

AVAILABLE
ONLINE

DiaLeb

BEIRUT, LEBANON

ISSUE #08 – NOVEMBER 2019

Review

The Annual **National Diabetes Organization**® Publication

FADIA IBRAHIM & HER
DAUGHTER NOUR



#ProtectYourFamily
IDF Campaign for Diabetes 2019

ABOUT THE COVER - PAGE 6

BACHIR NASR &
HIS MOTHER
THERESE



FREE COPY



Your information –
all in one place
Send your readings
**wirelessly to the
mySugr app**, for access
anytime, anywhere.



Surprisingly Clever

The new Accu-Chek® Guide system



Clever SmartPack vial
Spill-resistant vial-easier to
slide out one strip at a time



Easier monitoring
Strip port light, wide yellow
application area and touch-
free strip removal



Smartly stored data
Wirelessly sends results to
the mySugr app



© 2018 Roche Diabetes Care Middle East FZCO
Accu-Chek and Accu-Chek Guide are trademarks of Roche.
mySugr is a registered trademark of mySugr GmbH

Roche Lebanon SARL, Beirut Central District, Beirut, Lebanon
Distributed by Omnipharm SAL
P.O.Box 11-7956, Badaro, Beirut, Lebanon
Helpline: 01-388488
www.rochediabetescareme.com

Follow us on Roche Diabetes Care ME:



ACCU-CHEK®

President's Letter

Dr. Jacqueline Kassouf Maalouf

This year, I would like to tell you a story that happened to me recently while onboard a plane that was bringing me back home from the USA.

I was seated next to two gentlemen; one of them went directly to sleep as soon as the plane took off, while the other one called the hostess to ask her not to forget his diabetic meal. When food was served, my neighbor looked at me and shared that for 10 years he had been trying to eat healthy because he had type 2 diabetes. He then went on to say that his daughter, who was 27 years old, had type 1 diabetes since childhood. Of course, this caught my attention being myself a mother of a young lady affected by type 1 diabetes.

After telling him that I was the president of a diabetes organization that aims to spread awareness and help those affected by the disease, the gentleman felt more at ease to talk about how he and his daughter are trying to manage their diabetes to prevent its complications.

WE ASK YOU TO REMEMBER THE SAYING "GIVE AND YOU SHALL BE GIVEN" BY OFFERING YOUR SUPPORT, SO WE CAN ALL ENJOY THE HAPPINESS OF GIVING AND HELP SOMEONE IN NEED.

At this point, our other neighbor woke up and asked if we were talking about diabetes. I replied yes and apologized for waking him. "Not at all", he replied, and went on to say that he had type 2 diabetes and a daughter who had type 1 diabetes.

Was this by mere chance? I asked myself. Or was it fate?

Of course, we were all amazed at this huge coincidence where all three of us have daughters with type 1 diabetes and the two gentlemen both had type 2 diabetes. Furthermore, it turned



out that one of the men's daughters not only knew about DiaLeb but was an active member of our type 1 community. I knew the young lady very well and expressed to her father how happy I was to have her as part of our DiaLeb family.

Our conversation sparked the interest of several people sitting around us and they started asking questions. I seized the opportunity to talk about DiaLeb, our mission and our activities, and to tell everyone that they can all benefit from the useful information we post on social media as well as in our publications. The conversation was transformed to a point where it seemed as if an awareness session about diabetes was happening on board the plane, reaffirming the importance of promoting diabetes awareness to the wider public.

Despite our efforts to raise awareness to control diabetes and prevent its complications, we see lots of cases of people with diabetes complications and in difficult financial situation. That's why, last year, DiaLeb began a new mission, supporting and helping people affected with diabetes and suffering complications such as amputations, kidney failure, vision loss, or in need for insulin pumps, medications or other supplies. Even in these difficult economic times we are going through, a little help can go a long way. Therefore, we ask you to remember the saying "give and you shall be given" by offering your support, so we can all enjoy the happiness of giving and helping someone in need.

Until next year!

IT'S SO EASY TO MAKE A DEPOSIT



NO FEES
ON DEPOSITS



NO WAITING
IN LINE



ROUND-THE-CLOCK
DEPOSITS



CASH & CHEQUE
DEPOSIT



1296
bbacbank.com

Terms & Conditions Apply

Editorial

Sylvie Maalouf Issa

Welcome to our family!

This year the DiaLeb Review takes on a very important theme; Diabetes and Family. We all know how important the role of the family is in everyday life, and this role cannot be stressed enough when it comes to diabetes management.



Diabetes is a chronic illness that affects all aspects of daily life and it is important for patients to have the support, encouragement and understanding of those closest around them.

Our eighth issue of DiaLeb Review includes the usual medical, nutritional and lifestyle information to help our readers become better informed to lead healthier lifestyles no matter what their current situation.

This year, we focus on the psychological aspects of the disease and the need for support. The family as we define it, is not just immediate family members, but is extended to include a wider community, like friends, co-workers, religious groups and more. At DiaLeb, our patient community is our family. We support each other and are there for each other. We encourage, engage, share, reward, celebrate, and ensure that no one feels that they are alone in their journey with diabetes.

Read along to learn more about our activities throughout the past year. Meet our new goodwill ambassadors. Discover our recent initiatives aimed at empowering local communities and training volunteers; like our program “Empowering Host Communities in Lebanon to better deal with diabetes” which we ran in collaboration with the National Volunteer Service Program (NVSP), Ministry of Social Affairs (MOSA) and the World Bank. Listen to our Blue Circle Voice (BCV) advocates, an initiative from the International Diabetes Federation (IDF), where our DiaLeb community has a platform to have their voice heard throughout the world. Test your diabetes knowledge with our games, and try out our new recipes.

Finally, see how our annual campaign brought together celebrities and social media influencers to reinforce to the Lebanese public that we are a family, and that as a community... **Together We Control Diabetes!**

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: LB26 0053 00CA

USD0 0074 2651 9001

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 2019

EDITOR IN CHIEF: Dr. Jackie Kassouf

DEPUTY EDITOR IN CHIEF: Sylvie Maalouf Issa

CONCEPT, DESIGN & SOCIAL MEDIA: Platform Agency

CONSULTANT: Amine Nehme (LDN)

PHOTOGRAPHY | VIDEO: Rod & Roy Photography

PRINTING: Fan Attiba'a, Gemayel Printing Press, Future Graphics

LEGAL: Hannouche Law Firm

ACCOUNTING: Mustasharoun

SCIENTIFIC COMMITTEE

Dr. Judith Skaf (Endocrinologist)

Dr. Labib Ghulmiyyah (Gynecologist)

Dr. Mona Nasrallah (Endocrinologist)

Dr. Roger Choueiri (Ophthalmologist)

Lina Farhat (Dietitian)

Rasha Jadayel (Pharmacist)

ENDOCRINOLOGISTS

Dr. Carla Sawan, Dr. Elizabeth Abou Jaoudeh, Dr. Ghada Ballane

Dr. Hala Ahmadih, Dr. Maya Barake, Dr. Nancy Nakhoul

Dr. Rola Abou Khalil, Prof. Ibrahim Salti

COLLABORATING DOCTORS

Dr. Charbel Tannouri, Dr. Jamil Halabi, Dr. Joanna Saade, Dr. Labib Riachi

Dr. Lara Ahmadih, Dr. Layal Abdel Rahman, Dr. Najib Farhat

COLLABORATING DIETITIANS

Dr. Lina Rammal, Dr. Nahla Hwalla, Christelle Awkar, Laura Hjeij

Malika Kattan, Mira Khattar, Perla Harfouche, Rola Ghaddar

Romy Chibany, Rym El Hanna, Sally El Zein, Sara Assi

COLLABORATING NURSES

Hanady Masalkhi, Randa Kassab, Valerie Azar

COLLABORATING PHARMACIST

Dr. Heba Abou Diab, Dr. Joanna Francis

COLLABORATING PSYCHOLOGIST

Amanda Aoun

FUNDRAISING COMMITTEE

Dr. Jean Claude Abou Chedid, Salim Andraos, Pierre Hawat

SPORTS COMMITTEE

Avedis Kalpakian, Bachir Nasr, Charbel Abou Khattar

Elie Chidiac, Pearl Maalouf, Robert Maalouf

CELEBRITY SUPPORTERS

Karla Boutros, Chady Richa, Cynthia Samuel, Dalida Khalil

Hanine El Alam, Hicham Boulous, Joseph Hoayek, Marc Hatem

Maya Nehme, Mohamad Kais, Nicolas Osta, Rabih El Zein

Rahaf Abdallah, Stephanie Saliba, Youmna Sherry, Wissam Saliba

PATIENTS COMMITTEE

Amanda Aoun, Bassima Hassan, Cyrine Farhat, Darine Metrie

Flavia Khatounian, Jenny Eid Kozhaya, Layal Dabbous, Layla El Fares

Lilian Isha, Maher Absi, Myriam Mikhayel, Nassif Kalaany

Nour Baalbaki, Sabiha Zein

VOLUNTEERS COMMITTEE

Claudette Fakhreddine, Colette Andraos, Dima Chams, Hind Rizk

May El Murr, Rita Korban, Roula Farhat, Zeina Khalife

MEDIA CONTACTS

Elsa Lamah, Jacqueline Chehwan, Layal Nasr, Leyla Fathallah

Liliane Naasse, Lucas Lamah, Majed Bou Hadir, May Sayegh

Wardieh Boutros, Zeina Janbeih

YOUTH COMMITTEE

Carla Farhat, Christine Maalouf, Diane Farha, Dina Gedeon

Gaelle Fakhreddine, Lara Bou Moussa, Marcelle Haddad, Rita Kassouf

Vanessa Daher, Vanessa Haddad, Zeina Haykal

TRANSLATION AND EDITING

Alberto Issa, Edmond H. Saliba, Maryam Tedy, Nassif Kalaany

IT VOLUNTEER

Joe Ghorayeb

DiaLeb Review Table of Contents

01	President's Letter	30	EVENTS: Patient Sessions & Workshops
03	Editorial	32	EVENTS: Diabetes in the Classroom
06	About the Cover	34	CAMPAIGN: Blue & Red for Diabetes
07	ARTICLE: Complications of Diabetes	36	EVENTS: World Diabetes Day
08	ARTICLE: Diabetes Amputation	37	EVENTS: Community Awareness Program
09	ARTICLE: Polycystic Ovary Syndrome	38	EVENT: Fitness & Sports
10	ARTICLE: Diabetes & Urinary Incontinence in Women	40	EVENT: Local and International Events
11	ARTICLE: Diabetic Changes in the Eye	48	EVENTS: DiaLeb USA
12	ARTICLE: Dietary Fat & Type 2 Diabetes Prevention	49	Fighting Diabetes Complications Together
13	ARTICLE: Exercise and Sugar Consumption	50	EVENT: DiaLeb's 8th Annual Fundraising Gala Dinner
14	ARTICLE: Looking Diabetes in the Psychological Mirror	52	EVENT: Diabetes Summer Camp
15	ARTICLE: Diabetes Mellitus & Inflammatory Periodontal Diseases	53	Bachir Nasr: DiaLeb's Sports Goodwill Ambassador 2019
16	ARTICLE: The Do's and Don'ts in Diabetic Foot Wounds and Ulcers	54	DiaLeb's Goodwill Ambassadors 2019
17	Living with Diabetes: Layal Dabbous	55	Myths & Facts
20	DiaLeb & IDF	56	Health Tips 101
22	IDF Networks	58	Community Internship Programs
24	Games	60	DiaLeb in the Media
28	NVSP - MOSA World Bank Project	61	DiaLeb in Numbers



About the Cover موضوع الغلاف

According to the International Diabetes Federation (IDF), November 2019 marks the second year of a 2-year theme "Diabetes and Family". This year, the focus is on protecting the family by raising awareness of the impact that diabetes has on the family and to promote the role of the family in the management, care, prevention and education of the condition. #ProtectyourFamily

On our cover, you will find Bachir Nasr, DiaLeb's Sports Goodwill Ambassador alongside his mother, Thérèse. Both are living with type 2 diabetes.

The cover also includes Fadia Ibrahim, member of DiaLeb, and her youngest daughter Nour, a type 1 diabetes fighter.

حسب الاتحاد الدولي للسكري (IDF)، يصادف تشرين الثاني ٢٠١٩ السنة الثانية لموضوع "السكري والعائلة" لمدة عامين. ينصب التركيز هذا العام على حماية العائلة من خلال زيادة الوعي حول تأثير السكري على الأسرة وتعزيز دور العائلة في إدارة الحالة ورعايتها والوقاية منها.

#ProtectyourFamily

على غلافنا، تجد بشير نصر، سفير النوايا الحسنة للرياضة في التجمع الوطني للسكري DiaLeb، إلى جانب والدته، تيريز. كلاهما يتعايشان مع السكري من النوع الثاني.

أيضاً على غلافنا، فاديا إبراهيم، عضو في التجمع الوطني للسكري DiaLeb وابنتها الصغرى، نور، مصابة بالسكري النوع الأول.



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.**

DONATE VIA BANK TRANSFER:

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

DONATE ONLINE:

CREDIT CARD OR PAYPAL ACCOUNT
paypal.me/DiaLebUSA

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

COMPLICATIONS OF DIABETES

Individuals suffering from diabetes have a lot to juggle with when it comes to their health care. Having diabetes puts you at risk of many other health problems, including vision loss, nerve damage, kidney disease, heart attacks, and strokes. While all of that may sound overwhelming, there is some good news; many of the steps you need to follow to prevent one of these complications may actually help to prevent them all.

Diabetic Nephropathy

Generally, the role of our kidneys is to remove toxic products from the blood. If kidneys fail, the blood will be polluted. People who develop diabetic kidney disease usually have no symptoms early on, although the condition puts them at risk of developing more serious kidney disease. A yearly urine test is recommended. Increased urinary albumin excretion is the earliest clinical finding.

Here are few steps that you can take to prevent, delay or even reverse diabetic kidney disease:

- limit the amount of salt you eat,
- exercise regularly,
- keep a normal weight, and
- keep your blood sugar and your blood pressure as close to normal as possible.

Diabetic Neuropathy

In people with diabetes, the biggest risk factor for developing nerve damage is having high blood sugar levels over time. Symptoms include pain, tingling, numbness, and burning sensation in the limbs. Progressively, you lose the ability to sense pain or hot and cold temperatures. Injuries that should normally cause pain might not and a small injury has the potential to develop into a larger ulcer. A serious complication of foot ulcers is the need for amputation. It is important that the feet be visually inspected every 3 to 6 months to identify problems with nail care, poorly fitting footwear, and fungal infections.

TYPES OF COMPLICATIONS

Diabetic Retinopathy

Diabetic retinopathy is the principal cause of impaired vision in patients with diabetes. In general, patients who develop retinopathy have no symptoms until the disease is very advanced. Since the rate of progression may be fast and therapy can be very beneficial, it is important to screen patients with diabetes once a year, if retinopathy is present, or every 2 years, if there is no evidence of retinopathy. You can reduce your risks of suffering from diabetic retinopathy by keeping your blood sugar and blood pressure levels as close to normal as possible.



Dr. Judith Skaf

Endocrinology & Metabolic Diseases
Saint Joseph University of Beirut
Sorbonne Paris VI

Pediatric Endocrinology
Sorbonne Paris VI

Internal Medicine
Saint Joseph University of Beirut

Founder of Healthcare Medical Clinic
Dora

Endocrinologist
BMC & Rosaire Hospital

Keep in mind some key prophylactic foot care tips:

- avoid walking barefoot, even at home;
- test water temperatures before stepping into a bath;
- trim toe nails to the shape of the toe;
- wash and check feet daily;
- wear comfortable shoes; and
- change your socks daily.

Comorbid conditions

People with diabetes are at risk for comorbidities such as obesity, dyslipidemia, sleep apnea, fatty liver disease, periodontal disease, and depression. These disorders may be present at diagnosis or may develop over time.

Tips to prevent these conditions:

Visit your endocrinologist, cardiologist, nephrologist and dentist at least once a year, eat healthy, exercise regularly, and don't forget to do a general laboratory test at least once per year.



DIABETES AMPUTATION



Dr. Charbel Tannouri
Orthotist & Prosthetist

PREVENTION PHASE

As per medical research done on leg ulceration, venous ulcers are the most common form of leg ulcers, accounting for almost 80% of all lower extremity ulcerations. It is commonly known that diabetes amputees are treated once they lose their limb. However, the essential care starts before the amputation in order to avoid it as much as possible. One method of prevention, involves the use of comfortable shoes. With adapted orthopedic shoes, it is possible to distribute the patient's weight properly on the sole of the foot which helps in balancing the pressure exercised on the foot, therefore protecting the extremities from any ulcer development.

POST-SURGICAL TEMPORARY PROSTHESIS

In case of amputation, right after the surgical operation, the orthopedic center follows up on the amputated member in order to assess the limb's progress to better understand its variation, as well as to observe the body positioning, and detect the local tissue environment. Knowing that every patient has a case of their own, this plays a key factor in the adaptation of the prosthetic material and parts. The center makes sure to customize each and every prosthesis depending on the specific need of each patient, whether through the technique followed or the material used. Products like carbon fiber help the patient to walk with more safety and less load, or for instance using the latest silicone based custom liners which gives better proprioception and control to the patient's limb. The measuring is taken in a way without hurting the skin, by using the computerized walk a 3D scanner, a CNC, and a 3D printer.

THE FOLLOW UP

The center's long experience with diabetic patients fostered the team's knowledge on how to advise the patients during the rehabilitation phase. The follow up is crucial to help the patient gain muscle strength and flexibility. This rehabilitation process is a must to ensure that the patient reaches the optimal capacity of his muscles to use with his prosthesis.

POLYCYSTIC OVARY SYNDROME: A MISLEADING METABOLIC PROBLEM!

WHAT IS POLYCYSTIC OVARY SYNDROME (PCOS)?

Polycystic ovary syndrome is a condition that can cause women to have irregular periods, get acne (oily skin and pimples), grow extra facial hair, or lose hair from their head. The condition can also make it hard to get pregnant. People sometimes call polycystic ovary syndrome "PCOS." It is very common – about 5 to 8 percent of all women have PCOS. Most women with PCOS are overweight or obese.

WHAT CAUSES PCOS?

In women with PCOS, the ovaries do not work normally and produce too much testosterone. Testosterone is called a "male hormone," but women have it too. Normally the ovaries produce very small amounts, but in PCOS, they make more. About once a month, a woman's ovaries are supposed to make a structure called a "follicle". As the follicle grows, it makes hormones. Then, it releases an egg. This is called "ovulation." But in women with PCOS, the ovary makes many small follicles instead of one big one. Hormone levels can get out of balance and ovulation doesn't happen every month the way it is supposed to. Doctors aren't sure why this happens to some women.

Polycystic ovary syndrome (PCOS) is a common endocrine disorder, but it remains shrouded in uncertainty due to its varying diagnostic criteria and its misleading name. Women with PCOS, who commonly experience symptoms such as irregular or skipped menstrual periods, excess hair growth, acne, and weight gain, often go years without a diagnosis or go online to diagnose themselves. Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) is one of the most common metabolic and reproductive disorders among women of reproductive age. It is a common disorder in the Middle Eastern

population. Women suffering from PCOS present with a constellation of symptoms associated with menstrual dysfunction and male hormones excess, which significantly impacts their quality of life. They may be at increased risk of multiple other medical problems including obesity, insulin resistance, type II diabetes mellitus, cardiovascular disease (CVD), infertility, and psychological disorders.

Although it was previously considered as a disorder of adult women, recent evidence suggests that PCOS is a lifelong syndrome that starts early on. The symptomatic presentation of PCOS usually varies with age, young women mainly complaining of reproductive and psychological problems while older women complaining of metabolic symptoms.



Obesity is considered one of the most important features of PCOS. Whether obesity leads to PCOS or whether PCOS leads to obesity is still debatable.

Today, insulin resistance is considered the main pathogenic factor in the background of increased metabolic disturbances in women with PCOS. PCOS confers a substantially increased risk for type 2 diabetes mellitus and gestational diabetes from



Dr. Labib Ghulmiyyah

Assistant Professor in Clinical
Obstetrics & Gynecology
Residency Program Director
Maternal-Fetal Medicine
American University of Beirut
Medical Center

early ages. About 1 in 5 women with PCOS will develop type II diabetes. Therefore, it is of utmost importance to control the symptoms of PCOS in order to prevent long-term problems such as diabetes and also short term problems such as difficulties getting pregnant, miscarriages and gestational diabetes.

Most women with PCOS are able to get pregnant, but it can take a while. If you are overweight, losing weight can help make your periods regular and improve your chances of getting pregnant. If you lose weight but your periods are still irregular, your doctor can give you medicines to help you ovulate and improve your chances of getting pregnant. Don't lose hope at all!

DIABETES AND URINARY INCONTINENCE IN WOMEN

Diabetes mellitus is a chronic disease that can lead to severe and devastating complications. Dysfunction of urination known as one such possible complication of diabetes. Several studies have found that diabetes is associated with earlier onset and increased severity of urinary incontinence in adults, and in particular, women. In fact, emerging evidence suggests that women with diabetes have up to 70% greater risk of developing incontinence than women without diabetes.

Simply stated, incontinence refers to leaking of any amount of urine or urination at the wrong time and in the wrong place. Incontinence is not a disease on its own but rather a symptom of underlying dysfunction of the bladder and/or urethra and the urinary support system. Diabetes can lead to complications such as autonomic neuropathy, which affect

sensation of bladder fullness is not conveyed to the brain. These changes can cause two bladder problems: hypotonic bladder and detrusor instability, also known as an overactive bladder. In an underactive bladder affected by diabetes, the stretching of the bladder causes the detrusor muscle contractions to become weak and ineffective. This can lead to overflow incontinence: the bladder is full to capacity and leaks constantly.

Around 30–50% of people with diabetes can develop OABS (Overactive Bladder Syndrome). People with OABS have uncontrolled bladder contractions. The bladder contracts while it is filling up. This means that although the bladder might have a capacity of 500 ml, contractions might start to occur at 250 ml. The working capacity of the bladder is reduced. Diabetic neuropathy interferes with this nerve pathway and can cause

WITH AN AGING POPULATION AND RISING RATE OF DIABETES WORLDWIDE, LOWER URINARY TRACT DYSFUNCTION WILL MARKEDLY INCREASE IN PREVALENCE.

the bladder's ability to store and empty urine and increases the risk of incontinence. Autonomic neuropathy is a common complication of diabetes. It involves nerve damage to the autonomic nerves affecting bladder function; the sensors in the bladder are affected and a

uncontrolled bladder contractions. Diabetes appears to be related to increased risk of incontinence both with or without obesity; however, obesity is clearly a strong risk factor for both urinary incontinence and type 2 diabetes. Obesity and abdominal fat, in particu-



Dr. Labib Edison Riachi

Chief of Female Pelvic Medicine and Reconstructive Surgery
Moarbes Hospital, Beirut, Lebanon

lar, may influence urinary incontinence by increasing pressure on the bladder and straining the muscles and connective tissue that support the urethra.

With an aging population and rising rate of diabetes worldwide, lower urinary tract dysfunction will markedly increase in prevalence. Physicians should be alert for urinary incontinence because it is often unrecognized and therefore under-treated among women with diabetes and pre-diabetes.

Incontinence is a costly, embarrassing, bothersome problem that has an enormous impact on the quality of life of women, including psychological and physical well-being. Women suffering from incontinence experience poor self-esteem, anxiety, depression, and social withdrawal. In addition, it is associated with physical problems such as skin irritation, sores, and urinary tract infections.

Having diabetes under strict control will prevent complications leading to urinary incontinence and makes treatment more successful. I recommend women who suffer from these conditions to be seen by a team consisting of a Urogynecologist or Urologist, an endocrinologist and a dietitian.

DIABETIC CHANGES IN THE EYE

“The eye is the window to the soul”. It is true but the eye is also the window to your body.

An eye exam can reflect how healthy you are, in particular since diabetes mellitus has many ocular manifestations.

A common ocular complication of diabetes mellitus is diabetic retinopathy. The retina is located at the back of the eye; it is the light sensitive part that sends images to the brain. Diabetic retinopathy is caused by damage to the retinal blood vessels that leads to damage to the retina.

Diabetes can lead to fluid buildup under the retina causing decreased vision. It also increases your chances of developing cataract, which is the clouding of your natural lens. Additionally, it doubles your chances of developing glaucoma, or high ocular pressure that damages the optic nerve.

Diabetes is a risk factor for other ocular problems that can affect the optic nerve or large vessels in the retina, such as branch retinal venous occlusion (stroke in the eye).

Let us focus on diabetic retinopathy. The most important risk factor for developing diabetic retinopathy is the duration of the disease; most patients with type 1 diabetes and more than two-thirds of patients with type 2 diabetes develop retinopathy in the first two decades. Not much can be done about the duration of your disease, however, it is very important to control the blood sugar as early as possible. This will delay the progression of diabetic retinopathy.

Many people with diabetes also suffer from high blood pressure, and controlling the blood pressure is essential in delaying ocular complications especially the ones affecting the center of vision.

Weight control and management of obesity also improve the overall health of your body as well as your eyes. Smoking cessation is also highly advised.

THE RECOMMENDATIONS FOR AN EYE EXAMINATION ARE AS FOLLOWS:

Diabetes Mellitus type 1: one eye exam within the first 5 years of diagnosis if you are above 10 years old then yearly.

Diabetes Mellitus type 2: an eye exam as soon as you are diagnosed. An eye exam at least every year is essential unless your doctor sees changes that may require closer monitoring. Even if you feel you have a good eyesight, it is mandatory to have your eyes, particularly your retina checked by a specialist.

If a woman with diabetes wishes to get pregnant, she needs to be seen by an ophthalmologist and counseled about the risks of progression of diabetic retinopathy. The eye examination should be performed in the first trimester, with frequent follow-ups during pregnancy and for one year postpartum.



Dr. Joanna S. Saade

Cornea and Refractive Specialist
Ophthalmology Department
American University of Beirut
Medical Center

FIGURE 1: Fundus photo showing diabetic retinopathy.



FIGURE 2: Normal fundus photo showing a normal retina.



DIETARY FAT & TYPE 2 DIABETES PREVENTION

Food can have a great impact on your health. If type 2 diabetes runs in your family, following a healthy diet and an active lifestyle is necessary to help you prevent it. When talking about diet and diabetes prevention, people tend to overlook focus on the quality and quantity of dietary fat that they consume. The relationship between dietary fat consumption and diabetes for many

Trans Fat also known as hydrogenated fat- and saturated fat are considered “unhealthy fat” types and their consumption may reduce insulin sensitivity and lead to a higher risk of type 2 diabetes. Trans fat is mainly found in margarine, processed and fast foods. As for saturated fat, it is found in palm oil, butter, full fat dairy and animal fat (beef, chicken, and pork).



Malika Al Kattan

Licensed Dietitian, Associate Nutritionist (UK) and PhD Researcher in Public Health Nutrition

Department of Clinical Sciences and Nutrition, University of Chester, UK.



individuals is still underrated. However, studies show that dietary fats play a major role in increasing or reducing your risk of type 2 diabetes.

Dietary fats are not equal, different sources of fat have different impacts on our overall health.

The polyunsaturated and monounsaturated fats are considered as “healthy fat” types. Consuming food rich in these two can reduce your risk of type 2 diabetes. Great sources of polyunsaturated fat are: canola oil, sunflower oil and oily fish such as salmon, tuna and sardines. Monounsaturated fat can be found in olives, olive oil, nuts, seeds and avocados.

Studies show that replacing “unhealthy fat” with “healthy fat” alternatives can significantly reduce your risk of diabetes and improve your health status. Therefore, avoid cooking with solid fat such as margarine or butter and replace them with vegetable or canola oils. Limit your intake of red meat to once per week and choose lean cuts of meat. Also, replace whole milk with skimmed milk products. Limit the consumption of full-fat cheeses, especially yellow cheese, as these are high in saturated fat. Choose low fat cheese instead such as Akkawi or Double Cream cheese. Add unsalted nuts and seeds to your diet. Sunflower seeds and avocados can make your salad packed with nutrients.

Although consuming healthy fat types can help in type 2 diabetes prevention, we should keep in mind that all dietary fats, including healthy and unhealthy fat sources, are high in calories. Keeping your weight in check is very important for diabetes prevention as weight gain, especially in the abdominal area, can increase your risk of type 2 diabetes.

“DIETARY FATS ARE NOT EQUAL, DIFFERENT SOURCES OF FAT HAVE DIFFERENT IMPACTS ON OUR OVERALL HEALTH.”

Therefore, consume dietary fat in moderation, use oils sparingly while cooking and choose healthy cooking methods such as grilling and steaming instead of frying.

EXERCISE AND SUGAR CONSUMPTION

Throughout my career, health has always been my main concern. As an exercise specialist, I guide clients to lead healthier lifestyles and lower their sugar consumption in order to manage their weight and prevent diabetes and other diseases.



Elie Chidiac

Self-Development Coach
Fitness Manager, Le Gym
Owner, Yummy Solutions

A strong and fit body is a healthy body. Whether you have diabetes or any other chronic illness, exercise is one of the most powerful tools to help control and manage your condition. Exercise not only helps control weight, lower LDL cholesterol & triglycerides, strengthen muscles and bones, lower blood pressure and improve one's overall general health - both physical and mental - but also helps lower blood glucose levels and boosts the body's sensitivity to absorb insulin.

FITNESS & DIABETES

Sugar is one of the main sources of energy used during exercise. During activity, the energy system transforms all kinds of sugars in the body into its simplest form, glucose. The glucose is then absorbed by the muscles in order to create the energy needed to perform the activity. The more active you are, the more your muscles will use the sugars (glucose) and the more you prevent diabetes (by not risking having excess sugar in the body).

In addition, exercising helps motivate you to lead a healthier lifestyle. Consuming simple sugars will only lead to more sugar being demanded by the body which with time becomes an addiction. Some studies have shown that sugar can be more addictive than other drugs. That is why we advise people to switch to healthier snacks and better food choices to control their weight and prevent diabetes and other diseases.



GENERAL TIPS FOR A HEALTHIER & MORE ACTIVE YOU:

- Choose an active hobby and do it constantly
- Play with your kids
- Walk more instead of using the car
- Hit the gym with a friend and challenge each other
- Whenever you crave sugar, choose fresh fruits instead

The healthier we are, the happier and easier our lives will be!

LOOKING DIABETES IN THE PSYCHOLOGICAL MIRROR



Amanda Aoun

Clinical Psychologist and
Psychosocial Support Consultant

I was diagnosed with type 1 diabetes while I was in my first year of psychology. It immediately became a passion of mine to explore the relationship between the human mind and diabetes management. It is well established that as people living with diabetes, our psychological state plays a big role in our blood glucose levels. We could test 10 times a day, exercise and eat very healthily, but still see hyperglycemic results caused by stress. In the case of type 1 diabetes, studies have shown that there is a direct relationship between illness representation and blood glucose test results.

betes (e.g. When I feel thirsty, my blood glucose is high). The second dimension is concerned with what we believe caused our diabetes (e.g. I got it from my parents). These can be internal (emotions, personality, behavior) or external (environment). Timeline, the third dimension, involves thoughts about how long we think we will have diabetes. It includes how much we believe our diabetes is chronic. Another dimension concerns consequences. This talks about what we expect our diabetes to affect (e.g. I cannot eat anything I want). They may be physical, psychological, social and even economic. Finally, beliefs

Studies show that if we have these illness representations, we are better equipped to manage our diabetes:

1. Understanding the symptoms of hyperglycemia and hypoglycemia well.
2. Believing that: I did not cause my diabetes.
3. Believing that: I will have diabetes for the rest of my life.
4. Believing that: not controlling my diabetes will have serious negative effects on my life.
5. Believing that: testing and taking my medication are effective in helping me control my diabetes.

In summary, it is important to educate ourselves and remain up-to-date about diabetes as a chronic illness, believe that we did not play a role in giving ourselves diabetes and trust in the importance of fully managing our diabetes in order to avoid its serious consequences.

“I was diagnosed with type 1 diabetes while I was in my first year of psychology. It immediately became a passion of mine to explore the relationship between the human mind and diabetes management.”

Illness representations is a term used to describe thoughts people have about their illness. There are five dimensions of illness representations: identity, cause, timeline, consequences and treatment effectiveness. Identity includes what symptoms and ideas we link to dia-

betes we have about treatment effectiveness form the last dimension (e.g. is it actually important for me to test regularly?). Each person has a unique set of illness representations that might either help them better manage their diabetes, or might create an obstacle in their diabetes management.

DIABETES MELLITUS & INFLAMMATORY PERIODONTAL DISEASES



OVERVIEW

Periodontitis is a chronic inflammatory disorder characterized by inflammation of the supporting structures of the teeth including the periodontal ligament and alveolar bone. When severe enough, periodontitis may result in loss of alveolar bone, destruction of the connective tissue attachment between the bone and the root surface of the tooth, and formation of deep pockets around the teeth. Periodontitis affects up to 35% of the adult population and is shown to be more prevalent in patients with diabetes mellitus. Periodontitis is considered one of the diabetes complications besides others such as retinopathy, nephropathy, neuropathy, macrovascular diseases, and altered wound healing.

IMPACT OF DIABETES ON THE PERIODONTIUM

Diabetes mellitus is shown to be a risk factor for gingivitis and periodontitis with the level of glycemic control being the most important factor. Poor glycemic control in diabetic patients puts them at greater risk for severe periodontitis and progression to periodontal de-

struction. The classic microvascular and macrovascular complications of diabetes, the impaired immune cells function enabling bacteria to persist in the periodontal pocket, and the increased production of pro-inflammatory cytokines in diabetic patients are the mechanisms behind periodontitis and periodontal destruction.

IMPACT OF INFLAMMATORY PERIODONTAL DISEASES ON DIABETES

The metabolic state in diabetes is significantly influenced by the presence of periodontal diseases. Diabetic patients with periodontitis have six fold increased risk for worsening of glycemic control over time, and are at higher risk to develop one or more of the major cardiovascular, cerebrovascular or peripheral vascular events. Furthermore, diabetic patients with severe periodontitis were found to be at increased risk for death from ischemic heart disease and from diabetic nephropathy after accounting for the other risk factors. The elevated production of the serum inflammatory and thrombotic mediators such as $\text{TNF}\alpha$ and IL6 in patients with



Dr. Najib Farhat

Periodontology

Assistant Professor, Lebanese University, Faculty of Pharmacy

periodontitis which are closely linked to insulin resistance is the mechanism behind the worsening of glycemic control in diabetic patients.

TREATMENT OF PERIODONTAL DISEASES

Periodontal treatment, called scaling and root planing, usually consists of the debridement of root surfaces to remove bacterial plaque biofilms and mineralized accretions (calculus). In some cases, systemic antibiotics such as tetracyclines are used as an adjunct to therapy.

Periodontal therapy is shown to be associated with metabolic benefits in diabetes by restoring insulin sensitivity with subsequent improvement of glycemic control and up to 10% reduction in HbA1C levels 2 to 3 months after treatment.

RECOMMENDATIONS

As periodontal diseases are usually 'silent' in nature, most patients do not realize they have such conditions until significant periodontal destruction has occurred. Therefore, patients with diabetes mellitus are recommended to undergo routine and thorough periodontal evaluation by dentists and preferably by periodontologists. In addition, physicians treating diabetic patients are also encouraged to build interactions with oral health professionals as periodontal diseases and diabetes are closely linked disorders.

THE DO'S AND DON'TS IN DIABETIC FOOT WOUNDS AND ULCERS

Acute and chronic wounds are a major cause of minor and major amputations in the diabetic population. Every 20 seconds, a limb is amputated somewhere in the world. The cause is not only the "terrain", but also mistakes in attitude, errors in management and delays in referral to diabetic foot experts. I will focus on the management of acute wounds describing the things to avoid and the things to do.

Saving lives is a top priority, but it is sometimes used to justify a preventable amputation. The aim of this article is to set a new top priority: saving limbs and saving lives. In the 21st century, limb salvage, in expert hands, is becoming more feasible than ever before. The foot and the lower extremity are an integral component of human life and the synonym of autonomy and individual independence. Preventable amputations constitute the majority of diabetic feet and limbs amputations and this malpractice should stop. How?

Many times, because of the well-known

combination of diabetic neuropathy, poor arterial blood supply, poverty, or under-estimation of the risks, a diabetic foot wound or a minor injury (stepping on a small nail, glass injury, ingrown toe nail, etc...) can lead to a minor or even major **preventable** amputation. After 22 years of experience in this field, I will outline some steps to avoid and what to do when dealing with foot wounds.:

DON'T:

- 1 Put coffee or toothpaste on your wound.
- 2 Use alcohol or eosine.
- 3 Leave a betadinated gauze inside the wound from one dressing to the other.
- 4 Use cotton to clean or cover the wound.
- 5 Use non-sterile gauze or regular non-sterile gloves to disinfect the wound.
- 6 Under-estimate any wound or injury.
- 7 Think of saving money, getting inexperienced care.
- 8 Listen to non-experts opinions and advices.



Dr. Jamil Halabi

Surgeon and Diabetic Foot Expert
Advanced Chronic Wound Healing
Centers (Tripoli & Amioum)

MUST DO:

- 1 Seek immediate wound expert opinion, without delay. An expert opinion costs little money as compared to the costs of delayed management.
- 2 Get tetanus protection within less than 24 hours, the sooner the better.
- 3 Clean wounds can be sutured and completely closed if you seek proper medical attention within 4 to 6 hours of the injury time.
- 4 Burns should be dealt with in the same way like any acute wound.
- 5 Chemical burns should be washed abundantly with clean water without any disinfectant or topical cream to avoid further chemical reaction. Seek immediate expert medical attention.

Time is tissues. Delay in consultation and delayed referral to wound care experts are the main causes of foot and limb losses. Amputations are preventable to a large extent if an appropriate revascularization and adequate wound care are provided. In the 21st century, there should not be non-healing wounds, but rather patient neglect and or inexperienced wound care givers.





LIVING WITH DIABETES

LAYAL DABBOUS

HOLISTIC HEALTH COACH & SPEAKER

*Type one-derful runs
in my blood*



It is hard to feel like a normal person with diabetes in the real world and it is hard to feel like a normal person in the world of diabetes, right? WRONG! I am a firm believer in balance, and I promise that it is an option to each and every one of us...We are all pretty different and that is why we are all pretty! You can choose who your next friend is going to be, from the type A or type Z, but after all we are all going to be Type One.

To me, there is no sickness worse than that one disabling thing that we all tend to default to: the concept of 'I am a victim!' or Why me!? Yes, from time to time, chronic diseases sneak in to make us doubt ourselves. We may wonder if we deserve love in the first place, if we deserve success, if we deserve the best of what life can offer, for one reason only: to get pushed to where we intend to go, and to feel protected from those who might limit us from going there. From what I have learned living with diabetes for almost 22 years now, it is super powerful. Yes, diabetes has been the spark to my growth. You may ask me, how? It is simply a mindset. I have learned that it does not matter what the condition could be that we feel less than desirable – that is a reality and is not going anywhere; it is how we handle those situations and whether we see them as a limitation.

I am a diabetic. How about you? What could be your limiting beliefs? Have you been experiencing some financial downturn, other medical conditions, weight gain, are you too old, or divorced with 4 kids? All what can be said here, no matter what it is that we've got that knocks us from our vision of life, there

is always a lid for every pot. Because at some point we have to choose love, life, dreams, partnership, success, and freedom, more than focus on our condition. It is never easy but always worth it!

“TO ME, THERE IS NO SICKNESS WORSE THAN THAT ONE DISABLING THING THAT WE ALL TEND TO DEFAULT TO: THE CONCEPT OF ‘I AM A VICTIM!’ OR WHY ME!?”

As I grew up with diabetes I have always paused to think what society standards and our own personal standards are. I have found that somewhere in between those two, it is absolutely still possible to find our way through life. We can look at what we can change and we seek to change it for the better, for our own fulfillment! I am personally pleased to see that we now live in a world that is far more inclusive and that the rigid param-

eters that we had for what was acceptable in all things, including chronic illnesses, has been loosened. This would have not been possible without the appreciated efforts of people working extensively to spread awareness and education, such NGOs like DiaLeb and their members, who are more like a family. Also contributing to this shift are accredited self-growth coaches, and I feel proud to be one of them, and be that voice of change.

If you feel you need time to feel good about yourself, take it, yet remember this life and time is ticking; allow yourself to enjoy the chance of loving yourself as soon as possible and watch the world loving you back. There are moments with diabetes that I would cherish forever; and I know diabetes has never failed me and never will.



اكتشاف طاقاتنا، فهو دوماً غطاءً هشّ تبدّد
إرادتنا الصلبة. لأنه في مرحلة ما يتعين
علينا اختيار الحب والحياة والأحلام والشاركة
والنجاح والحرية، بدل من التركيز على العوائق
والمشاكل. ليس من السهل أبداً فعل ذلك
ولكن الغاية تستحق كل العناء!

عندما كبرتُ مع مرض السكري كنت أفكر
دائماً في معايير المجتمع ومعاييرنا الشخصية.
لقد وجدتُ أنه في مكان ما بين هذين، من
الممكن العثور على طريقنا الخاص. يمكننا
أن نسعى لتغيير الأمور إلى الأفضل، من أجل
تحقيق ذاتنا! يسعدني أن أرى أننا نعيش اليوم
في عالم أكثر شمولاً وأن المعايير الصارمة
التي كانت لدينا لما هو مقبول، بما في ذلك
الأمراض المزمنة، قد خفّت حدتها. لم يكن
هذا ممكناً دون الجهود الجبارة للأشخاص
الذين يعملون على نشر الوعي والتعليم
تماماً كالمنظمات غير الحكومية مثل DiaLeb
وأعضائها. دور مدربي للنمو الذاتي مهم جداً،
وأشعر بالفخر لكوني منهم، فأنا أسعى كل
يوم أن أكون صوت التغيير.



التعايش مع السكري

ليال ديبوس

«بالنسبة لي، لا يوجد
مرض أسوأ من ذلك
الشيء المعطل
الذي نميل إليه
جميعاً: مفهوم
«أنا ضحية!» أو
«لماذا أنا؟»

إذا كنت تشعر أنك بحاجة إلى بعض وقت
للشعور بالرضا عن نفسك، تذكر أن هذه
الحياة والوقت يمرّان سريعاً؛ إسمح لنفسك
بالاستمتاع بفرصة الحياة واسعى أن تُحب
نفسك وشاهد العالم يبادللك الحب ذاته. أنا
اليوم أعتزّ بمشواري مع مرض السكري. وأنا
أعلم أن مرض السكري لم ولن يخذلني.

من الصعب أن تشعر بأنك شخص عادي مصاب بالسكري في العالم الحقيقي ومن الصعب أن
تتشعر بأنك شخص عادي في عالم السكري. أليس كذلك؟ خطأ! أنا من أشد المؤمنين بالتوازن،
وأعدكم أنه خيار لكل واحد منا. كلنا مختلفون عن بعضنا البعض وهذا هو مصدر جمالنا! اختر أن
تكون أي نوع من الأشخاص لكذلك في النهاية ستكون من النوع الأول.

بالنسبة لي، ليس هناك أسوأ من ذلك الشيء المعطل الذي نميل إليه جميعاً: مفهوم «أنا ضحية!»
أو «لماذا أنا؟» نعم، من وقت لآخر، تجعلنا الأمراض المزمنة نشك في أنفسنا. قد ننسأل عمّا إذا
كنا نستحق الحب، وإذا كنا نستحق النجاح، وإذا كنا نستحق أفضل ما يمكن أن تقدمه الحياة. كلّ
هذه التساؤلات لأننا نخاف من الأمور التي قد تمنعنا من تحقيق أهدافنا. تعلّمت من السكري الذي
رافقني لحوالي ٢٢ عاماً، أنه مصدر قوة كبيرة. نعم! لقد كان السكري شرارة لنموي الشخصي.
كيف؟ لقد تعلّمت أنه لا يهم ما هو الحمل الذي يضعفنا ويؤثر على حبنا لذاتنا - فهو واقع ولن
يتغيّر؛ لذا فالطريقة التي نتعامل بها مع هذا الواقع هي التي تحدّد ما إذا كنا نراه بمثابة قيود
تمنعنا من المضي قدماً.

أنا مصابة بالسكري. ماذا عنك؟ ما هي الأفكار التي تحدّك؟ الحالة المادية، أو الحالة الصحية،
أو زيادة الوزن، هل أنت كبير في السن أو أنت مطلق مع ٤ أطفال؟ بغض النظر عمّا يمنعنا من

DIALEB & IDF



**International
Diabetes
Federation**

IDF Fundoscope Donation to DiaLeb

DiaLeb received a donation from the International Diabetes Federation (IDF) consisting of a Fundoscope Deep DR Model: TFC-01. It will be used for free retinal screening at diabetes campaigns across Lebanon.

تلقى التجمع الوطني للسكري DiaLeb تبرعاً من الاتحاد الدولي للسكري (IDF) وهو عبارة عن Fundoscope Deep DR Model: TFC-01. سيتم استخدامه لفحص شبكية العين مجاناً في حملات السكري في كافة المناطق اللبنانية.



03/04/19
04/04/19
05/04/19
06/04/19

**IDF-MENA Region
Conference 2019 | Amman, Jordan**



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



استشر أخصائي
الرعاية الصحية حول
الحدود المنخفضة
والمرتفعة الملائمة
لحالتك



ONETOUCH®
Every Touch is a Step Forward

IDF NETWORKS

YOUNG LEADERS IN DIABETES (YLD)



The IDF Young Leaders in Diabetes (YLD) program aims to empower young people living with diabetes to become advocates for themselves and others living with diabetes worldwide.

The IDF YLD program serves to provide a voice for young people affected by diabetes, as well as to support and educate YLD trainees in the international diabetes community.

NASSIF KALAANY

Member of DiaLeb



While living with diabetes can be difficult at times, I've decided to acknowledge this as a positive opportunity to help others and fight diabetes.

I joined the National Diabetes Organization – DiaLeb and have been an active volunteer for the past 4 years.

This year I was nominated by DiaLeb to be part of Young Leaders in Diabetes (YLD), a program of the International Diabetes Federation (IDF).

As a Young Leader, I am committed to raising awareness of diabetes by being a powerful voice for prevention, education, access to quality care, improved quality of life, and the end of discrimination worldwide.

Our goal as YLDs is to develop, lead, and execute a national diabetes project for the upcoming 2 years. In collaboration with DiaLeb, I am excited to be launching several projects targeting youth in order to raise awareness about diabetes and make a change in the Lebanese community.

BLUE CIRCLE VOICES (BCV)



The Blue Circle Voices (BCV) is an IDF initiative, launched in 2016, that aims to represent the interests of people living with, or affected by, diabetes, through a worldwide network of members and other stakeholders.

To do so, the BCV network allows individuals from all around the globe to connect, share their activities and ideas resulting in the development of strategies to improve diabetes prevention, care and management.

BACHIR NASR

DiaLeb Sports Goodwill Ambassador

As DiaLeb's sports goodwill ambassador, my focus is to spread awareness about leading a healthy and active lifestyle in order to prevent diabetes and other diseases. As a carer of my mother who is living with type 2 diabetes, I was given the opportunity to join the Blue Circle Voices (an International Diabetes Federation initiative) with the mission of inter-changing all information related to diabetes complications and how to treat, manage and avoid them.

I look forward to continue to learn and engage on this platform in order to be able to help my mother and my community as a whole.



CHRISTINE MAALOUF

DiaLeb Youth Coordinator & Communications Consultant



My interest in diabetes started after my sister was diagnosed with type 1 diabetes and my father with type 2 diabetes. Joining the Blue Circle Voices network, a few months back was a great opportunity. As an active member of DiaLeb and a health and fitness advocate, this platform has given me the chance to continue to learn more in depth details about diabetes, share DiaLeb's activities on an international level, as well as engage with individuals from all around the world and discuss interesting topics. Moreover, the ability to communicate with such a diverse network of carers, individuals living with diabetes, and professionals has been a great learning experience.



من اليمين: بشير نصر، كريستين معلوف، ناصيف القلعاني



Blue Circle Voices

أصوات الدائرة الزرقاء BLUE CIRCLE VOICES

أصوات الدائرة الزرقاء هي مبادرة تابعة للاتحاد الدولي للسكري IDF، تم إطلاقها عام ٢٠١٦، تهدف إلى تمثيل الأشخاص المصابين بالسكري وعائلاتهم، من خلال شبكة عالمية. وبالتالي، تتيح شبكة BCV للأفراد من جميع أنحاء العالم التواصل ومشاركة أنشطتهم وأفكارهم مما يؤدي إلى تطوير استراتيجيات لتحسين الوقاية والرعاية الصحية للسيطرة على السكري.

بشير نصر

سفير النوايا الحسنة للرياضة

بصفتي سفير النوايا الحسنة للرياضة، أركز على نشر الوعي حول أهمية اعتماد نمط حياة صحي ونشط من أجل الوقاية من السكري وغيره من الأمراض. بصفتي أهتم بأهمي المصابة بالسكري من النوع الثاني، أتحت لي الفرصة للانضمام إلى Blue Circle Voices من أجل تبادل المعلومات المتعلقة بمضاعفات السكري وكيفية علاجها وتجنبها. أنطلق إلى مواصلة التعلم والمشاركة في هذه المنصة من أجل أن أتمكن من مساعدة والدتي ومجتمعي ككل.

كريستين معلوف

منسقة الشباب / مستشارة إعلامية في DiaLeb

بدأ اهتمامي بالسكري بعد تشخيص أختي بالسكري من النوع الأول وأبي بالسكري من النوع الثاني. كان الانضمام إلى شبكة Blue Circle Voices قبل بضعة أشهر فرصة رائعة. باعتباري عضواً في DiaLeb وناشطة في مجال الصحة واللياقة البدنية، منحتني هذه المنصة الفرصة لمعرفة المزيد من المعلومات حول السكري، ومشاركة نشاطات DiaLeb على المستوى الدولي، وكذلك التواصل مع أفراد من جميع أنحاء العالم لمناقشة مواضيع مهمة. هذه التجربة هي فرصة للتعلم من خلال التواصل مع هذه الشبكة المتنوعة من مقدمي الرعاية والأفراد المصابين بالسكري.

شبكات IDF



القادة الشباب في السكري YOUNG LEADERS IN DIABETES

يهدف برنامج القادة الشباب في السكري (YLD) إلى تمكين الشباب المتعايشين مع السكري من أن يدافعوا عن حقوقهم وحقوق مرضى السكري في جميع أنحاء العالم. كما يسعى البرنامج إلى دعم وتثقيف الشباب المتدربين.

ناصر القلعاني

عضو في التجمع الوطني للسكري DiaLeb

قد يكون التعايش مع السكري أمراً صعباً في بعض الأحيان، إلا أنني قررت اعتباره فرصة إيجابية تدفعني إلى مساعدة الآخرين ومكافحة السكري.

إنضممت إلى التجمع الوطني للسكري DiaLeb وأصبحت متطوعاً منذ ٤ سنوات. تم ترشيحي هذا العام من قبل DiaLeb لأشارك في برنامج القادة الشباب في السكري (YLD)، وهو برنامج للاتحاد الدولي للسكري (IDF).

كقائد شاب، سأعمل جاهداً على زيادة الوعي عن السكري وسأسلط الضوء على أهمية الوقاية والتعليم والحصول على رعاية صحية جيدة لتحسين نوعية الحياة وإنهاء التمييز في جميع أنحاء العالم.

هدفنا كشباب متدربين هو تطوير وقيادة وتنفيذ مشروع وطني للسكري للعالمين المقبلين. بالتعاون مع DiaLeb، أنا متحمس لإطلاق عدد من المشاريع التي تستهدف الشباب من أجل رفع مستوى الوعي حول السكري وإحداث تغيير في المجتمع اللبناني.

The Right Match

FIND THE **RIGHT DEFINITION** FOR EACH **WORD**
TO BETTER UNDERSTAND DIABETES.

A. Dawn Phenomenon

B. Fiber

C. Hormone

D. Diabetic Retinopathy

E. Lancet

F. Pre-diabetes

G. Antibodies

H. Type 1 Diabetes

I. Blood Glucose Meter

- ☐ 1. Medical condition also known as diabetic eye disease, in which damage occurs to the retina due to diabetes.
- ☐ 2. Proteins that the body produces to protect itself from foreign substances, such as bacteria or viruses.
- ☐ 3. A chemical substance produced in the body that controls and regulates the activity of certain cells or organs.
- ☐ 4. A spring-loaded device for pricking a fingertip with a small needle to obtain a drop of blood for blood glucose testing.
- ☐ 5. Disorder of the body's immune system that results from the pancreas not producing any insulin.
- ☐ 6. A condition where individuals have higher than normal glucose levels but not yet high enough for a diagnosis of diabetes.
- ☐ 7. A substance found in foods that comes from plants. It may help in the digestive process and is thought to help control blood glucose.
- ☐ 8. Early morning (usually 4 to 6 am) rise in blood sugar due to the increase in levels of hormones (such as growth hormone) in the early morning.
- ☐ 9. Small, portable machine used by people with diabetes to check their blood glucose levels.

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

DIABETES WORD Search Puzzle

FIND THE FOLLOWING WORDS
IN THE PUZZLE:

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

Acidosis	Hair
Acne	Hand
Acute	Hemoglobin
Amylin	Intravenous
Amyotrophy	Joint
Angina	Lens
Apnea	Liquid
Arm	Local
Artery	Macrophage
Asthma	Macula
Atherosclerosis	Male
Atom	Metastasis
Axon	Nail
Benign	Necrosis
Calm	Needle
Capillary	Neuroblast
Cold	Organ
Condition	Polyp
Creatinine	Pus
Cystitis	Receptor
Dental	Relaxation
Dermopathy	Rest
Duct	Retinal
Eczema	Risk
Erythema	Scan
Etiology	Serum
Euglycemia	Shoulder
Family	Sleep
Fasting	Soft
Ganglion	Solution
Ginger	Surgery
Gingivitis	Taste
Gland	Tendon
Glaucoma	Tissue
Glomerulus	Tube
Gluten	Urea

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

Hidden Message

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

Answer: POLYDIPSIA

البحث عن الكلمة اللغز

حاول إيجاد الكلمات التالية
في مربع الأحرف:

طحال	استئصال
عرق	أشعة
عطش	إصابة
علاج	امسك
عين	انتفاخ
غثيان	انسولين
فوسفور	بتر
فولات	بكتيريا
قرحة	بيلروبين
قلق	تبول
قولون	تشخيص
كافيين	تعقيم
كالسيوم	تغذية
كسر	تنفس
كورتيكول	جلد
لقاح	حمل
ماغنسيوم	حنجرة
مخزون	رياضة
مرهم	ريبوفلافين
مزمّن	زنك
مناعة	سكري
ميلاتونين	سمنة
نزيف	شبكة
نقرس	شفاء
هبوط	صدمة
هرمون	ضمر
وريد	طبيب

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

أدخل الحروف غير المستخدمة في اللغز لتشكيل الكلمة الخفية:

الكلمة المخفية:

المطابقة الصحيحة

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

أ- ارتفاع ضغط الدم	ث- سكري الحمل	خ- التبول المتكرر
ب- الكيتونات	ج- الكبد	د- مؤشر الجلايسيمي
ت- إعتام عدسة العين (المياه الزرقاء)	ح- جليكوجين	ذ- أنسولين

١. جهاز مسؤول عن تخزين الجلوكوز في شكل الجليكوجين. ☐
٢. هو تصنيف للكربوهيدرات بناء على مقياس من ٠ الى ١٠٠ على مدى ارتفاع سكر الدم بعد تناولها. ☐
٣. مخزون الجلوكوز في الكبد والعضلات. ☐
٤. هي حالة طبية طويلة المدى حيث يكون ضغط الدم في الشرايين مرتفعاً باستمرار وهو إحدى مضاعفات السكري. ☐
٥. المواد الكيميائية التي يتم تصنيعها من تفكيك الدهون عندما لا يستطيع الجسد استخدام الجلوكوز بشكل طبيعي في حالة الإصابة بالسكري. ☐
٦. هو مرض يصيب عدسة العين الطبيعية الموجودة خلف الحدقة فيعتمها ويفقد شفافيتها مما يسبب ضعفاً في البصر. ☐
٧. هرمون يصنع في خلايا بيتا ويخفض مستوى الجلوكوز في الدم. ☐
٨. هي حالة تصاب فيها المرأة غير المصابة بالسكري بمستويات عالية من السكر في الدم أثناء الحمل. ☐
٩. إحدى أعراض السكري. ☐

١-٢ ٣-٤ ٥-٦ ٧-٨ ٩-١٠
١-٢ ٣-٤ ٥-٦ ٧-٨ ٩-١٠
١-٢ ٣-٤ ٥-٦ ٧-٨ ٩-١٠

EMPOWERING HOST COMMUNITIES IN LEBANON

to better deal with Diabetes

In collaboration with the National Volunteer Service Program (NVSP), the Ministry of Social Affairs (MOSA), and the World Bank, DiaLeb completed a project entitled “Empowering Host Communities in Lebanon to better deal with Diabetes”.

40 local volunteers from across Lebanon participated in this project and played a major role in helping us widen our reach and find new methods and ideas in order to continue working towards our mission.



Throughout the awareness events, educational sessions about diabetes and nutrition were given.

- 2,275 Free blood glucose tests performed
- 250 Free HbA1c tests performed
- 185 Glucose meters offered to those affected with diabetes

THIS PROJECT INCLUDED 5 EVENTS:

- 1 Volunteer Training at Pharmapoint | 09/10/2018
- 2 3 days soft skills training with Bee event at Antonine Sisters School, Dekweneh | 17-18 & 24/11/2018
- 3 Awareness Session at AUB & AUBMC | 14/11/2018
- 4 Diabetes Prevention & Management at BAU, Tripoli | 23/11/2018
- 5 Diabetes Prevention & Management at AUST, Zahle | 26/11/2018





تمكين المجتمعات المضيئة في لبنان للتعامل بشكل أفضل مع مرض السكري

تضمّن هذا المشروع خمسة نشاطات:

- 1 ورشة عمل لتدريب المتطوعين في Pharmapoint | ٢٠١٨/١٠/٠٩
- 2 تدريب المتطوعين على المهارات الحياتية والتنمية الذاتية لمدة ٣ أيام مع Bee event في مدرسة سيّدة العطايا للراهبات الأنطونيات، الدكوانة | ٢٠١٨/١١/٢٤ و ١٨-١٧
- 3 حملة توعية في الجامعة الأميركية AUB و AUBMC | ٢٠١٨/١١/١٤
- 4 ندوة حول داء السكري: الوقاية والعلاج في جامعة بيروت العربية BAU، طرابلس | ٢٠١٨/١١/٢٣
- 5 ندوة حول داء السكري: الوقاية والعلاج في الجامعة الأميركية للعلوم والتكنولوجيا AUST، زحلة | ٢٠١٨/١١/٢٦

بالتعاون مع البرنامج الوطني للتطوع (NVSP) ووزارة الشؤون الاجتماعية (MOSA) والبنك الدولي، نظّمت DiaLeb مشروعاً بعنوان "تمكين المجتمعات المضيئة في لبنان للتعامل بشكل أفضل مع مرض السكري".

شارك ٤٠ متطوعاً من لبنان في هذا المشروع ولعبوا دوراً رئيسياً في مساعدتنا على توسيع نطاق عملنا وإيجاد طرق وأفكار جديدة لمواصلة العمل من أجل تحقيق أهدافنا.

تضمّنت حملات التوعية جلسات تثقيفية وتعليمية حول مرض السكري والتغذية السليمة بالإضافة إلى فحوصات مجانية.

- استفاد حوالي ٢٢٧٥ شخص من الفحص السريع للسكري
- استفاد حوالي ٢٥٠ شخص من فحص مخزون السكري
- تمّ تقديم حوالي ١٨٥ آلة فحص مستوى السكر في الدم للأشخاص المصابين بالسكري.



PATIENT EDUCATION WORKSHOPS

ورشات عمل للمصابين بالسكري

Patients are our main concern and to empower them to live better with Diabetes, DiaLeb has conducted several workshops and trainings 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.

29/08/19

Stress Management in Type 1 Diabetes | New Jdeideh

SPEAKERS Dr. Jackie Maalouf
Psychologist Amanda Aoun

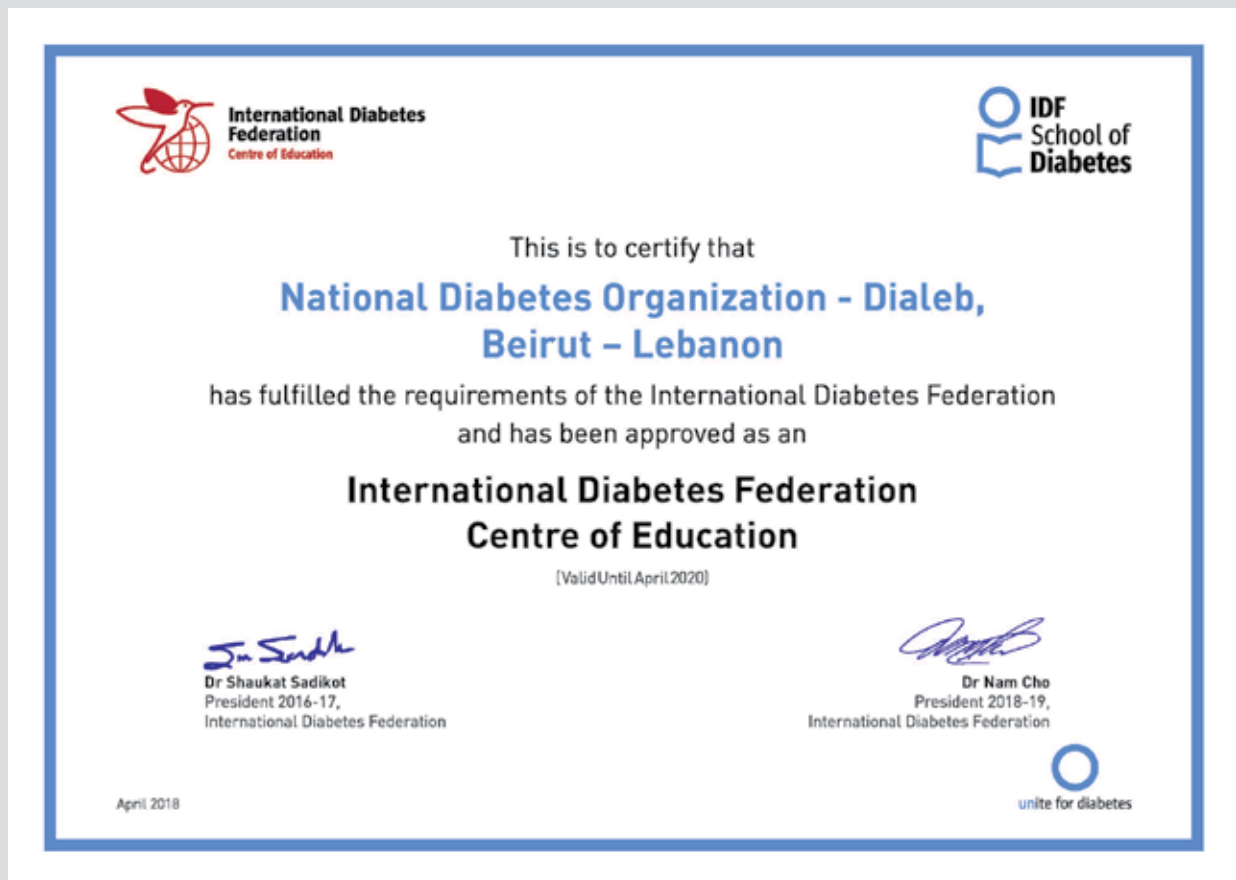


12/03/19

Women and Diabetes Workshop at Le Gym | New Jdeideh

SPEAKERS Ms. Christine Maalouf, Dr. Jackie Maalouf
Dr. Gael Abou Ghannam, Dietitian Perla Harfouche
Mrs. Pearl Maalouf





29 11 18

Advanced Carbohydrate Counting Workshop NutriGossip at USJ | Beirut

SPEAKERS Dr. Jackie Maalouf; Dr. Anne-Sophie Azzi
Dietitian Lina Farhat



09 01 19

Advanced Carbohydrate Counting Workshop at LIU | Beirut

SPEAKERS Ms. Christine Maalouf, Dietitian Lina Farhat



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, 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 وموظفي المدارس. خلال جلسات التوعية المدرسية، يتحدث 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.

12/10/18

Armenian Evangelical College |
Qantari

SPEAKERS Dietitian Lina Farhat, Ms. Christine Maalouf



08/05/19

Hripsimiantz College | Fanar

SPEAKERS Dietitian Lina Farhat



25/02/19

Saint Georges School | Hay El
Amerkene

SPEAKERS Dr. Jackie Maalouf, Dietitian Lina Farhat



14/05/19

Collège des Sœurs des Saints
Cœurs | Bauchrieh

SPEAKERS Dietitian Lina Farhat, Ms. Christine Maalouf



11/02/19

National American School | Zahle

SPEAKERS Ms. Christine Maalouf, Dietitian Lina Farhat



25/02/19

Saint George School | Hadath

SPEAKERS Dr. Jackie Maalouf, Dietitian Lina Farhat



18/03/19

Saint George School | Haret Hreik

SPEAKERS Ms. Christine Maalouf, Dietitian Lina Farhat





#BlueandRedforDiabetes حملة

BLUE & RED FOR DIABETES

Online Campaign

Every year, DiaLeb creates an online campaign in order to shed the light on World Diabetes Day and spread awareness about diabetes. The Blue and Red for Diabetes Campaign is a color coded campaign that was made up of 4 parts:

PART 1: During the shooting, the participants shared behind the scenes shots on their accounts creating a teaser campaign.

PART 2: On November 1, twenty three participants (influencers/ bloggers/celebrities) posted a video on their accounts sharing a fact about diabetes, explaining that the Blue color stands for diabetes awareness and the Red color shows their support for DiaLeb. The video then ended with our slogan "Together we Control Diabetes".

PART 3: On November 14, each of the twenty three participants posted a photo on their accounts wearing Blue and Red and challenging three friends to post a photo wearing Blue and Red in order to spread diabetes awareness.

PART 4: Snow ball effect – Different individuals continued to share their photos in support of the diabetes cause throughout the month of November and through the beginning of December.

The campaign was able to reach a large number of people; it gained the attention of the media (over 9 TV & radio stations). It was played in over 15 of our awareness events (>2,000 people).





المرحلة الثالثة: في ١٤ نوفمبر، نشر كل من المشاركين الثلاثة والعشرين صورة على حساباتهم يرتدون فيها اللونين الأزرق والأحمر ويتحدّون ثلاثة أصدقاء لنشر صورة مماثلة من أجل نشر الوعي عن مرض السكري.

المرحلة الرابعة: تأثير كرة الثلج -

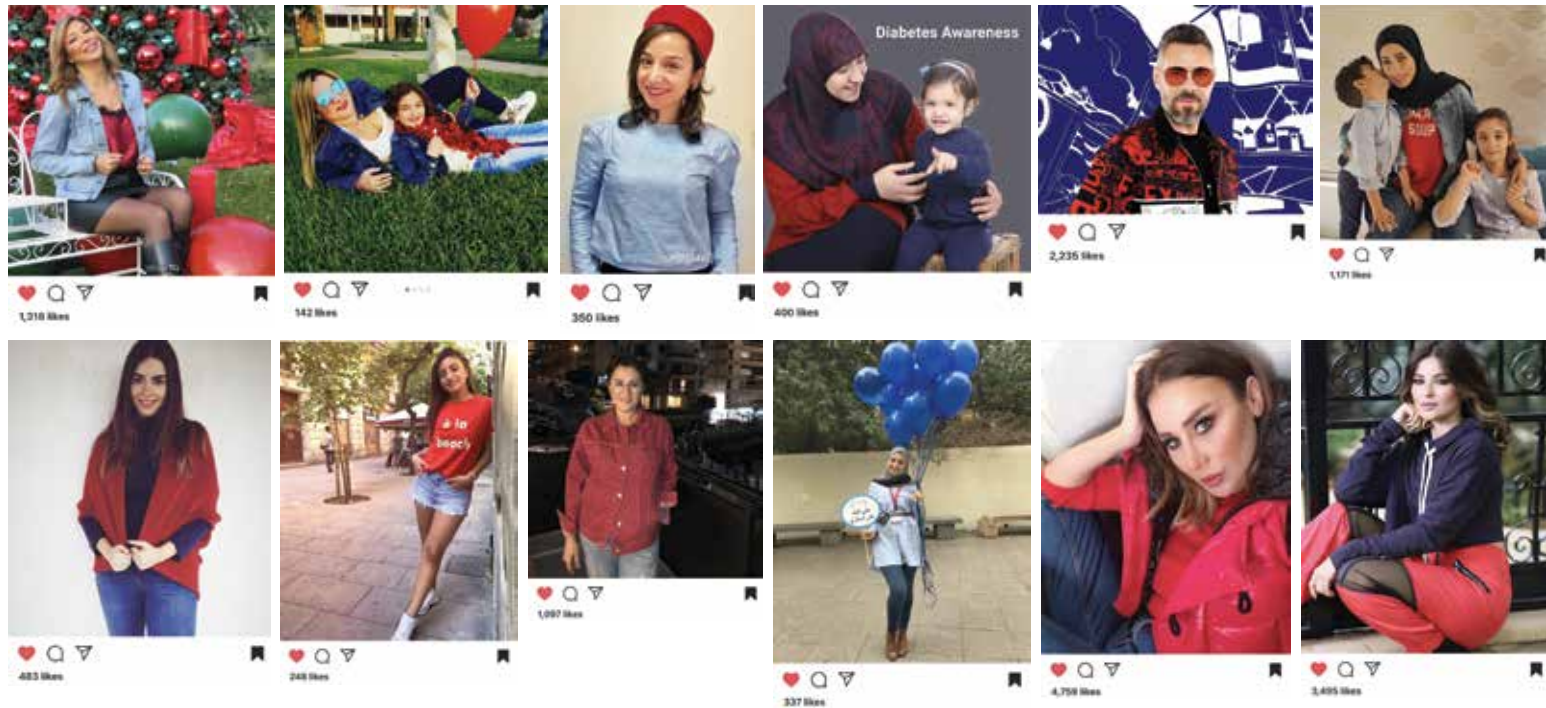
واصل أشخاص متعدّدون مشاركة صورهم لدعم الحملة طوال شهر نوفمبر وحتى خلال بداية شهر ديسمبر.

تمكّنت الحملة من الوصول إلى عدد كبير من الناس؛ فاكتمست انتباه وسائل الإعلام (أكثر من ٩ محطات تلفزيونية وإذاعية). وقد تمّ عرضها في أكثر من ١٥ حملة توعية.

مثل كل عام، تطلق DiaLeb حملة عبر الإنترنت من أجل إلقاء الضوء على اليوم العالمي للسكري ونشر الوعي حول مرض السكري. حملة **Blue and Red for Diabetes** تتكوّن من أربعة مراحل:

المرحلة الأولى: نشر المشاركون لقطات من وراء الكواليس على حساباتهم لخلق عنصر التشويق.

المرحلة الثانية: في ١ نوفمبر، نشر ثلاثة وعشرون مشاركاً (من مؤثرين ومدوّنين ومشاهير) مقطع فيديو على حساباتهم يشاركون فيه معلومة حول مرض السكري، موضّحين أن اللون الأزرق يرمز إلى الوعي عن مرض السكري وأن اللون الأحمر يظهر دعمهم لـ DiaLeb. ثم انتهى الفيديو بشعارنا «معاً نسيطر على السكري».



WORLD DIABETES DAY (WDD)

اليوم العالمي للسكري



World Diabetes Day is the primary global awareness campaign focusing on diabetes, led by the World Health Organization (WHO) & IDF, and is held on November 14 each year. During the month of November, DiaLeb organizes diabetes workshops and awareness campaigns in collaboration with several institutions. During these events, DiaLeb provides nutrition, diabetes and sports information, free blood glucose and HbA1c tests and diabetes educational materials in different areas in Lebanon.

في اليوم العالمي للسكري الذي قرره الاتحاد الدولي للسكري ومنظمة الصحة العالمية، يتحد الأشخاص المصابون بالسكري، والأطباء والإختصاصيون وكافة الناس، ووسائل الإعلام والحكومات في نشر رسالة حول مرض السكري وزيادة الوعي حول هذه الحالة. خلال شهر تشرين الثاني، ينظم التجمع الوطني للسكري DiaLeb ورش عمل وحملات توعية حول السكري بالتعاون مع العديد من المؤسسات. خلال هذه الأحداث، توفر معلومات حول التغذية والسكري والرياضة، وكذلك فحوصات السكر في الدم والمخزون المجانية والمواد التثقيفية للسكري في كافة المناطق اللبنانية.

21/11/18

Take Control of Diabetes
Newtrition | Jal el Dib



25/11/18

World Diabetes Day with LIU
at Cascada Mall | Chtaura

14/11/18
21/11/18

World Diabetes Day
at Pharmacy Morjan | Saïda



COMMUNITY AWARENESS PROGRAM

برنامج التوعية المجتمعية

281118

Awareness Session at Gefinor & Arjaan Rotana Hotel | Beirut

SPEAKERS Dr. Jackie Maalouf, Dietitian Lina Farhat



DiaLeb organized many events in collaboration with hospitals, hotels and companies in order to raise diabetes awareness and promote early screening and detection. These events included nutrition and diabetes sessions, free blood glucose testing and distribution of diabetes educational materials to all the attendees.

نظمت DiaLeb العديد من النشاطات بالتعاون مع المستشفيات والفنادق والشركات من أجل رفع مستوى الوعي عن مرض السكري وتعزيز الفحص والكشف المبكر. وشملت هذه الأحداث جلسات تثقيفية حول التغذية السليمة ومرض السكري، والفحص المجاني للسكر في الدم وتوزيع المواد التثقيفية عن السكري على جميع الحاضرين.

050419

Monla Hospital 2nd Medical Congress at Safadi Cultural Center | Tripoli



121218

Corporate Awareness Session at Holdal - Abou Adal Group | Dekwaneh

SPEAKER Dietitian Lina Farhat



FITNESS AND SPORTS

الرياضة واللياقة البدنية

In our continues efforts to raise public awareness on the benefits of physical activity in preventing diabetes, DiaLeb organizes and participates in various sports activities. The focus is on the importance of staying active to help reduce the risk of and better manage 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، سعيًا منها لزيادة الوعي العام حول الآثار الوقائية للنشاط البدني على السكري.

07/04/19

The 12th Annual ISF Half Marathon 2019 | Beirut



06/08/19

Launching of BLOM BANK Beirut Marathon | Le Bristol Hotel, Beirut



11/11/18

Blom Bank Beirut Marathon 2018 | Beirut



12 02 19

Launching of SARADAR
Women's Race | Port Beirut

07 10 18

Rally Paper 2018 | Zahle



31 03 19

SARADARBANK Women's
Race 2019 | Port Beirut

LOCAL & INTERNATIONAL EVENTS

نشاطات محلية وعالمية

Throughout the year, DiaLeb was present at numerous forums and conferences in different locations around Lebanon and abroad. During the events, DiaLeb distributes important educational materials regarding diabetes prevention and management to a large number of people.

على مدار العام، كان التجمع الوطني للسكري - DiaLeb حاضراً في العديد من المنتديات والمؤتمرات في مواقع مختلفة في مختلف المناطق في لبنان والخارج. خلال هذه النشاطات، وزّع التجمع الوطني للسكري DiaLeb مواد تثقيفية هامة متعلقة بالوقاية والسيطرة على السكري لعدد كبير من الناس.

19/03/19

Visit to Ecuadorian Embassy | Doha, Qatar



with Ecuadorian Ambassador in Qatar, HE Yvonne Baki

05/02/19

NDU event at Issam Fares Auditorium | Zouk Mosbeh



with MP Neemat Frem

04/09/19

DiaLeb Visit to MOPH | Beirut



with HE Dr. Jamil Jabak

02/03/19

J.A.D. Annual Fundraising Dinner | Jounieh



14/08/19

Dialeb Visit to Ministry of Social Affairs | Badaro



with HE Dr. Richard Kouyoumdjian

22/08/19

ECCD Cultural Event | Sin el Fil Municipality



05 07 19
06 07 19Erasmus+ "Orientation Session
& Training Workshop"
with LDN | Dbayeh

09 05 19

International Nurses Day 2019
at ONL - Beirut Hall | Sin El Fil07 06 19
08 06 19
09 06 19Diaspora In Action
Lebanese Diaspora Energy
Conference | Furn el Chebbak

with HE Fady Jreissati



with HE Gebran Bassil



with HE Elias Bou Saab

19 06 19

Visit of DSAL President
Mrs. Margarita Madraza | Jdeideh27 06 19
28 06 19
29 06 1922nd Spring Lebanese Congress
of Surgery at Hilton Habtoor
Hotel | Sin El Fil

with HE Ricardo Nario



Miss Colombia

26/03/19

Greece National Day
at Four Seasons Hotel | Beirut

28/05/19

Innovation Meeting at VUZF
University | Bulgaria

02/03/19

Women's Health World Café |
Saïda

27/03/19

Independence & National Day
of Bangladesh | Beirut

02/04/19

USJ Job Fair & Networking
2019 | Huvelin

31/01/19

Empowering Your Business
with Digital Identities (CIEL)
MEA Center | Beirut

14/10/18

Breast Cancer Awareness at Hilton Hotel | Sin EL Fil



21/05/19

Stouh Beirut Press Conference at Hilton Hotel | Sin el Fil



20/10/18

25th Anniversary NDU Choir | Zouk Mosbeh

07/03/19

DSAL International Women's Charity Event at Le Gray | Beirut



11/12/18

Austrian President Visit to Lebanon | Beirut



09/03/19
10/03/19Elle Fiesta 4th Edition
at Biel | Beirut

03/11/18

Lebanese Health Energy
Conference at LU | Hadath

17/03/19

Visit to Qatar Diabetes
Association | Doha, Qatar

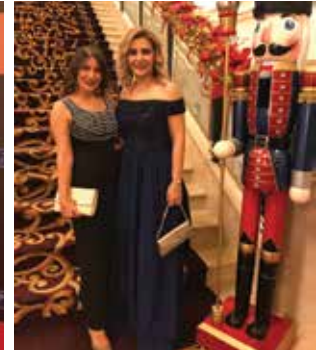
06/03/19

Women On the Front Lines
Conference 2019 | BeirutDr. Jackie Maalouf &
MIN Dr. May ChidiacDr. Jackie Maalouf &
H.E. Emmanuelle Lamoureux

24/10/18

RDCL Lunch at Le Maillon
Sofil | Ashrafieh

08/12/18

Social Economic Awards SEA
at Casino du Liban | Jounieh

27/10/18

Soha Wellness
Cancer Awareness Session | Beirut

10/11/18

Lebanese National Energy
Conference | Dbayeh

with HE Fady Jreissaty



04/12/18

NDU Accreditation Celebration
at Hilton | Sin El Fil

with HE Elias Bou Saab



29/11/18

Romanian National Day at
Kempinski Hotel | Beirut

UN GLOBAL COMPACT LEBANON

برنامج الأمم المتحدة في لبنان

Since 2015, Dialeb has been a member of the UN Global Compact Network Lebanon (GCNL). As members, DiaLeb is an active participant of the multiple workshops organized by UN GCNL to promote progress around the 17 Sustainable Development Goals (SDGs). DiaLeb contributes directly to the SDG #3, which focuses on health and well-being.

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.



07/03/19

"Ring The Bell for Gender Equality" Ceremony at Yacht Club | Beirut



18/10/18

Multi-Stakeholder
SDG Forum 2018 | Beirut



with Ragheb Alama



29/05/19

5th Edition of Lebanon
Collaboration for the SDGs
UNGC at AUB | Beirut



with MP Dr. Dima Jamali

Cheers ...

*to your
Health*



Endlessly Alluring

نشاطات DIALEB USA EVENTS



SEPTEMBER 20 & 21, 2019

LEBANESE DIASPORA ENERGY 2019 WASHINGTON DC

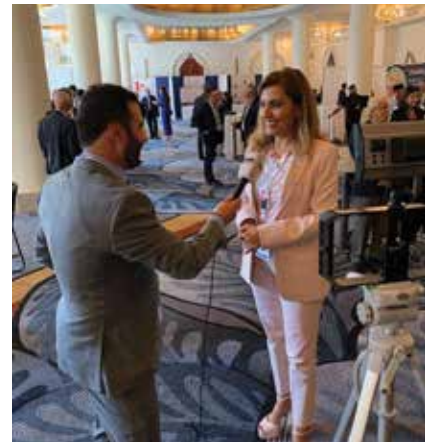


Dialeb participated at the Lebanese Diaspora Energy (LDE) – North America Edition in Washington DC.

At the booth, Dialeb exhibited a documentary that portrayed its activities in Lebanon. In addition, Dialeb had the chance to communicate with Lebanese businessmen living abroad and explained to all the attendees the cases that will be financially supported in the coming year.

شارك التجمع الوطني للسكري Dialeb في مؤتمر الطاقة الإغترابية الذي عقد في عاصمة الولايات المتحدة الأمريكية واشنطن.

كان الهدف من هذه المشاركة التواصل مع رجال الأعمال اللبنانيين المقيمين في الخارج لاعلامهم عن Dialeb USA حيث يمكنهم التبرّع ومساعدة مرضى السكري في لبنان.



FIGHTING DIABETES COMPLICATIONS TOGETHER

معًا نتخطى تحديات السكري

Charbel Kozhaya Merhej is a 67 year old male living with type 2 diabetes. As a result of uncontrolled diabetes, doctors decided to amputate his right foot. Following his surgery, he stayed several months without being able to walk.

As Mr. Merhej was recovering from one of the most extreme risks associated with diabetes, he reached out to DiaLeb asking for help after having seen a television interview for Dr. Jackie Maalouf, founder/president of DiaLeb, on the occasion of World Diabetes Day. As a result, DiaLeb aimed to fundraise money during Christmas time for a prosthetic leg in order to help him walk again.

DiaLeb is grateful for those who contributed to make a difference in Mr. Merhej's life by helping him to walk again!



شربل كزحيا مرهج يبلغ من العمر ٦٧ عاماً ويعاني من مرض السكري النوع الثاني. نتيجة لمرض السكري غير المنضبط، اضطر الأطباء إلى بتر قدمه اليمنى. فلم يعد بإمكانه المشي لعدة أشهر.

بينما كان السيد مرهج يتعافى من واحدة من أكثر المضاعفات الخطيرة المرتبطة بمرض السكري، تواصل مع DiaLeb لطلب المساعدة بعد أن شاهد مقابلة تليفزيونية للدكتورة جاكى معلوف، مؤسسة ورئيسة DiaLeb بمناسبة اليوم العالمي للسكري. لبّت DiaLeb الطلب وعملت على جمع الأموال خلال فترة عيد الميلاد من أجل تأمين قدم اصطناعية لمساعدته على المشي مجدداً.

التّجمّع الوطني للسكري DiaLeb يشكر كل من ساهم في مساعدة السيد مرهج. دعمكم يحدث فرقاً كبيراً في حياة المرضى!



DiaLeb's 8th Annual Fundraising Gala Dinner

The National Diabetes Organization - DiaLeb, held its 8th Annual Fundraising Gala Dinner at Casino du Liban on November 4, 2018. The dinner 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 including singer Paul Zgheib, Carolina and her band and My Dance Club.

Mrs. Carla Haddad, TV presenter hosted the ceremony introducing the speakers. Dr. Jackie Kassouf Maalouf, Founder/President of DiaLeb, then welcomed all the guests and thanked them for their generous support to DiaLeb. Mrs. Sylvie Maalouf Issa, managing director, mentioned the accomplishments of DiaLeb throughout the year and the upcoming programs. DiaLeb launched the 7th issue of its magazine "DiaLeb Review" that was distributed to the attendees. Several renowned artists and a full entertainment program made this Gala unforgettable for the attendees. The tombola consisted of almost 200 gifts from which the 3 top ones included: **Designer 24, Antoine Hakim Jewelry** and **Painter Anthony AbdelKarim**.



Jackie Maalouf



Christine Maalouf



HE Martha Chalhoub, Karla Boutrous, HE Joseph Habis, Jackie Maalouf



with MP Cesar Maalouf and family



عشاء الخيري السنوي الثامن للتجمّع الوطني للسكري DiaLeb

أقام التجمّع الوطني للسكري DiaLeb، عشاءه الخيري السنوي الثامن في Casino du Liban في ٤ تشرين الثاني ٢٠١٨. حضر الحفل العديد من الشخصيات السياسية والدبلوماسية والاجتماعية والفنية وعدد من الاختصاصيين في مجال السكري.

قدّمت الحفل الاعلامية كارلا حداد. رحّبت د. جاكى قاصوف معلوف، مؤسسة ورئيسة DiaLeb، بجميع الضيوف وشكرتهم على دعمهم للجمعية. وفي كلمتها، ذكرت السيدة سيلفي معلوف عيسى انجازات التجمع الوطني للسكري وكذلك البرامج الجديدة. كما اطلقت DiaLeb العدد السابع من مجلّتها "DiaLeb Review" التي تم توزيعها على الحضور.

تضمّن الحفل برنامجاً ترفيهياً متنوعاً أحيته الفنانة كارولينا وفرقتها والمطرب بول زغيب و **My Dance Club**. وكذلك تم السحب على جوائز قيمة مقدمة **Designer 24**، ومجوهرات **Antoine Hakim** والرسم انطوان عبد الكريم.



Sylvie Maalouf Issa

Cynthia Samuel and Silvio Chiha
DiaLeb Goodwill Ambassadors

Saif Touza and Cynthia Assadourian



Robert and Pearl Maalouf



DIABETES SUMMER CAMP

Khan al Saboun - Koura

On June 30, 2019, DiaLeb held its one day Summer Camp for adults with diabetes. This time, the event took place at Khan al Saboun in Koura. The day included several activities by professionals who joined us including endocrinologist, Dr. Ghada Ballane, Life Coach, Ms. Layal Dabbous and Dietitian Ms. Lina Farhat who offered interactive talks related to diabetes management to the attendees. The talented Ms. Layla Fares also played beautiful songs on the Cello. The group did a tour of the eco village and was treated to a healthy lunch, courtesy of Khan Al Saboun, whom we thank for their permanent support.

Together we control Diabetes!

المخيم الصيفي للسكري

خان الصابون - الكوره

في ٣٠ حزيران ٢٠١٩، أقام التجمع الوطني للسكري - DiaLeb المخيم الصيفي للراشدين المصابين بالسكري. أقيم هذا النشاط في قرية بدر حسون البيئية ومتحف خان الصابون في الكوره. وشارك فيه العديد من الاختصاصيين من ضمنهم الدكتورة غادة بلان، طبيبة السكري والغدد الصماء والأنسة لينا فرحات، اختصاصية التغذية والأنسة ليال دبوس (Life Coach) اللذين قدّما نشاطات تثقيفية للحضور. وكذلك عزفت الأنسة ليلى الفارس أغاني ممتعة على التشيللو. وقد تجوّل المشتركون في أنحاء القرية وتعرّفوا على منتجاتها كما وتذوّقوا غذاء صحي. الشكر الكبير للقيمين على خان الصابون.

معاً نسيطر على السكري!



BACHIR NASR

DIALEB SPORTS GOODWILL AMBASSADOR



بشير نصر

سفير النوايا الحسنة للرياضة
في التجمع الوطني للسكري DiaLeb

كانت رياضة الركض جزءاً مهماً من حياتي منذ تسع سنوات تقريباً، لكن منذ ربيع عام ٢٠١٨، أخذت هذه الهواية خطوة إلى الأمام وبدأت المشاركة في سباقات المسافات الطويلة (نصف الماراثون والماراثون الكامل). ساعدني الركض في إزالة ضغوط الحياة اليومية وتطوير قواي العقلية للتغلب على الصعوبات التي نواجهها في حياتنا الشخصية والمهنية.

نظراً لأن موضوع السكري عزيز على قلبي، فإن الركض من أجل التجمع الوطني للسكري DiaLeb تجربة فريدة من نوعها وهي تشكل حافزاً قوياً جداً في كل سباق أشارك فيه. وأبرز هذه التجارب كان ماراثوني الأول في بيروت العام الماضي. لكي أكون أكثر تحديداً، فقد ساعدني كوني سفيراً للنوايا الحسنة للرياضة، وأتعايش مع السكري من النوع الثاني، وكذلك أعطني بوالدتي المصابة أيضاً بالسكري من النوع الثاني ساعدني على تحسين أدائي في الركض، لا سيما في المرحلة الأخيرة من كل سباق عندما تستنفذ الطاقة والتوقف لا يعود خياراً. إنني أتطلع إلى نشر التوعية عن أهمية النشاط البدني والركض للوقاية من السكري وتجنب مضاعفاته.

Running has been a significant part of my life for almost nine years. In the Spring of 2018 I took this hobby a step further and started participating in trail running events and long distance races (half & full marathons). Setting apart the physical benefits, running helped me remove the stress of daily life and develop enough mental strength to overcome all difficulties we go through in our personal and professional routines.

Since the cause is dear to my heart, running for a cause has been a unique experience due to the mental boost it provided in each competitive race, most notably my first marathon in Beirut last year. To be more specific, being a sports goodwill ambassador for DiaLeb, living with type 2 diabetes, and taking care of my mother who is also living with type 2 diabetes, has helped me perform better especially in the last stage of each race when energy is depleted and stopping is not an option. I look forward to continue promoting physical activity and running to spread diabetes awareness and prevent diabetes complications.



DIALEB GOODWILL AMBASSADORS 2019

سفراء النوايا الحسنة ٢٠١٩

KARLA BOUTROS

LEBANESE ACTRESS

I have had the honor of being an active member of the National Diabetes Organization - DiaLeb for several years. Diabetes is a chronic disease which is affecting more and more people and we need to intensify awareness activities to better prevent and manage it. This topic, diabetes, touches a large segment of our society and touches me personally. Therefore, I fully support DiaLeb's message and the valuable educational information made available to the public in publications, speaker events and on all their social media portals.

Thanks to all the efforts of DiaLeb and a special thanks to the volunteers and specialists for their contribution in raising awareness and improving the quality of life of people with diabetes in Lebanon. Together we control Diabetes!



كارلا بطرس

الممثلة القديرة

يشرفني أن أكون عضواً فعالاً في التجمع الوطني للسكري DiaLeb منذ عدة سنوات. نحن في لبنان خاصة وفي كافة أنحاء العالم بحاجة لتكثيف نشاطات التوعية للوقاية وحسن ادارة السكري. هذا الموضوع أي السكري، يمس بشرية كبيرة من مجتمعنا ويمسني شخصياً. لذلك أشيد بالرسالة والأهداف السامية وكذلك المساعدات التي تقوم بها هذه الجمعية من خلال المعلومات التثقيفية القيمة في المنشورات وعلى وسائل التواصل الاجتماعي كافة.

شكراً لجهود التجمع الوطني للسكري DiaLeb وشكر خاص للمتطوعين والاختصاصيين لمساهمتهم في رفع مستوى الوعي وتحسين نوعية حياة المصابين بالسكري في لبنان. معا نسيطر على السكري!

JOSEPH HOAYEK

ACTOR & TV HOST

Nowadays, the number of people affected with diabetes worldwide, is huge. Imagine, 1 in 11 adults has diabetes and that number is alarming. I am happy and honored to be DiaLeb's Goodwill Ambassador for this year. I will be working hand in hand with this active NGO who is leading awareness campaigns across Lebanon to raise the level of awareness to prevent diabetes and its complications. I strongly recommend all the people I love and those who care about me to get their blood glucose tested for better control of their health and a better quality of life.



جوزيف حويك

ممثل ومقدم برامج

ان عدد المصابين بالسكري حول العالم كبير جداً. تخيلوا واحد من بين ١١ شخص راشد مصاب بالسكري.

يشرفني أن أكون سفير النوايا الحسنة للتجمع الوطني للسكري DiaLeb الذي يقوم بحملات عديدة في كافة المناطق اللبنانية للوقاية من السكري وتجنب المضاعفات. أنا بدوري أنصح كل اللذين أحبهم وكل اللذين يحبونني ألا ينسوا أن يفحصوا السكري بشكل دوري للحفاظ على صحتهم ولكي يعيشوا نوعية حياة أفضل.

Nutrition & Diabetes MYTHS & FACTS

التغذية والسكري معتقدات وحقائق

معتقد

يمكن لمريض السكري تناول كميات كبيرة من الفاكهة.

حقيقة

إن الفاكهة تُعد طعاماً صحياً لأنها تحتوي على الألياف والفيتامينات، إلا أنها تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات، لذا يجب احتسابها ضمن السعرات الحرارية التي تستهلك بشكل يومي.



معتقد

الأشخاص المصابين بالسكري لا يستطيعون تناول الحلويات على الإطلاق.

حقيقة

بإمكان الأشخاص المصابين بالسكري تناول كميات محدّدة من الحلويات تبعاً لارشادات الطبيب وضمن برنامج غذائي ملائم، مع ضرورة الاستمرار في فحص سكر الدم.

MYTH

You only get type 2 diabetes when you are old.

FACT

Type 2 diabetes usually develops in adults over the age of 45 years but is increasingly occurring in younger age groups including children, adolescents and young adults.

معتقد

لا تتمكّن المرأة المصابة بالسكري من الحمل وإنجاب أطفال أصحاء.

حقيقة

إن المرأة المصابة بالسكري والتي تسيطر بشكل جيّد على مستوى السكر في الدم، يمكنها أن تحمل وتنجب أطفالاً أصحاء.

MYTH

"Sugar-free" products are healthy.

FACT

"Sugar-free" products can be high in calories or saturated fat.



MYTH

Brown sugar is better than white sugar.

FACT

Brown sugar contains a similar amount of sugar and calories as white sugar.

MYTH

If you have diabetes, you are a "diabetic".

FACT

If you have diabetes, you are a person living with diabetes.

HEALTH TIPS 101

نصائح صحية أساسية

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

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

اليوم العالمي للسكري

«السكري والعائلة» هو شعار
اليوم العالمي لمرض السكري
لهذا العام.



NUTRITION TIP

Limit fast foods, chips, crisps, processed meats, pastries and pies, which all contain large amounts of fat.



نصيحة تغذية

يفضل ازالة جلد الدجاج قبل
الطبخ وازالة الدهون البيضاء
الظاهرة على اللحوم.



FITNESS TIP

Increasing daily steps towards a goal of 10,000 or more can help reduce health risks and manage weight.



نصيحة لياقة بدنية

تساعد الرياضة عند الأطفال
في الوقاية من مخاطر الإصابة
بالأمراض لاحقاً كأمراض القلب
والسكري.



DIABETES TIP

Patient self-management is an important part of successfully preventing or delaying diabetes complications.



DIABETES FITNESS TIP

Use an exercise log to track your exercise activities and your blood sugar levels before and after exercise.



NUTRITION TIP

Everything you eat and drink over time matters. Start with small changes to make healthier choices you can enjoy.

نصيحة سكري

جميع أفراد العائلة يتأثرون بمرض السكري، لذلك فإن معرفة الأعراض وعوامل الخطر يعدّ أمراً أساسياً للمساعدة في اكتشافه مبكراً:



نصيحة تغذية

يجب على مريض السكري التقليل قدر الامكان من الملح والأطعمة المصنّعة والمعلّبة والجاهزة التي تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم.



NUTRITION TIP

Use food labels to help cut down salt intake. More than 1.5g of salt per 100g means the food is high in salt.

نصيحة سكري

يجب على مريض السكري زيارة طبيب العيون بشكل دوري، وفحص حدة العين والشبكية.



COMMUNITY INTERNSHIP PROGRAMS

Every year, DiaLeb welcomes students from several Lebanese universities such as AUB, LAU, UOB, USEK, and NDU, to complete a 4 to 6 weeks community internship program. During their time at DiaLeb, interns are exposed to all aspects of running a non-governmental organization. They can learn and assist with administration work to ensure our programs run efficiently. They also get to be involved in sup-

porting community projects through providing content, engaging with patients at events, running surveys, carrying out blood glucose tests, etc. Our interns participate in all aspects of DiaLeb's work, from planning, attending and following up on events as well as being present and in some cases taking part in our awareness sessions.

MY INTERNSHIP EXPERIENCE Lara Bou Moussa – لارا بو موسى



I have a habit of writing down my favorite experiences of the year in a small journal, and my internship at DiaLeb was definitely one of the best!

It was a pleasure to meet DiaLeb's great team. We worked mostly on diabetes awareness sessions especially in schools. This really helped me to develop my skills, specifically as they relate to my major in Nutrition. One of the most important aspects I learned from DiaLeb was the importance and rewarding nature of volunteer work. I realized just how important DiaLeb's message is, and the crucial role they play in supporting and enhancing the lives of people with diabetes. Although it was only a one-month internship, the exposure and benefits of this amazing experience helped me develop my potentials in a great way!

I am proud to mention as well, that I have become a DiaLeb member and I will try my best to continue to help them spread their message so that their goal of promoting diabetes awareness reaches an even wider set of people.

لدي عادة تدوين تجاربي المفضلة كل عام في كتاب صغير، وكانت تجربتي في DiaLeb بالتأكيد أحد أفضلها!

فرحت بمقابلة فريق DiaLeb الرائع. لقد عملنا غالباً على حملات التوعية عن السكري وخاصة في المدارس. لقد ساعدني ذلك على تطوير مهاراتي، خاصة فيما يتعلق بتخصصي في التغذية. أحد أهم الجوانب التي تعلمتها من DiaLeb هو أهمية العمل التطوعي وطبيعته المجزية. أدركت مدى أهمية رسالة DiaLeb والدور المهم الذي تلعبه في دعم المصابين بالسكري. على الرغم من أن فترة تدريب مدتها شهر واحد فقط، إلا أن هذه التجربة المذهلة ساعدتني على تطوير إمكاناتي بطريقة رائعة!

أنا فخورة أيضاً أنني أصبحت عضواً في DiaLeb وسأبذل قصارى جهدي لمواصلة مساعدتهم في نشر رسالتهم حتى تحقيق هدفهم وهو زيادة الوعي عن السكري إلى مجموعة أكبر من الأشخاص.

برامج التدريب

فضلاً عن دعم مشروع المجتمع، والعمل الإداري وتنسيق البرامج المجتمعية والإشراف عليها. بالإضافة إلى ذلك، يشاركون في جميع جوانب عمل الجمعية، بدءاً من التخطيط والحضور ومتابعة الأحداث بالإضافة إلى المشاركة في جلسات التوعية حول السكري والتغذية.

كل عام، يرحب التجمع الوطني للسكري DiaLeb بطلاب من عدة جامعات مثل AUB و LAU و UOB و USEK و NDU، لإكمال البرنامج التدريبي المجتمعي لمدة تتراوح من ٤ إلى ٦ أسابيع. خلال فترة تدريبهم، يساعد المتدربون منسقة برامج التوعية في عمل المكتب،

MY INTERNSHIP EXPERIENCE ديان فرحا – Diane Farha



I would like to begin by thanking Dr. Jackie Maalouf for giving me the opportunity to carry out a month of internship at DiaLeb, and the team, Lina Farhat, DiaLeb's dietitian and Izabella Daher, who guided me throughout my internship while providing a comfortable, professional and collegiate work environment.

During my time at DiaLeb, I became aware of this organization which is making a considerable effort to transmit proper prevention and education of diabetes - which is becoming more and more serious and is an important disease we cannot neglect. This organization is doing a professional and necessary job. Each of the members of the team believes in the mission and is dedicated to the responsibility of promoting diabetes awareness. Their work is guided by professionals in the field, well organized and eager to offer scientific and correct information to patients. In addition, they help each other to reflect the best image of DiaLeb, work with passion as a team in making the right decisions. In addition, they not only supervise every person who wishes to be involved in this organization, but they provide them opportunities to showcase their ideas and contribute. They consider themselves to be a family with a common goal to achieve and that is what sets them apart from others.

It was a great pleasure for me to conduct this internship as I learned the best ways to communicate with others and was involved in a rewarding job. I highly appreciate their efforts, and the importance of their role as a patient-centric NGO. In addition, I felt the pleasure of being able to help others and transmit my knowledge to people who need it.



أود أن أبدأ بشكر الدكتورة جاكى معلوف على إتاحتها لي الفرصة لأمضي شهراً تدريبياً في DiaLeb، وشكر الفريق، لينا فرحات، أخصائية التغذية في DiaLeb وإيزابيللا ضاهر، على دعمي وتوجيهي طيلة فترة التدريب، وعلى تأمين بيئة عمل مهنية ومريحة.

خلال انخراطي مع DiaLeb، أدركت المجهود الكبير الذي تبذله الجمعية في التوعية وفي تثقيف مرضى السكري. فالسكري أصبح اليوم أكثر خطورة وهو مرض لا يمكننا تجاهله. هذه الجمعية تقوم بعمل محترف وضروري جداً بمشاركة فريق من الأخصائيين في هذا المجال. كل عضو من أعضاء الجمعية يؤمن بأهدافها السامية ويكرس نفسه لنشر التوعية. يعملون بشغف كفريق واحد ويعكسون أفضل صورة لـ DiaLeb، منظّمون جيداً ومتشوقون لتقديم المعلومات العلمية والصحيحة للمرضى. لم تقتصر تجربتي في DiaLeb على التدريب، بل توفّرت لي الفرص لعرض أفكارى والمساهمة بشكل فعّال في عمل الجمعية. ما يميّز DiaLeb إنهم يعملون كعائلة لها هدف مشترك.

أقدر جهود التجمع الوطني للسكري DiaLeb، وأدرك أهمية دوره كمنظمة غير حكومية هدفها الأساسي هو صحة المريض. لقد سررت بخوض هذه التجربة معهم حيث تعلمت أفضل الطرق للتواصل مع الآخرين وشاركت في عمل بالغ الأهمية أغناني كثيراً على الصعيد الشخصي. بالإضافة إلى ذلك، شعرت بالسعادة من خلال مساعدة الآخرين ونقل معرفتي للأشخاص الذين يحتاجون إليها.



DIALEB IN THE MEDIA

التجمع الوطني للسكري في DiaLeb 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 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 السكري على جميع وسائل التواصل الاجتماعي. هذا ويتم تكثيف هذه الجهود خلال شهر تشرين الثاني/نوفمبر، وهو الشهر العالمي للتوعية حول السكري.

- 1 Future TV | 13.11.2018
- 2 Telumiere | 30.06.2019
- 3 MTV | 14.11.2018
- 4 MTV | 14.11.2018
- 5 Telumiere | 06.11.2018

- 6 Radio Sawa Zahle | 07.10.2018
- 7 Telumiere | 30.06.2018
- 8 Telumiere | 30.06.2019
- 9 Orbit TV | 13.11.2018
- 10 MTV | 02.11.2018

- 11 Teleliban | 08.11.2018
- 12 Al Ghad TV - Jordan | 26.04.2019
- 13 OTV | 19.10.2018
- 14 Telumiere | 30.06.2019

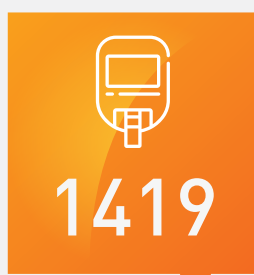


DIALEB IN NUMBERS 2019

التجمع الوطني للسكري بالارقام



FREE
HBA1C TESTS
فحوصات مخزون
السكري المجانية



GLUCOSE
METERS OFFERED
آلات فحص السكري
المجانية



FREE
GLUCOSE TESTS
فحوصات السكري
المجانية

Recipe

Baked Lemon Oil Fish Fillets & Asparagus

SERVINGS: 4



INGREDIENTS

4 fish fillets (170 grams each)
500 grams fresh asparagus,
tough edge trimmed
2 Tbsp olive oil
4 Tbsp lemon juice
Salt and black pepper to taste
garlic and chopped parsley, optional

PREPARATION METHOD

1. **MIX** the oil, lemon juice, salt and black pepper together
2. **POUR** mixture over fish filets and asparagus
3. **LINE** a baking pan with a baking sheet
4. **PLACE** fish fillets and asparagus on the sheet
5. Randomly **PLACE** lemon slices in the pan
6. **BAKE** in a preheated oven (200°C) for 12-14 minutes

NUTRITION FACTS (per serving)

SERVING SIZE: 1 (170 grams)

Calories: 230 kcal
Fat: 7 g
Carbohydrates: 5 g
Protein: 33 g
Sodium: 223 mg

RECIPE COURTESY OF

Healthyliving by Sara

Recipe

Choco-Coconut Dates Energy Balls

SERVINGS: 18



INGREDIENTS

½ cup nuts of your choice (a mix of
walnuts and whole almonds tastes
perfect - you can use pecans)
1/3 cup coconut flakes
1 ½ Tbsp cocoa powder
1 Tbsp water
1 Tbsp vegetable oil
15 pitted Medjool dates
A pinch of salt

PREPARATION METHOD

1. In a food processor, **PROCESS** the nuts until they are fine
2. **ADD** the rest of the ingredients and process on medium/high speed until a
dough forms
3. **TRANSFER** to a bowl
4. Using a tablespoon as a scoop, **FORM** the balls (tablespoon size)
5. **ROLL** the balls in extra coconut flakes
6. **CHILL** until serving

NUTRITION FACTS (per serving)

SERVING SIZE: 1 BALL

Calories: 60 kcal
Fat: 2.8 g
Carbohydrates: 11.5 g
Protein: 1.1 g
Sodium: 62 mg

Recipe

Oat-Coated Baked Chicken

SERVINGS: 4



INGREDIENTS

600 g chicken breasts cut into fillets
½ cup regular oats
¼ cup grated parmesan cheese
Pinch of: black pepper, white pepper, paprika, and dried oregano or basil
1 Tbsp olive oil

PREPARATION METHOD

1. **PULSE** together in a food processor oats, parmesan, salt, and spices (do not over process)
2. **BRUSH** both sides of the chicken with oil
3. **COAT** the chicken with the oats mixture pressing the coating well
4. **REFRIGERATE** for an hour or so (or overnight)
5. **BAKE** at 180 degrees C for around 30 minutes

NUTRITION FACTS (per serving)

SERVING SIZE: 1 CHICKEN BREAST (150 grams)

Calories: 275 kcal
Fat: 8 g
Carbohydrates: 14 g
Protein: 36.5 g
Sodium: 650 mg

Recipe

Beef Fajitas

SERVINGS: 5



INGREDIENTS

900g tender beef strips
½ tsp cumin
Black pepper and salt
1 tsp paprika
½ tsp hot pepper
1 Tbsp Worcestershire sauce
1 tsp olive oil
1 Tbsp lime juice
1 minced garlic clove
2 onions, julienned
2 cups julienned colored peppers

PREPARATION METHOD

1. **MIX** the beef with all the ingredients except onions and bell peppers
2. **HEAT** a wide pan
3. **ADD** 1 tsp olive oil
4. **ADD** onions and bell peppers
5. **COOK** until crispy tender
6. **SET** aside
7. **ADD** beef strips in batches
8. **COOK** thoroughly
9. **RE-ADD** the onions and bell peppers
10. **MIX** well to combine
11. **SERVE** with avocado slices (1/4 avocado for each person) and tortilla bread

NUTRITION FACTS (per serving)

1 SERVING OF MEAT ONLY

Calories: 230 kcal
Fat: 7g
Carbohydrates: 5 g
Protein: 33 g
Sodium: 223 mg

RECIPE COURTESY OF

Healthyicious by Sore

وصفة دجاج مشوي مغلف بالشوفان

الحصص: ٤



المكوّنات

- 600 غرام صدر دجاج مقطّعة فيليه
- 1/2 كوب شوفان
- 1/4 كوب جبنة بارميزان مبشورة
- رشة من: الفلفل الأسود، الفلفل الأبيض، البابريكا،
- الأوريغانو المجفّف أو الحبق
- ملعقة صغيرة زيت زيتون

طريقة التحضير

1. يخلط الشوفان والبارميزان والملح والتوابل في وعاء
2. يدهن جانبي الدجاج بالزيت
3. يغطى الدجاج بمزيج الشوفان من الجهتين
4. يوضع الدجاج في البراد لمدة ساعة على الأقل
5. يخبز على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٣٠ دقيقة

المعلومات الغذائية (للحصة الواحدة)

- الحصة الواحدة: ١٥٠ جرام
- وحدات حرارية: ٢٧٥
- الدهون: ٨ غرام
- الكربوهيدرات: ١٤ غرام
- البروتين: ٣٦.٥ غرام
- الصوديوم: ٦٥٠ ملغ

RECIPE COURTESY OF

Healthyicious by Sam

وصفة فاهيتا اللحم

الحصص: ٥



المكوّنات

- 900 غرام شرائح لحم البقر الطرية
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- رشة من الفلفل الأسود والملح
- ملعقة صغيرة من البابريكا
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل حار
- ملعقة كبيرة من صلصة ال ورشستر
- ملعقة صغيرة زيت زيتون
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- حص ثوم مهروس
- 2 بصل، مقطع الى شرائح رفيعة
- 2 كوب فليفلة ملوّنة مقطّعة الى شرائح رفيعة

طريقة التحضير

1. ينقع اللحم مع جميع المكوّنات (دون البصل والفليفلة)
2. تحمي مقلاة واسعة على النار
3. تضاف ملعقة صغيرة زيت زيتون
4. يضاف البصل والفليفلة
5. تطهى مع التقليب المستمر لتصبح طرية قليلاً لمدة دقيقتين تقريباً
6. ينقل البصل والفليفلة الى صحن
7. تضاف شرائح لحم البقر الى نفس المقلاة على دفعات وتقلّب حتى تطهى بالكامل
8. يضاف البصل والفليفلة الى اللحم المطبوخ ويقلبوا جيداً
9. يقدم مع شرائح الأفوكادو(1/4 أفوكادو لكل شخص) وخبز التورتilla

المعلومات الغذائية (للحصة الواحدة)

للحصة الواحدة من مزيج اللحم فقط

- السعرات الحرارية: ٢٣٠
- الدهون: ١٢ غرام
- البروتين: ٢٨ غرام
- الكربوهيدرات: ٥ غرام
- الصوديوم: ٨٠ ملغ

وصفة سمك الفيليه المشوي مع الهليون

الحصص: ٤



المكوّنات

- ٤ فيليه سمك ١٧٠ جرام كل فيليه
- ٥٠٠ جرام من الهليون الطازج، منزوعة الأطراف
- ٢ ملعقة صغيرة زيت زيتون
- ٤ ملاعق كبيرة من عصير الحامض
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
- (يمكنك إضافة الثوم والبقدونس المفروم أيضًا)

طريقة التحضير

١. اخلط الزيت وعصير الليمون والملح والفلفل الأسود
٢. صب الخليط على سمك الفيليه والهليون
٣. صف قطع السمك والهليون في صينية خبز
٤. أضف شرائح الحامض عشوائيًا في الصينية
٥. اخبز في فرن مُحمى مسبقًا (٢٠٠ درجة مئوية) لمدة تتراوح بين ١٢-١٤ دقيقة

المعلومات الغذائية (للحصة الواحدة)

الحصة الواحدة: ١٧٠ جرام من السمك

- السعرات الحرارية: ٢٣٠
- الدهون: ٧ جرام
- الكربوهيدرات: ٥ جرام
- البروتين: ٣٣ جرام
- الصوديوم: ٢٢٢ ملغ

وصفة كرات الطاقة بالكاكاو التمر وجوز الهند

الحصص: ١٨



المكوّنات

- 1/2 كوب من المكسّرات من اختيارك (مزيج من الجوز واللوز الكامل - يمكنك استخدام البقان)
- 1/3 كوب من برش جوز الهند
- 1 1/2 ملاعق كبيرة من مسحوق الكاكاو
- ملعقة طعام من الماء
- ملعقة طعام من الزيت النباتي
- 15 حبة من التمر المجدول
- رشّة ملح

طريقة التحضير

١. تطحن المكسّرات حتى تصبح ناعمة
٢. تضاف باقي المكونات وتخلط على سرعة متوسطة / عالية حتى تشكّل عجينة
٣. تنقل العجينة إلى وعاء
٤. باستخدام ملعقة كبيرة كمغرفة تكوّن الكرات (حجم ملعقة كبيرة)
٥. تغمس الكرات في برش جوز الهند
٦. تترك لتبرد حتى وقت التقديم

المعلومات الغذائية (للحصة الواحدة)

الحصة: 1

- السعرات الحرارية: ٦٠
- الدهون: ٢.٨ جرام
- الكربوهيدرات: ١١.٥ جرام
- البروتين: ١.١ جرام
- الصوديوم: ٦٢ ملغ



د. جميل حليبي

جراح وخبير القدم السكرية

مراكز علاج الجروح المزمنة المتقدمة
(طرابلس وأمبيون)

جروح وقرحات القدم السكرية: كيف نتجنب بتر الأطراف

تجتمع عدّة عناصر لتؤدّي إلى بتر بسيط أو حتى كبير، منها: الاعتلال العصبي السّكري، ضعف إمدادات الدّم، الفقر، وجود أيّ جرح أو آيّة إصابة بسيطة (أكانت ناتجة عن خطأ على مسمار صغير أو زجاج أو ظفر ينمو تحت الجلد أو غيرها) بالإضافة إلى الإهمال وقلة تقدير المخاطر. بعد ٢٢ عامًا من الخبرة في هذا المجال، يمكنني أن أنصح بما يلي:

ما يجب تجنّبه

- 1 لا تضع القهوة أو معجون الأسنان على الجرح.
- 2 لا تستخدم الكحول أو الإيوزين.
- 3 لا تترك شاشاً داخل الجرح من دون تغييره.
- 4 لا تستخدم القطن لتنظيف أو تغطية الجرح.
- 5 لا تستخدم الشاش غير المعقم أو القفازات العادية غير المعقمة لتطهير الجرح.
- 6 لا تقلّل من تقدير أي جرح أو إصابة.
- 7 لا تفكّر في توفير المال، والحصول على رعاية غير من ذوي الاختصاص.
- 8 لا تستمع إلى آراء ونصائح غير الخبراء.

تعدّ الجروح الحادّة والمزمنة سبباً رئيسياً في عمليات البتر البسيطة والكبيرة لدى مرضى السّكري. كلّ ٢٠ ثانية، يتم بتر أحد الأطراف في مكان ما في العالم. العلة ليست في الطرف المتبتر فحسب، لكنّها غالباً في الأخطاء في المعالجة والتأخير في الإحالة إلى خبراء القدم السّكرية. في ما يلي سوف نركّز على إدارة الجروح الحادّة، وسنتوسّع في الأمور التي يجب تجنّبها وشرح ما هي الخطوات الأفضل التي يجب اتّباعها.

إنقاذ حياة المريض هي أولوية قصوى، ولكنّها تُستخدم في بعض الأحيان لتبرير بتر يمكن تجنّبه. الهدف من هذه المقالة هو تعيين أولوية جديدة أعلى من تلك وهي: إنقاذ الأطراف وإنقاذ الأرواح معاً. في القرن الحادي والعشرين، أصبح إنقاذ الأطراف لدى الخبراء أسهل من أي وقت مضى. القدم والأعضاء السفلى هي جزء أساسي في حياة الإنسان ولها دورٌ بالغ الأهميّة في استقلاليّة الفرد. أغلب عمليات بتر القدمين والأطراف لدى مرضى السّكري يمكن الوقاية منها قبل الوصول إلى حالة البتر المبرم. لذلك الممارسات الخاطئة المتّبعة يجب أن تتوقّف. لكن كيف؟

ما يجب فعله

- 1 إلجأ إلى الخبراء فوراً، دون تأخير. فرأي الخبير يكلف أقلّ من المعالجة المتأخّرة للجروح.
- 2 إحصل على حماية ضدّ الكزاز في أقلّ من ٢٤ ساعة، أو في أقرب وقت ممكن.
- 3 أطلب العناية الطّبيّة المناسبة خلال ٤ إلى ٦ ساعات من وقت الإصابة لتنظيف الجروح وإغلاقها تماماً.
- 4 تعامل مع الحروق بنفس الطريقة مثل أي جرح حاد.
- 5 اغسل الحروق الكيماويّة بوفرة بالماء النّظيف دون أي مطهر أو كريم موضعي لتجنّب المزيد من التفاعل الكيماوي. واطلب العناية الطّبيّة على الفور.

التأخير في استشارة الطبيب والإحالة المتأخّرة إلى خبراء العناية بالجروح هي من الأسباب الرّئيسيّة لبتر القدم والأطراف. يمكن الوقاية من عمليات البتر إلى حدّ كبير إذا تمّت إعادة شبكة الأوعية الدّمويّة وتوفّرت العناية المناسبة بالجروح. في القرن الحادي والعشرين، لا ينبغي أن تكون هناك جروح غير شافية، فمعظمها ناتج عن إهمال المريض للجروح وقلة خبرة مقدّمي العناية بالجروح.





أماندا عون

مستشارة في علم النفس السريري
والدعم النفسي والاجتماعي

مرض السكري في المرأة النفسية



لديه مقومات خاصة لتصوّر المرض قد تساعده على السيطرة عليه بشكل أفضل، أو قد تشكل عبء أمامه.

تشير الدراسات إلى أنه إذا اجتمعت العناصر التالية، نكون أكثر استعداداً لمواجهة السكري:

١. أن أفهم أعراض ارتفاع السكر في الدم ونقص السكر في الدم بشكل جيد.
٢. أن أفهم أنني لم أسبّب مرض السكري لنفسني.
٣. أن أدرك أن السكري سيلازمي لبقية حياتي.
٤. أن أدرك أن عدم السيطرة على مرض السكري سيكون له آثار سلبية خطيرة على حياتي.
٥. أن أفهم أن فحص السكر في الدم بانتظام وأخذ الدواء يساعدني في السيطرة على السكري.

باختصار، من المهم تثقيف أنفسنا وأن نبقي على اطلاع عن كل الأمور الخاصة بالسكري كحالة مزمنة. مهم جداً أن نفتتح أننا لم نسبّب السكري لأنفسنا وأن ننق في أهمية إدارة السكري بشكل كامل من أجل تجنب مضاعفاته الخطرة.

وفعالية العلاج. تشمل الهوية الأعراض والأفكار التي تربطها بمرض السكري (على سبيل المثال، عندما نشعر بالعطش، يكون السكر في الدم مرتفعاً). يتعلّق البعد الثاني بما نعتقد أنه سبب مرض السكري لدينا (مثلاً ورث المرض عن والدي). ويمكن لها أن تكون داخلية (العواطف، الشخصية، السلوك) أو خارجية (البيئة). الجدول الزمني، وهو البعد الثالث، يتعلّق بالمدة التي نعتقد أننا سنصاب بها بالسكري. ويشمل أيضاً مدى إدراكنا أن السكري مرض مزمن. أما النتائج فهي التغيرات في حياتنا التي نعتقد أنها ناتجة عن السكري (على سبيل المثال: لا يمكنني تناول أي نوع طعام أريده). قد تكون هذه التأثيرات جسدية ونفسية واجتماعية وحتى اقتصادية. تشكل

تم تشخيص السكري من النوع الأول لديّ بينما كنت في السنة الأولى من تخصّصي في علم النفس. فسريراً ما أصبح شغفي اكتشاف العلاقة بين العقل البشري والقدرة على السيطرة على مرض السكري. من المعروف أن حالتنا النفسية، كأشخاص متعايشين مع السكري تلعب دوراً كبيراً في تغيير مستويات السكر في الدم. يمكنك فحص السكر في الدم ١٠ مرّات يومياً، وممارسة الرياضة وتناول الطعام بشكل صحي، ولكن تبقى نسبة السكر في الدم مرتفعة ويكون ذلك ناتجاً عن الضغط النفسي الذي نعيشه. فيما يخص السكري من النوع الأول، أظهرت الدراسات أن هناك علاقة مباشرة بين نظرتنا وتصوّرنا للمرض ونتائج نسبة السكر في الدم.

"تم تشخيص السكري من النوع الأول لديّ بينما كنت في السنة الأولى من تخصّصي في علم النفس. فسريراً ما أصبح شغفي اكتشاف العلاقة بين العقل البشري والقدرة على السيطرة على السكري."

المعتقدات التي لدينا بشأن فعالية العلاج البعد الأخير (مثال على ذلك: هل من المهم بالنسبة لي أن أفحص السكر في الدم بانتظام؟). كل شخص

تصوير المرض عبارة عن مصطلح يستخدم لوصف أفكار الناس حول مرضهم. له خمسة أبعاد: الهوية، المسبب، الجدول الزمني، النتائج



د. نجيب فرحات

طبيب أمراض اللثة

أستاذ مساعد

الجامعة اللبنانية - كلية الصيدلة

السكري وأمراض التهاب اللثة



علاج أمراض اللثة

معالجة اللثة، التي تسمى التحجيم وتخطيط الجذر، تكون بإزالة أسطح الجذر لإزالة الأغشية الحيوية للوحة البكتيريا والتراكم المعدني. في بعض الحالات، تستخدم المضادات الحيوية الجهازية مثل التتراسيكلين كعامل مساعد للعلاج. يظهر أن علاج اللثة يعود بفوائد على الأيض لمرض السكري من خلال استعادة حساسية الأنسولين مع التحسين اللاحق للسيطرة على نسبة السكر في الدم وتخفيض يصل إلى ١٠٪ في مستويات المخزون بعد شهرين إلى ثلاثة أشهر من العلاج.

توصيات

بما أن أمراض اللثة تكون "صامتة" بطبيعتها بشكل عام، فإن معظم المرضى لا يدركون أن لديهم مثل هذه الحالات لحين حدوث دمار كبير في اللثة. لذلك، ينصح المرضى الذين يعانون من السكري الخضوع لتقييم روتيني وشامل حول اللثة من قبل أطباء الأسنان ويفضل أيضاً أن يكون من قبل أطباء أمراض اللثة. بالإضافة إلى ذلك، يجب تشجيع أطباء السكري أيضاً على العمل مع أخصائي صحة الفم حيث أن أمراض اللثة والسكري مرتبطان ارتباطاً وثيقاً.

مقدمة

التهاب اللثة هو التهاب مزمن يتميز بالتهاب في الهياكل الداعمة للأسنان بما في ذلك الرباط اللثوي والعظام السنخية. عندما يكون التهاب اللثة حاداً، قد يؤدي إلى فقدان العظم السنخي، وتدمير ارتباط النسيج الضام بين العظم وجذور الأسنان، وتشكيل جيوب عميقة حول الأسنان. يؤثر التهاب اللثة على نسبة تصل إلى ٣٥٪ من البالغين وهو أكثر انتشاراً لدى مرضى السكري. يعتبر التهاب اللثة أحد مضاعفات مرض السكري إلى جانب المضاعفات الأخرى مثل اعتلال الشبكية، مشاكل الكلى، الاعتلال العصبي، أمراض الأوعية الدموية الكبيرة، والتغيير في التئام الجروح.

تأثير مرض السكري على اللثة

السكري يزيد خطر التهاب اللثة ويشكل مستوى السيطرة على نسبة السكر في الدم العامل الأكثر أهمية. فارتفاع نسبة السكر في الدم لدى مرضى السكري يعرضهم لخطر أكبر للإصابة بالتهاب حاد قد يتطور ويؤدي إلى تدمير اللثة. التهاب اللثة وتدميرها سببه عوامل عدة هي: مضاعفات السكري وتأثيرها على الأوعية الدموية الصغيرة والكبيرة، إضعاف

وظيفة الخلايا المناعية التي تمكن البكتيريا من البقاء في جيب اللثة، وزيادة إنتاج السيتوكينات لدى مرضى السكري والتي تؤدي إلى زيادة الالتهابات.

تأثير أمراض اللثة الالتهابية على مرض السكري

تتأثر الحالة الأيضية في مرض السكري بشكل كبير بوجود أمراض اللثة. مرضى السكري الذين يعانون من التهاب اللثة يزداد خطر تدهور تحكمهم في نسبة السكر في الدم مع مرور الوقت بسبب أضعاف، ويصبحون أكثر عرضة للمضاعفات التي تصيب شرايين القلب أو الأوعية الدماغية أو الأوعية المحيطية. إضافة إلى ذلك، وبعد أخذ عوامل الخطر الأخرى بعين الاعتبار، تبين أن مرضى السكري الذين يعانون من التهاب اللثة الحاد لديهم خطر متزايد للوفاة من أمراض القلب الإقفارية ومن اعتلال الكلية. إن الإنتاج المرتفع لوسطاء التهاب والتخثر في الدم مثل TNFα و IL6 فالمرضى الذين يعانون من التهاب اللثة مرتبط ارتباطاً وثيقاً بمقاومة الأنسولين وهو السبب وراء تدهور السيطرة على نسبة السكر في الدم بوجود التهاب اللثة.



إيلي شديق

مدرب تطوير الذات

مدير اللياقة البدنية في Le Gym
صاحب Yummy Solutions

ممارسة الرياضة واستهلاك السكر

طوال حياتي المهنية، كانت الصحة دائماً شاغلي الرئيسي، كمدربين رياضيين، نقوم بتوجيه الناس لاعتماد نمط حياة صحيّ وخفض استهلاك السكر من أجل التحكم بوزنهم والوقاية من مرض السكري وغيره من الأمراض.

نصائح عامة لصحة ونشاط أكثر

- اختر هواية نشطة وواظب على ممارستها
- اللعب مع أطفالك
- فضل المشي على استعمال السيارة
- تمرّن مع أصدقائك وتحذوا بعضكم البعض
- كلما اشتبهت السكر، إستهلك الفواكه الطازجة
- كلما كنّا أكثر صحة، كلما أصبحت حياتنا أكثر سعادة وسهولة!

إلا إلى زيادة طلب الجسم للسكر وبالتالي يصبح مع الوقت نوعاً من الإدمان لأنّ الجسم يعتاد على استهلاكه.

أظهرت بعض الدراسات أن السكر يمكن أن يكون أكثر إدماناً من المخدرات، لهذا ننصح الناس بالتحوّل إلى الوجبات الخفيفة والصحية واختيار طعامهم بشكل أفضل للحفاظ على وزنهم والوقاية من مرض السكري وغيره من الأمراض.

الجسم القوي والرشيق هو جسم صحي. سواء كنت تعاني من مرض السكري أو أي مرض مزمن آخر، فالتمارين الرياضية من أقوى الأدوات للمساعدة في التحكم في حالتك. التمارين لا تساعد فقط في الحفاظ على وزن سليم، بل تساهم أيضاً في تخفيض نسبة الكوليسترول الدهني منخفض الكثافة والدهون الثلاثية، وتقوية العضلات والعظام، وخفض ضغط الدم، وتحسين الصحة العامة الجسدية والعقلية على حد سواء، وكما تساعد أيضاً على خفض مستويات الجلوكوز في الدم وتعزيز حساسية الجسم لاستعمال الأنسولين بشكل أفضل.

الرياضة والسكري

يعتبر السكر أحد المصادر الرئيسية للطاقة المستخدمة أثناء التمرين. خلال أي نشاط بدني، يحوّل نظام الطاقة جميع أنواع السكريات في الجسم إلى أبسط أشكاله، وهو الجلوكوز، ثم يتم امتصاص الجلوكوز من قبل العضلات من أجل توليد الطاقة اللازمة لأداء النشاط المطلوب.

كلما زاد نشاطك، كلما استخدمت عضلاتك السكريات (الجلوكوز) فتكون الوقاية من مرض السكري أفضل (لأنك تخفّض نسبة السكر في الدم). بالإضافة إلى ذلك، تساعد التمارين الرياضية في تحفيزك لاعتماد نمط حياة أكثر صحة. استهلاك السكريات البسيطة لن يؤدي





مالিকা كتان

أخصائية تغذية،
باحثة دكتوراه في تغذية الصحة العامة
قسم العلوم السريرية والتغذية،
جامعة تشيستر، المملكة المتحدة

الدهون والوقاية من داء السكري النوع الثاني

الدهون المهدرجة والدهون المشبعة، تعتبر من أنواع "الدهون الغير صحية"، واستهلاكها قد يقلل من حساسية الأنسولين ويؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. فمصادر الأطعمة الغنية بالدهون المهدرجة هي السمنة، والوجبات المصنعة والسريعة. أما بالنسبة للدهون المشبعة، فهي موجودة في زيت النخيل والزبدة والألبان كاملة الدسم والدهون الحيوانية "لحم البقر والدجاج ولحم الخنزير".

للطعام تأثير كبير على صحتك. إذا كان لديك عامل وراثي لداء السكري من النوع الثاني، فإن اتباع نظام غذائي صحي ونمط حياة نشيط ضروري لمساعدتك على الوقاية منه. أما عند التكلم عن النظام الغذائي والوقاية من مرض السكري، لا يكون التركيز على جودة وكمية الدهون الغذائية المستهلكة، لأن مفهوم العلاقة بين تناول الدهون الغذائية ومرض السكري بالنسبة للعديد من الأفراد لا تزال ضعيفة. إذ تشير الدراسات بأن الدهون الغذائية تلعب دوراً رئيسياً في زيادة أو تقليل خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

أضف المكسرات غير المملحة إلى نظامك الغذائي والبذور إلى السلطات والأطباق. إضافة بذور دوار الشمس والأفوكادو يجعل سلطتك غنية بالمواد المغذية.



"فالدهون الغذائية ليست متساوية، ومصادر الدهون عديدة ولها تأثيرات مختلفة على صحتنا العامة."

على الرغم من أن تناول أنواع الدهون الصحية يمكن أن يساعد في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني، إلا أننا يجب أن نتذكر أن جميع الدهون الغذائية ومصادرها غنية بالسعرات الحرارية. إن الحفاظ على وزنك مهم للغاية للوقاية من مرض السكري لأن زيادة الوزن يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري. لذلك، استهلك الدهون الغذائية باعتدال، واستخدم الزيوت بشكل طفيف أثناء الطهي واختار طرق الطهي الصحية مثل الشواء والبخار بدلاً من القلي.

أخيراً، تشير الدراسات إلى أن استبدال "الدهون غير الصحية" بالدهون "الصحية" يمكن أن يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بمرض السكري ويحسن وضعك الصحي. لذلك، تجنب الطهي بالدهون الصلبة مثل السمن أو الزبدة واستبدلها بالزيوت النباتية أو الكانولا. قلل من تناولك اللحم الأحمر لمرة واحدة في الأسبوع واختار قطع اللحم قليلة الدهون.

استبدل الحليب كامل الدسم بمنتجات قليلة الدسم. قلل من استهلاك الجبن كامل الدسم، وخاصة الجبن الأصفر، لأنه يحتوي على الدهون المشبعة. اختار بدلاً من ذلك الجبن قليل الدسم مثل عكاوي أو جبنة دويل كريم.

فالدهون الغذائية ليست متساوية، ومصادر الدهون عديدة ولها تأثيرات مختلفة على صحتنا العامة. نذكر منها:

الدهون غير المشبعة الأحادية Monounsaturated و غير المشبعة Polyunsaturated هي أنواعاً من الدهون الصحية واستهلاك الطعام الغني بهما يمكن أن يقلل من خطر الإصابة من النوع الثاني من مرض السكري. فالمصادر الغذائية للدهون الغير المشبعة لـ Polyunsaturated هي: زيت الكانولا وزيت دوار الشمس والأسماك مثل السلمون والتونة والسردين. أما بالنسبة للدهون غير المشبعة الأحادية لـ Mono-unsaturated، فيمكن العثور عليها في الزيتون، زيت الزيتون، المكسرات، البذور والأفوكادو.



د. جونا س. سعادة

أخصائية القرنية والانكسار،
قسم طب وجراحة العيون
المركز الطبي للجامعة الأمريكية في بيروت

السكري والتغيرات في العين

“العين هي نافذة الروح”. هذا صحيح ولكن العين هي أيضا نافذة لجسمك .

فعل الكثير بشأن مدة مرضك، إلا أنه بإمكانك التحكم بنسبة السكر في الدم لتأخير تطور اعتلال الشبكية السكري. يعاني الكثير من الأشخاص المتعايشين مع السكري من ارتفاع ضغط الدم، التحكم في ضغط الدم ضروري أيضاً لتأخير المضاعفات البصرية وخاصة تلك التي تؤثر على مركز الرؤية.

صورة ١: تظهر اعتلال الشبكية السكري



يجب مراقبة الوزن وإدارة السمنة لتحسين الصحة الجسدية وكذلك صحة العينين كما ينصح بشدة الإقلاع عن التدخين.

التوصيات الخاصة بفحص العين هي:

السكري من النوع الأول: فحص العين مرة خلال أول ٥ سنوات من التشخيص إذا كنت فوق سن ال ١٠ سنوات ثم سنوياً.

صورة ٢: تظهر شبكية العين السليمة.



السكري من النوع الثاني: فحص العين عند التشخيص وفحص العين على الأقل كل عام ضرورياً ما لم يرى طبيبك تغييرات قد تتطلب مراقبة أكثر دقة، حتى لو كنت تشعر أن نظرك جيد، من الضروري أن تقوم بفحص عينيك، وخاصة شبكية العين من قبل أخصائي.

على النساء المصابات بالسكري والتي ترغبن في الحمل، أن تجري فحص لعينيها وتقوم باستشارة طبيب عيون حول مخاطر تطور اعتلال الشبكية السكري. يجب إجراء فحص العين خلال الأشهر الثلاثة الأولى للحمل مع متابعة دقيقة أثناء الحمل ولعدة عام بعد الولادة.

يمكن أن يعكس فحص العين مدى صحتك خاصة في مرض السكري لأن لديه العديد من المضاعفات التي تصيب العينين.

اعتلال الشبكية السكري هي من المضاعفات الشائعة التي تصيب العين لدى مرضى السكري. تقع الشبكية في الجزء الخلفي من العين وهو الجزء الحساس للضوء والذي يرسل الصور إلى الدماغ. اعتلال الشبكية السكري ينتج عن تلف الأوعية الدموية في شبكية العين مما يؤدي إلى تلف الشبكية.

يمكن أن يؤدي مرض السكري إلى تراكم السوائل تحت الشبكية مما يؤدي إلى انخفاض الرؤية. كما أنه يزيد من فرص الإصابة باعتام عدسة العين الذي يعكس صفو العدسة الطبيعية، بالإضافة إلى ذلك، فإنه يضاعف فرصك في تطوير الجلوكوما، أو ارتفاع ضغط العين الأمر الذي يدمر العصب البصري.

يعد مرض السكري أحد العوامل الخطيرة المسببة لمشاكل العين الأخرى التي يمكن أن تؤثر على العصب البصري أو الأوعية الكبيرة في شبكية العين مثل انسداد الوريد الشبكي الفرعي (جلطة في العين).

دعونا نركز على اعتلال الشبكية السكري. أهم عوامل اعتلال الشبكية السكري هو طول فترة الإصابة بالمرض، معظم مرضى السكري من النوع الأول وأكثر من ثلثي مرضى السكري من النوع الثاني يصابون باعتلال الشبكية في العامين الأولين من المرض، في حين لا يمكن



د. لبيب اديسون رياشي
رئيس الطب الحوضي الأنثوي
والجراحة الترميمية
مستشفى معرّس، بيروت، لبنان

السكري والتبول اللاإرادي عند النساء

وتتمثل بعدم استقرار عضلة دفع البول وانخفاض الضغط في المثانة، أمّا الثانية فهي قلة نشاط المثانة فلماذا السبب تضعف عضلة دفع البول جرّاء تمدّد المثانة وتصبح غير فعّالة ممّا يؤدي إلى سلس فيضي: المثانة ممتلئة والبول يتسرّب باستمرار.

السكري مرض مزمن يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات خطيرة ومتعدّدة منها مشاكل التبول. بيّنت دراسات عديدة أنّ مرضى السكري بخاصّة النساء هم أكثر عرضة للسلس البولي أو التبول اللاإرادي الذي يأتي مبكراً ويصبح أكثر حديّة مع مرضى السكري.

قد يصاب حوالي ٣٠-٥٠٪ من مرضى السكري بمتلازمة فرط نشاط المثانة فيعانون من تقلّصات غير منضبطة في المثانة أثناء امتلائها. هذا يعني أنه على الرغم من أن سعة المثانة قد تبلغ ٥٠٠ مل، إلا أنّ الانقباضات قد تبدأ عند الـ ٢٥٠ مل، بالتالي تتقلّص السعة الوظيفيّة الفعلية للمثانة.

تشير الدلائل الجديدة إلى أن النساء المصابات بداء السكري يصبّن بالسلس البولي بنسبة ٧٠٪ أكثر من النساء غير المصابات بداء السكري. بشكل مبسّط، التبول اللاإرادي هو أي تبول أو تسرّب للبول يأتي في الوقت والمكان الغير المناسبين. سلس البول ليس مرضاً بحدّ ذاته، بل هو دلالة على خلل في المثانة (المبولة) أو في الإحليل أو في أي مكوّن من نظام المسالك البولية.

يتداخل اعتلال الأعصاب السكري مع هذا المسار العصبي ويمكن أن يسبّب تقلّصات غير منضبطة في المثانة. يبدو أنّ مرض السكري مرتبط بزيادة خطر السلس البولي سواء تصاحب مع البدانة أم لا. مع ذلك، من الواضح أن السمنة عامل

فالسكري قد يؤدي إلى الاعتلال العصبي ممّا يؤثر على قدرة المثانة على تخزين وتفرغ البول ويزيد بالتالي خطر حدوث السلس البولي.

بمرض السكري في جميع أنحاء العالم، نلاحظ ازدياداً في معدل انتشار إختلال الجهاز البولي المنخفض. لذلك على الأطباء أن يكونوا متيقّظين لأنّه غالباً ما لا يتم تشخيص السلس البولي بشكل مناسب بين النساء المصابات بداء السكري وما قبل السكري فلا يحصلون على العلاج في الوقت المناسب.

يُعد التبول اللاإرادي مشكلة مكلفة ومزعجة لها تأثير كبير على نوعية حياة النساء، بما في ذلك راحتهم النفسيّة والجسديّة.

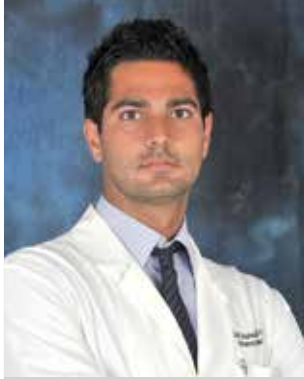
غالباً ما تواجه النساء اللواتي يعانين من السلس البولي من مشاكل نفسيّة واجتماعيّة كسوء تقدير الذات والقلق والاكتئاب وعدم التواصل الاجتماعي المباشر. بالإضافة إلى ذلك، يرتبط التبول اللاإرادي بمشاكل جسديّة مثل تهيج البشرة والقروح والتهابات المسالك البولية.

السيطرة على مرض السكري (معدل مخزون السكر في الدم مقبول) تمنع حصول المضاعفات التي تؤدي إلى السلس البولي ويجعل العلاج أكثر نجاحاً. أوصي النساء اللواتي يعانين من هذه العوارض أن يراها فريق يتكوّن من أخصائي أمراض المسالك البولية أو طبيب الأمراض البولية النسائية، أخصائي الغدد الصماء وأخصائي التغذية.

“فيتداخل اعتلال الأعصاب السكري مع هذا المسار العصبي ويمكن أن يسبّب تقلّصات غير منضبطة في المثانة.”

خطر أساسي لكل من السلس البولي والسكري من النوع الثاني. السمنة والدهون في البطن بشكل خاص، قد تؤثر على سلس البول عن طريق زيادة الضغط على المثانة كما أنّها تتعب العضلات والأنسجة الضامة التي تدعم مجرى البول. مع الشيخوخة وارتفاع معدل الإصابة

إعتلال الأعصاب الارادية (أحد المضاعفات الشائعة لمرض السكري) يؤثر على عمل المثانة، فأجهزة الإستشعار الموجودة في المثانة تتأدّى والشعور بامتلاء المثانة لا يصل إلى الدماغ. هذه التغيّرات الناتجة عن اعتلال العصب قد تؤدي إلى مشكلتين في المثانة: الأولى فرط نشاط المثانة



د. لبيب غلمية

أستاذ مساعد في أمراض النساء والولادة
مدير برنامج الإقامة طب الأم والجنين
المركز الطبي للجامعة الأمريكية في بيروت

متلازمة تكيس المبايض: مشكلة أيضاً مضملة!

ما هي متلازمة تكيس المبايض؟

متلازمة تكيس المبايض هي حالة يمكن أن تسبب عدم انتظام في الدورة الشهرية، ظهور حب الشباب (البشرة الدهنية، والبثور)، نمو الشعر على الوجه، أو تساقط شعر الرأس، كما أنها تقلص فرص الحمل. هي حالة شائعة للغاية تصيب حوالي ٥ إلى ٨٪ من النساء معظمهن يعانين من زيادة الوزن أو السمنة.

أسبابها

لا تعمل المبايض بشكل طبيعي لدى النساء المصابات بمتلازمة تكيس المبايض، فتنتج الكثير من هرمون التستوستيرون (هرمون الذكورة)، لكنه موجود لدى النساء أيضاً لأن المبيضين ينتجان كميات قليلة جداً منه. ولكن في متلازمة تكيس المبايض يزداد إفراز التستوستيرون.

تصنع المبايض لدى المرأة بنية تسمى جريب المبيض مرة واحدة في الشهر تقريباً. عندما ينمو الجريب، يقوم بإفراز الهرمونات، ثم يطلق البويضة. هذا ما يسمى بالإباضة. ولكن لدى النساء المصابات بمتلازمة تكيس المبايض، يصنع المبيض جريبات

كثيرة بدلاً من واحدة كبيرة. ينتج عن ذلك اختلال في مستويات الهرمونات، ولا تحدث الإباضة بانتظام كل شهر كما يجب. أسباب هذه الحالة الطبية ليست واضحة بالكامل بالنسبة للأطباء.

متلازمة تكيس المبايض حالة شائعة من اضطرابات الغدد الصماء لكنها تظل محاطة بعدم اليقين بسبب اختلاف معايير التشخيص ويسبب اسمها المضلل. النساء اللواتي يعانين أعراض مثل عدم انتظام الدورة الشهرية، نمو الشعر الزائد، حب الشباب وزيادة الوزن، غالباً ما تظل لسنوات دون تشخيص بمتلازمة تكيس المبايض. كما تلجأ بعضهن إلى الإنترنت لتشخيص أنفسهن.

وتعد متلازمة تكيس المبايض من الاضطرابات التناسلية الأكثر شيوعاً بين النساء في سن الإنجاب. كما أنه اضطراب شائع لدى سكان الشرق الأوسط.

تتقدم النساء المصابات مع كوكبة من الأعراض المرتبطة بضعف الدورة الشهرية وزيادة الهرمونات الذكورية، مما يؤثر بشكل كبير على نوعية الحياة لديهن. وقد يتعرضن لخطر الإصابة بمشاكل طبية أخرى متعددة بما في ذلك السمنة، ومقاومة الأنسولين، ومرض السكري من النوع الثاني، وأمراض القلب والأوعية الدموية، والعقم،

والاضطرابات النفسية. على الرغم من أنه كان يعتبر في السابق اضطراباً يصيب النساء البالغات حصراً، إلا أن الأدلة الحديثة تشير إلى أنه قد يبدأ بشكل مبكر. تختلف الأعراض عادة مع العمر، حيث أن الشابات تشتكين بشكل أساسي من مشاكل الإنجاب والمشاكل النفسية بينما تشتكى النساء المتقدمات في العمر من العوارض الأيضية. تعتبر البدانة واحدة من أهم ميزات متلازمة تكيس المبايض. لكنه من غير المؤكد إذا كانت السمنة تؤدي إلى متلازمة تكيس المبايض أم العكس.

اليوم، تعتبر مقاومة الأنسولين العامل الرئيسي المسبب للاضطرابات الأيضية المتزايدة لدى النساء المصابات بمتلازمة تكيس المبايض. تزيد متلازمة تكيس المبايض بشكل كبير خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني وسكري الحمل عن عمر مبكر. حوالي ١ من كل ٥ نساء مصابات بمتلازمة تكيس المبايض سوف يصابن بالنوع الثاني من مرض السكري، لذلك، يعد التحكم بأعراض متلازمة تكيس المبايض بالغ الأهمية من أجل منع حدوث مضاعفات طويلة الأمد مثل مرض السكري وأيضاً تلك القصيرة الأمد مثل صعوبات الحمل والإجهاض وسكري الحمل.

معظم النساء المصابات بمتلازمة تكيس المبايض قادرات على الحمل، لكن الأمر قد يستغرق بعض الوقت. إذا كنت تعانين من زيادة الوزن، قد يساعدك فقدان الوزن في جعل الدورة الشهرية منتظمة وفي تحسين فرص الحمل. إذا فقدت وزنك ولكن الدورة الشهرية لا تزال غير منتظمة، يمكن لطبيبك أن يعطيك أدوية لمساعدتك على الإباضة. لا تفقدي الأمل على الإطلاق!





د. شربل تنوري

أخصائي الأطراف الاصطناعية
والأجهزة التقويمية

عمليات البتر للمصابين بمرض السكري



المتابعة

عزّزت خبرة المركز الطويلة مع مرضى السكري معرفة الفريق بكيفية إسداء النصح للمرضى خلال مرحلة إعادة التأهيل. المتابعة أساسية لمساعدة المريض على اكتساب قوة ومرونة في العضلات. عملية إعادة التأهيل هذه ضرورية لضمان وصول المريض إلى القدرة المثلى لعضلاته من أجل استخدامها مع الأطراف الاصطناعية.

ما بعد الجراحة البديلة

في حالة البتر، مباشرة بعد العملية الجراحية، يعاين المركز المتخصص بتركيب الاطراف الاصطناعية العضو المبتور من أجل تقييم تطوّر الحالة لفهمها بشكل أفضل ومتباعتها، وكذلك مراقبة وضعية الجسم وبيئة الأنسجة المحلية. فلكل مريض حالة خاصّة به، وهذا يلعب دوراً رئيسياً في تكييف المواد والأجزاء الاصطناعية لتناسب مع حالته. يتأكّد المركز من تصميم كل عضو إصطناعي بناءً على احتياجات محدّدة للمريض سواء من خلال التقنية المتبعة أو المواد المستخدمة. تساعد المواد مثل ألياف الكربون، المريض على السير بمزيد من الأمان ومع حمل أقل. على سبيل المثال أيضاً، تعطي بطانات السيليكون الحديثة تحسّساً أفضل وتحكّماً أكبر بالأطراف.

يتمّ أخذ المقاييس بطريقة لا تؤذي الجلد، وذلك باستخدام ماسح ضوئي ثلاثي الأبعاد، التحكّم العددي بالكمبيوتر والطابعة ثلاثية الأبعاد.

مرحلة الوقاية

حسب الأبحاث الطبية التي أجريت على تقرّح القدم، تعد التقرّحات الوريدية أكثر أشكال تقرّح القدم شيوعاً، حيث تمثّل حوالي ٨٠٪ من جميع قرح الأطراف السفلية. يبدأ علاج معظم مرضى السكري بعد بتر الأعضاء. غير أنّ الرعاية الأساسية يجب أن تبدأ قبل البتر من أجل تجنبه قدر الإمكان. إستعمال أحذية تقويم العظام تمكّن من توزيع وزن المرضى بشكل صحيح على القدم مما يساعد في موازنة الضغط الممارس عليها، ويساعد بالتالي في حماية الأطراف من أي تطوّر للقرحة.



د. جوديت سكاف

أمراض الغدد الصماء والأمراض الأيضية
جامعة القديس يوسف في بيروت
جامعة السوربون باريس ٦

طب الغدد الصماء عند الأطفال
جامعة السوربون باريس ٦

الطب الباطني، جامعة القديس يوسف في بيروت

مؤسسة عيادة Healthcare Medical Clinic
دورة

أخصائية الغدد الصماء
مستشفى BMC ومستشفى Rosaire

مضاعفات السكري

مقدمة

على مرضى السكري مراقبة عوامل عدّة ضمن الرعاية الصحيّة الخاصّة بهم. فالسكري يجعلك أكثر عرضة للعديد من المشاكل الصحيّة منها فقدان الرؤية، تلف الأعصاب، مشاكل الكلى، النوبات القلبية والسكتة الدماغية. العديد من الخطوات التي يمكن اتّباعها لتجنّب هذه المضاعفات قد تساعد في منع حدوثها جميعاً.

مشاكل الكلى

تعمل الكلى على التخلّص من المواد السّامة الموجودة في الدّم. فأى قصور في الكلى يؤدي إلى تلوّث الدّم. العوارض لا تظهر باكراً لدى الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الكلى الناتجة عن السكري، إلا أنّها تجعلهم معرّضين لخطر تطوّر المرض فيصبح أكثر خطورة. لذا ينصح فحص البول سنوياً ويعتبر ارتفاع إفراز الزلال البولي المؤشر الأوّل للمرض.

تذكّر جيّداً بعض الإجراءات الوقائيّة للعناية بالقدم:

- تجنب المشي حافي القدمين ، حتى في المنزل
- إختر درجات حرارة الماء قبل الدخول إلى الحمام
- إحرص على تقليم أظافر إصبع القدم على شكل الإصبع
- اغسل وافحص قدميك يومياً
- ارتدي الأحذية المريحة
- غير جواربك يوميا

يمكن اتّباع الخطوات التّالية لتجنّب، تأخير أو حتّى تحسين مشاكل الكلى الناتجة عن السكري:

- تخفيض كميّة الملح في الطعام
- ممارسة الرياضة بشكل منتظم
- الحفاظ على وزن طبيعي
- الحفاظ على مستويات السكر في الدم وضغط الدم ضمن معدلها الطبيعي



الأمراض المتزامنة

الأشخاص المصابون بمرض السكري معرضون لخطر الإصابة بالأمراض المترافقة مثل السمّة وعسر شحميات الدم وتوقف التنفس أثناء النوم ومرض الكبد الدهني وأمراض اللثة والاكْتئاب. قد تكون هذه الاضطرابات موجودة عند التشخيص أو قد تتطور مع مرور الوقت.

نصائح لتجنّب هذه الحالات:

قم بزيارة أخصائي الغدد الصماء وأخصائي أمراض القلب وأخصائي أمراض الكلى وطبيب الأسنان على الأقل مرّة في السنة. تناول طعاماً صحياً، وممارس التمارين الرياضيّة بانتظام، ولا تنسى إجراء اختبار الفحوصات العامّة مرّة على الأقل سنوياً.

الاعتلال العصبي

أكبر عامل خطر للإصابة بتلف الأعصاب لدى مرضى السكري هو ارتفاع مستويات السكر في الدم. العوارض تشمل الأوجاع، الوخز، التّميل، والشعور بحرق في الأطراف. تدريجياً، يفقد المريض القدرة على الشعور بالألم ودرجات الحرارة الساخنة والباردة. بوجود الاعتلال العصبي الإصابات المؤلمة قد لا تسبّب أي ألم، وجرح صغير يمكن أن يتطوّر إلى قرحة أكبر. من المضاعفات الخطيرة لقرحة القدم هي الحاجة إلى البتر. لذلك من الضروري فحص القدمين كل ٣ إلى ٦ أشهر لكشف مشاكل الأظافر، والأحذية غير المناسبة، والالتهابات الفطرية.

أنواع المضاعفات

اعتلال الشبكية

وهو السبب الرئيسي في فقدان البصر لدى مرضى السكري. غالباً ما لا تظهر عوارضه إلا في مراحل متقدّمة من المرض. من المهم فحص مرضى السكري سنوياً أو كل سنتين في حال غياب العوارض، فالمرض قد يتطوّر بسرعة لكنّ العلاج فعال جدّاً. تجنّب خطر الإصابة باعتلال الشبكية عن طريق الحفاظ على مستويات السكر في الدم وضغط الدم ضمن معدلها الطبيعي.

Dialeb Review

جدول المحتويات

76	كلمة الرئيسة	53	بشير نصر: سفير النوايا الحسنة للرياضة في DiaLeb
74	رسالة المحرر	52	حدث: المخيم الصيفي للسكري
71	المقالة: مضاعفات السكري	51	حدث: حفل العشاء السنوي الثامن
70	المقالة: عمليّات البتر للمصابين بمرض السكري	49	معاً نتخطّى تحدّيات السكري
69	المقالة: متلازمة تكيس المبايض: مشكلة أيضاً مضللة!	48	حدث: نشاطات DiaLeb USA
68	المقالة: السكري والتبؤل اللارادي عند النساء	46	حدث: نشاطات محلية وعالمية
67	المقالة: السكري والتغيرات في العين	38	حدث: الرياضة واللياقة البدنية
66	المقالة: الدهون والوقاية من داء السكري النوع الثاني	37	حدث: برنامج التوعية المجتمعية
65	المقالة: ممارسة الرياضة واستهلاك السكر	35	حملة Blue and Red for Diabetes
64	المقالة: السكري وأمراض التهاب اللثة	34	حدث: اليوم العالمي للسكري
63	المقالة: مرض السكري في المرأة النفسية	32	حدث: السكري على مقاعد الدراسة
62	المقالة: جروح وقرحات القدم السكرية: كيف تتجنّب بتر الأطراف	30	حدث: ورشات عمل للمصابين بالسكري
61	DiaLeb في الأرقام	29	حدث: تمكين المجتمعات المضيفة في لبنان
60	DiaLeb في وسائل الإعلام	27	الغاب
59	برامج التدريب	23	شبكات IDF
56	نصائح صحية أساسية	20	DiaLeb & IDF
55	معتقدات وحقائق	19	حياتي مع السكري
54	سفراء النوايا الحسنة ٢٠١٩	06	موضوع الغلاف

المساهمون واللجان ٢٠١٩

رئيسة التحرير: د. جاكى قاصوف

نائبة رئيسة التحرير: سيلفي معلوف عيسى

الفكرة والتصميم ووسائل التواصل الاجتماعي: Platform Agency

مستشار: أمين نعمة LDN

التصوير الفوتوغرافي / الفيديو: Rod & Roy Photography

الطباعة: فن الطباعة، Future Graphics، Gemayel Printing Press

الإستشارة القانونية: حنوش للمحاماة

المحاسبة: مكتب مستشارون

اللجنة العلمية

د. جوديث سكاف (أخصائية الغدد الصماء)، د. لبيب غلمية (أمراض نسائية)
د. منا نصر الله (أخصائية الغدد الصماء)، د. روجيه شويري (طبيب عيون)
لينا فرحات (أخصائية تغذية)، رشا جديلا (صيدلة)

أطباء الغدد الصماء والسكري المتعاونون

بروفيسور إبراهيم سلطي، د. إليزابيث أبو جوده، د. رولا أبو خليل، د. كارلا صوان
د. مايا بركة، د. نانسي نخول، د. هلا أحمدية، د. غادة بلان

الأطباء المتعاونون

د. جميل حليبي، د. جوانا سعاده، د. شربل ثوري، د. لارا أحمدية
د. لبيب رياشي، د. ليال عبد الرحمن، د. نجيب فرحات

اختصاصيو التغذية المتعاونون

بيرلا حروفش، د. لينا رمال، د. نهلة حوالا، رولا غدار، رومي شيباني، ريم الحنا
ساره عاصي، سالي الزين، كريستيل عوكر، لورا حجيج، مليكا كتان، ميرا خطر

الممرضات المتعاونون

رندا قصار، فاليري عازار، هنادي مسالخي

الصيدلة المتعاونون

د. جوانا فرانسيس، د. هبة أبو دياب

الطبية النفسانية المتعاونة

اماندا عون

لجنة جمع التبرعات

بيار حوات، د. جان كلود أبو شديد، سليم اندراوس

خبراء اللياقة البدنية

أفيديس كالبكليان، بشير نصر، إيلي شدياق، بيرل معلوف
روربت معلوف، شربل أبو خطر

مشاهير تدعم

جوزيف جويك، حنين العلم، داليدا خليل، ربيع الزين، ريف عبد الله، ستيفاني صليبا
سينثيا سامويل، شادي ريشا، كارلا بطرس، مارك حاتم، مايا نعمة، محمد قيس
نقولا الاسط، هشام بولس، وسام صليبا، يومنى شري

لجنة المصابين بالسكري

أماندا عون، باسمه حسن، جيني عيد قزحيا، دارين ميري، سيرين فرحات
صبيحة زين، فلافيا خاتونيان، ليلان عيسى، ليال دبوس، ليلا فارس
ماهر عيسى، ميريام ميخايل، نصيف كعاي، نور بعلبيكي

لجنة المتطوعين

ديما شمس، رولا فرحات، ريتا قربان، زينا خليفة، كلوديت فخر الدين
كوليت اندراوس، مي المر، هند رزق

اللجنة الإعلامية

جاكولين شهوان، زينا جنباني، السا لمع، لوقاس لمع، ليال نصر، ليلى فتح الله
ليليان ناعسه، ماجد بو هدير، ماي صايغ، ورديه بطرس

لجنة الشباب

كارلا فرحات، كريستين معلوف، ديان فرحا، دينا ججعون، ريتا قاصوف، زينة هيكل
غاييل فخر الدين، فانيسا حداد، فانيسا صاهر، لارا بو موسى، مارسيل حداد

ترجمة وتدقيق

ادموند صليبا، ألبرتو عيسى، مريم تدي، ناصيف القلعاي

متطوع في تكنولوجيا المعلومات

جو غريب

الآن بإمكانكم التبرّع لقضية DiaLeb

مساهمتكم هي علامة
فارقة في مجال التوعية
وتجنب السكري.

بدعمكم نستمر!

للتبرّعات

بنك: الاعتماد اللبناني

IBAN: LB26005300CA

USD0007426519001

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

أهلاً بك في عائلتنا!

تتناول مجلة DiaLeb Review هذا العام موضوعاً مهماً للغاية وهو السكري والعائلة. نعرف جميعنا أهمية دور العائلة في الحياة اليومية، ولا سيّما عندما يتعلق الأمر بإدارة السكري.

اقرأ هذا العدد لمعرفة المزيد عن نشاطاتنا المتعددة على مدار العام الماضي، تعرّف على سفرائنا الجدد واكتشف مبادراتنا الأخيرة التي تهدف إلى تمكين المجتمعات المحلية وتدريب المتطوعين؛ مثل برنامجنا "تمكين المجتمعات المضيفة في لبنان للتعامل بشكل أفضل مع مرض السكري" الذي أطلقناها بالتعاون مع البرنامج الوطني للتطوع (NVSP)، وزارة الشؤون الاجتماعية والبنك الدولي. استمع إلى أصوات الدائرة الزرقاء (Blue Circle Voices)، وهي مبادرة من الاتحاد الدولي للسكري (IDF)، حيث تؤمّن لنا منصة لإيصال صوتنا في جميع أنحاء العالم. اختبر معلوماتك عن السكري من خلال ألعابنا، وجرب وصفاتنا الجديدة.

أخيراً، إكتشف كيف جمعت حملتنا السنوية المشاهير والمؤثرين على مواقع التواصل الاجتماعي لنشرح للرأي العام اللبناني أننا عائلة واحدة، وأننا كمجتمع نعمل... معاً لنسيطر على السكري!

السكري هو مرض مزمن يؤثر على جميع جوانب الحياة اليومية، ومن المهم للمرضى أن يحصلوا على الدعم والتشجيع وأن يفهم المقربون منهم حالتهم.

يتضمّن العدد الثامن من المجلة المعلومات الطبية والغذائية المعتادة لزيادة الوعي والمعرفة لدى القراء وحثّهم على اعتماد نمط حياة صحيّ مهما كان وضعهم.

نركّز هذا العام على الجوانب النفسية للمرض والحاجة إلى الدعم. العائلة كما نحدّدها ليست مجرد أفراد الأسرة الصغيرة، بل تتوسّع لتشمل الأصدقاء وزملاء العمل والجماعات الدينية وغيرها. في DiaLeb، مرضى السكري هم عائلتنا. ندعم بعضنا البعض ونكون جنباً إلى جنب في كل الظروف. نشجّع، نتشارك الخبرات، نكافئ، نحتفل، ونتأكد من أن لا أحد يشعر بأنه وحيد في رحلته مع السكري.



يقدم برنامج الرعاية الصحية من خلال مراكزه الكثير من الخدمات الوقائية والعلاجية :

- | | | | |
|---|----|-------------------------|----|
| معاينات طبية | :: | فحص العيون | :: |
| خدمات التغذية السليمة | :: | دعم المسنين | :: |
| توفير الأدوية واللقاحات الأساسية | :: | العلاج الفيزيائي | :: |
| خدمات الصحة النفسية والعقلية | :: | صحة الفم والاسنان | :: |
| خدمات المختبر والتصوير الشعاعي والصوتي | :: | الرعاية الصحية المنزلية | :: |
| الصحة الانجابية وتنظيم الأسرة والعناية بالأم والطفل | :: | حملات التوعية الصحية | :: |

بالإضافة الى برنامج خاص للكشف المبكر عن الأمراض غير الانتقالية
كأمراض القلب والسكرى، علاجها ومتابعتها

مركز مخزومي للرعاية الصحية الأولية " فرع المزرعة " حاز على شهادة الاعتماد الكندي برتبة إمتياز
وقد حصد المرتبة الأولى في جودة الخدمات الصحية المقدمة في محافظة بيروت لهذا العام
وفقاً لتقييم وزارة الصحة العامة



إسأل
عن بطاقة
صحتي PLUS

وخدماتها
المميزة



كلمة الرئيسة

د. جاكلين قاصوف معلوف



كلمتي لهذه السنة ملخص لحادثة حصلت معي مؤخراً على متن الطائرة، خلال عودتي من الولايات المتحدة الأمريكية.

كنت جالسة والى جانبي رجلان، أحدهما بدا متعباً، مستلق ليسترخ، أمّا الآخر فطلب من المضيفة أن لا تنسى وجبة الطعام المخصصة لمرضى السكري. وصل الطعام، وقبل أن يبدأ بتناوله، توجه اليّ قائلاً: "منذ ١٠ سنوات وأنا أتناول وجبات خفيفة، فأنا مصاب بالسكري من النوع الثاني وابنتي البالغة ٢٧ سنة، مصابة به وبالنوع الأول منذ صغرها."

يا فاعلي الخير: "اعطوا يعطى لكم". فيسكننا فرح العطاء.

مرض السكري يجمعنا، ان اصابة ابنتي أيضاً بالنوع الأول من السكري كان السبب الذي دفعني كي أؤسس التجمع الوطني للسكري DiaLeb.

بدا الاهتمام على جميع المحيطين بنا وبدأوا مشاركتنا الحديث، فانتهزت الفرصة لأحدث عن الداء والدواء وطرق العناية والوقاية من السكري تلافياً لمضاعفاته الخطيرة وتكلمت عن أهداف جمعيتنا ودورها في هذا المجال وعن النشاطات التي التزمت بها.

قراءتي الأعزّاء، ان جمعيتنا أخذت على عاتقها مساعدة أشخاص يعانون من مضاعفات السكري ومنها بتر الاطراف ومنهم بحاجة ماسة الى مساعدات مادية وعينية لتركيب أطراف اصطناعية أو المساعدة في تأمين مضخّات للأنسولين وغيرها... فليس الأرملة كاف في هذه الظروف الاقتصادية الصعبة التي يمر بها لبنان. يا فاعلي الخير: "اعطوا يعطى لكم". فيسكننا فرح العطاء.

والى اللقاء!

لفتني حديثه وشعر بالأمان حين بدأت أحدثه عن التجمع الوطني للسكري DiaLeb وعن نشاطاته في هذا المجال وعن رسالته في توعية المصابين بالسكري وعن مضاعفاته، وكيفية فهمه والتعايش معه والسيطرة عليه. خلال حديثنا، تحرّك الرجل الذي كان مستلقياً يرتاح وبدا مهتماً لما نتحدث به وبادرنا بالقول: "أنا أيضاً مريض سكري وابنتي مصابة أيضاً وبالنوع الأول منه. أهى صدفة؟!!"

أصبنا بالدهشة كيف أن مصابان بالسكري، وابنتاهما مصابتان أيضاً يتحدثان الى من يهتمها الأمر والدعم في مجال توعية الناس على هذا المرض ومضاعفاته وطرق الوقاية منه. وللصدف أيضاً أن ابنة أحد هذين الشخصين تشارك في نشاطات الجمعية.

Communities foster individuals.

We foster communities.

Within every individual, there is a constant yearning to improve. And yet, there is only so much that can be done on one's own resources. Bank Audi dedicates itself to engraining impact within the community and helping it grow and thrive, not only for the sake of civic duty, but also for a genuine desire to contribute to society as a whole.

View our latest CSR Report at bankaudi.com.lb

📞 1570

The background of the entire page is a photograph of several hands of different skin tones being joined together in a supportive grip. In the bottom right corner, there is a large, stylized graphic consisting of overlapping white circles and diagonal stripes. The Bank Audi logo is placed within one of the white circles.

Bank Audi

DiaLeb

بيروت، لبنان

عدد رقم ٨ - تشرين الثاني ٢٠١٩

Review

المجلة السنوية للتجمع الوطني للسكري

#احم_عيلتك

حملة الاتحاد الدولي للسكري ٢٠١٩

موضوع الغلاف - صفحة ٦

فاديا إبراهيم
وابنتها نور

بشير نصر
ووالدته تيريز

توزيع مجاني