية يحتاج اليها مريض السكري وضعه المادي صعب جداً، فقد بدأنا بدراسة هذه الحالات لنصنّف



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

الوقاية الأولية	العلاج الفعال	تقليل المضاعفات	التوعية المناسبة
-----------------	---------------	-----------------	------------------

كما نشجع دائماً المريض على الرعاية الذاتية وتأخذ 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

[Facebook](https://www.facebook.com/makhzoumifoundation) : makhzoumifoundation

[Instagram](https://www.instagram.com/makhzoumi) : Makhzoumi

[YouTube](https://www.youtube.com/makhzoumifoundation) : makhzoumi_foundation

[YouTube](https://www.youtube.com/makhzoumifoundation) : makhzoumifoundation

Beirut - Mazraa - Zreik Str. - Makhzoumi Bldg. - 01/660890

Tripoli : 06/430600 - Baalbeck : 08/372670 - Aramoun: 05/814016

DiaLeb

بيروت، لبنان

عدد رقم ٧ - تشرين الثاني ٢٠١٨

Review

المجلة السنوية للتجمع الوطني للسكري

حياتي مع السكري

مقابلة مع ميريام مخايل
مصابة بالسكري نوع ١

نصائح صحية
والعاب تثقيفية

إطلاق مركز
DiaLeb التدريبي
المعتمد لدى الـ IDF

DiaLeb
تتخطى الحدود
الجغرافية

وتوسع نطاقها من خلال
DiaLeb USA

اليوم العالمي
للسكري ٢٠١٧

نشاطات وحملة عبر الانترنت