



الوحيدة المتخصصة بالكويت ودول الخليج في هذا المجال الطبي النادر

دلال النخيلان لـ «الأنباء»: إنشاء مركز متخصص للرياضة الإكلينيكية ضروري لمرضى السكري والقلب والرئة

أجرت اللقاء: حنان عبدالعبود

قالت أخصائية التغذية العلاجية والرياضية دلال محمد النخيلان إنه حينما يصاب أي شخص بمرض السكري فإنه يجب عليه أن يقوم بتعديل نمط حياته ليتعايش مع هذا المرض. وخاصة مرضى السكري من النوع الثاني والذي يمكن التغلب عليه بالعلاج الدوائي عبر الأدوية والتي يوجد منها الكثير و محاولة تعديل النظام الغذائي للمريض وحساب الغذاء الذي يتناوله بشكل صحيح. خاصة النشويات والكربوهيدرات. والفواكه وكل الأمور التي ترفع سكر الدم حتى وان كانت طبيعية. وشددت النخيلان خلال لقاء خاص مع «الأنباء» على ضرورة معرفة قدر القياس اليومي للشخص مع الحركة والرياضة لتزليل نسبة الدهون الموجودة وذلك لتجسين من حساسية الأنسولين بالجسم. مبينة أن تطبيق الأنظمة دون متابعة متخصصة يؤدي إلى تجربة فاشلة تكسب الشخص الشعور بالاحباط. مما خلق أهمية للجانب السلوكي والشخصي. وناشدت النخيلان خلال اللقاء وزارة الصحة إنشاء مركز متخصص للرياضة الإكلينيكية على أن يكون فيه جانب التغذية ورياضة خاصة للمرضى الذين يعانون من أمراض السكري والقلب وأمراض الرئة. كما تطرقت إلى الكثير من الأمور بشأن الأنظمة الصحية وكيفية اقناع شخص لا يهتم بصحته أن يبدأ الاهتمام. وتأثير الصحة على الجسم والحياة والنوم والاكل. تفاصيلها في السطور التالية:

■ ارتفاع سكر الدم يرهق البنكرياس فيقل عمله ويصبح دون فائدة وصولاً إلى الإصابة بالسكري

■ لم أستطع أن أطبق ما تعلمته بالمستشفيات العامة بشكل كامل فقررت بدء عملي الخاص

تشير الأرقام العالمية مؤخرًا إلى ارتفاع نسبة الأطفال المصابين بمرض السكري من النوع الثاني، فما أسباب هذا الارتفاع؟

● هناك نوعان من مرض السكري، حيث بعض الأطفال يصابون بالسكري من النوع الأول والذي ليس له أي علاقة بالسمنة، وإنما هو جيني ويكون فيه البنكرياس لا يفرز الأنسولين نهائياً، ولهذا يضطر المريض لأخذ الأنسولين عن طريق الإبر، وتعود الإصابة بالمرض إلى أسباب وراثية حيث الأهل يحملون هذا المرض ولا نستطيع التحكم به، فإذا ما أصيب الطفل بهذا المرض يكون من الصعب علاجه، وإنما يجب أن يتعايش معه حتى يكبر ويصبح هناك طريقة خاصة ونظام للحياة للتعامل مع هذا المرض.

أما النوع الثاني فيرتبط بالسمنة وعدم الحركة ونمط الحياة ونوعية الأطعمة غير الصحية التي يتم تناولها، والكوليسترول المرتفع، وكل هذه الأمور التي تؤثر مع السمنة ويصبح هناك مقاومة في الأنسولين في البداية لأن الأنسولين الذي يفرز يكون غير كاف ليقوم بالنشاط المطلوب منه وتبدأ المقاومة مع نسبة الدهون الموجودة بالجسم ويتعب البنكرياس ويقل عمله إلى أن يصبح دون فائده، وإنما ما يكون سكر الدم في ارتفاع، وهنا يكون التدخل مطلوب وهو إما دوائي عبر الأدوية والتي يوجد منها الكثير أو التدخل بمحاولة تعديل النظام الغذائي للمريض وأن يقوم بحساب الغذاء الذي يتناوله بشكل صحيح، خاصة النشويات والكربوهيدرات، والفواكه وكل الأمور التي ترفع سكري الدم حتى وان كانت طبيعية لا بد أن نعرف قدر القياس اليومي مع الحركة

● حنان عبدالعبود أخصائية التغذية العلاجية والرياضية دلال محمد النخيلان، وهي أخصائية التغذية العلاجية والرياضية في مستشفى الأميري ومعد دسمان للسكري. وتعد دلال النخيلان من بين أخصائيات التغذية العلاجية بالرياضة في الكويت، حيث تفتقد إلى المعلومات الغذائية الكافية حول الأمراض المزمنة، وخاصة السكري، والتي تتطلب تدخلًا طبيًا. وتعد دلال النخيلان من بين أخصائيات التغذية العلاجية بالرياضة في الكويت، حيث تفتقد إلى المعلومات الغذائية الكافية حول الأمراض المزمنة، وخاصة السكري، والتي تتطلب تدخلًا طبيًا. وتعد دلال النخيلان من بين أخصائيات التغذية العلاجية بالرياضة في الكويت، حيث تفتقد إلى المعلومات الغذائية الكافية حول الأمراض المزمنة، وخاصة السكري، والتي تتطلب تدخلًا طبيًا.

ما المقصود بالرياضة الإكلينيكية؟ وكيفية دراستها؟ وهل هناك تداخل في عملكم مع أطباء العلاج الطبيعي؟

● الرياضة الإكلينيكية هي بداية دراستها تكون ملزمين بالحصول على شهادات التدريب، ويكون التدريب

على مستوى عالميا من منظمات عالمية وقد حصلت عليه من بريطانيا قبل دخول الجامعة، وهذا التدريب يعلمنا الأساسيات الخاصة بالجسم والرياضة اللازمة للشخص الطبيعي وبعدها ندخل إلى «الكلينيكال» وهو السريري للمرضى من أصحاب الأمراض المزمنة مثل السكري والقلب وأمراض التنفس، وبمنزل عملنا في الاختبارات والأمور التي يجب أن نقوم بها هذا المريض ليقوم بتدريبات مثل أي شخص طبيعي، فمثلا الشخص المصاب بأمراض القلب لا بد أن يطيل فترة الاحماء للجسم من أجل جعل ضخ الدم أفضل ولا يصاب بالدوار أو إرهاق شديد، وضخ الدم يتناسق مع الضربات لترتفع بشكل سلس وتنزل بفترة أطول من الشخص الطبيعي، حيث الشخص الطبيعي ينهي رياسته في خمس دقائق أو أقل ليعود إلى المعدل الطبيعي، بينما مريض القلب لا بد من التدرج حتى تتمكن نبضات القلب، كذلك مريض السكري قد يهبط سكر الدم ويصاب المرض بهبوط مفاجئ، بسبب الرياضة ولهذا يكون نوع المرض وحالة المريض، وكذلك ان كان المريض سيمارس رياضة المشي مثلا فهذه رياضة خفيفة، أما اذا كان سيدخل بطولة أو يحمل أوزانا، أو تمارين مقاومة، فهنا أجهزة ونصيب بالإجهاد، فهنا لا بد وان يتم ضبط الأنسولين إلى أقل جرعة لأن الأنسولين والريضة معا يهبطون بسكري الدم ويشعر الشخص بالهبوط، ومن هنا يمكننا أن نمارس الرياضة مع الاختبارات اللازمة.

وكذلك ما أفادني كثيرًا أنه حتى الآن يمكن تعديله بحيث يمكن ممارسة الرياضة للشخص وهو مريض سكري مع تنظيم طعامه، بحيث أن السكر الذي يدخل للجسم مع الأكل هو الذي يعمل خلال فترة ممارسة الرياضة.

التغذية والرياضة

دراستك تربط ما بين الأنظمة الغذائية والرياضة، فهل يكفي الالتزام بهما للحصول على نتائج؟

● لقد درسا عن الرياضة

والأنظمة الغذائية، وكذلك هناك مادة كاملة عن السلوك، نظرا لأهمية سلوك الشخص وكيف يمكن أن يتغير وكيف يفكر وأن كان لديه تجارب سابقة مع الأنظمة الغذائية، حيث كثير ما نعرف عن أشخاص طبخوا أنظمة غذائية كنوع من الدايت ولم يصلح معهم، فيصبح كان هناك برمجة المخ بأن هذا الأمر لا فائدة منه، ويصاب بالاحباط، ولهذا كان جزء كبير يختص بالجانب السلوكي والشخصي وكيفية اقناع شخص لا يهتم بصحته أن يبدأ الاهتمام، وما للصحة والنوم والاكل وكل شيء.

حينما عدت إلى الكويت تحملين شهادتك الفريدة وتخصصك النادر، هل واجهت صعوبات؟

● حينما عدت إلى الكويت ومعني الماجستير لم أستطع أن أطبقه بالمستشفيات العامة بشكل كامل، وهنا قررت بدء عملي الخاص وهو شركة «لآل ماباكت» لاستشارات التغذية، ومنها استطعت أن أدخل إلى العملاء قبل دخولهم إلى المستشفيات ووصول حالتهم إلى أن تكون طارئة، فأصبح الوضع غير، حيث المرضى يأخذون موعدا ونجلس معا نتحدث حول نظم الحياة، وقد نزل معا للمطاعم، ونشاهد

الاكل والوجبات على الطبيعية، كما أصبح هناك تعاون بيني وبين بعض المطاعم وأقوم بعمل دليل يضم المعلومات الغذائية للأغذية خاصة مع ارتفاع معدل الوعي خلال السنوات الأخيرة، فالكثيرون أصبحوا يقومون بعملية حساب السرعات الحرارية (الكالوري) في الوجبات، وكذلك البحث في أنواع الوجبات بعد احتساب الكالوري للبحث حول ماهية هذا الكالوري وهل هو ناتج عن دهن أم سكريات أم بروتين، وكذلك الكم الذي يجب تناوله، حيث الرياضي يعرف أنه يحتاج إلى بروتينات عالية، بينما مريض السكري لا بد أن يختار الأطعمة التي تحتوي على الألياف بنسبة مرتفعة وليس بها سكريات، وكانت هذه المعلومات مهمة لأن هناك الكثير من المطاعم الجديدة تفتقر إلى المعلومات الغذائية، حيث هناك مطاعم تعد أفرعا لمطاعم عالمية لديها خط تسير عليه، والذي يتعامل معها سواء مريض سكري أو أمراض أخرى يمكن أن يعرف ما تحتويه الوجبة التي يتناولها ولكن الكثير من الكافيهات والمطاعم الأخرى ليس لديها معلومات، وقد استطعت أن أوفر خدمة تواقر هذه المعلومات وهي معتمدة من منظمة الغذاء والدواء ليكون التعاطي في

هذا الأمر باحتراف.

أهم الأخطاء

ما أهم الأخطاء التي يقع فيها الناس وتؤثر على الجسم بإهمال عناصر مهمة واعتماد عناصر أخرى غير مهمة؟

● الاهتمام بالبشرة غذائيا من أهم الأمور التي يغفل عنها الكثيرون، فمن أهم العناصر التي يجب الاهتمام بها للحصول على بشرة صحية ومشرقة هو الماء، ومن الخطأ استخدام كريمات ومرطبات وغيره دونما تغذية وتأسيس للبشرة من الداخل والإرهاق والتعب والأهم النوم، وأكبر عدو للبشرة أيضا الأفكار السلبية والمشاكل التي تشكل ضغوطا، حيث يجب أن يقوم الشخص ببرمجة أفكاره حتى لا يركز في الأمور السلبية حتى لا تنعكس على البشرة. البشرة بشكل عام تحتاج إلى الترطيب والمياه، ومن الصعب أن يشرب الإنسان أكثر من احتياجه، لكن كل شخص حسب قياسات طوله وجسده يمكنه معرفة الكم الذي يحتاج إليه من الماء، حيث بشكل عام النساء تحتاج إلى نحو لترتين من الماء يوميا، بينما الشباب يحتاجون إلى 3 لترات، وإذا كانوا رياضيين قد يحتاجون إلى أكثر من هذا، حيث يعتمد على نسبة التعرق والتي تختلف من شخص لآخر.



دلال النخيلان مع الزميلة حنان عبدالعبود خلال اللقاء

■ استطعت الوصول للمرضى قبل دخول المستشفيات بوضع طارئ فأصبح الوضع مختلفاً

■ أتعاون مع بعض المطاعم لعمل دليل المعلومات لمعرفة الاحتياجات الغذائية للزبائن

وما أكثر الأخطاء الشائعة غذائيا؟

● من أكثرها الأشخاص المصابين بالسمنة نجدهم يتخذون قرارا بعدم الأكل، وهذا أكبر الأخطاء، كما أنه قد يتحرك منفردا في هذا الصدد ونجده يقوم بالصيام المتقطع، وهذا الحل مفيد جدا بالفعل، حيث الصيام المتقطع يأتي بنتائج جيدة ولكن على المدى الطويل يبدأ الجسم في التعود عليه ويبدأ في عدم الجوى منه، وكذلك من أهم الأخطاء تناول نسبة كالوري أقل من احتياج الجسم الطبيعي حيث هناك نسبتان أحدهما المعدل الأدنى للحرق بالجسم وهو ما يجب تناوله من أجل أن يبدأ الجسم بتشغيل القلب والكلية والنظر والتركيز وكل الأجهزة، فإذا بدأ العمل اليومي لأجهزة الجسم ينقص الكالوري الخاص بتشغيلها فإن الجسم سيفاضل بحيث يكون الأهم تشغيل القلب عن حرق الدهون، أو التركيز عن حرق الدهون، وهكذا فإن الاستمرار قد يهبط بوزن الجسم بعدد قليل من الكيلوات، إلا أنه يتلف عملية الأيض والحرق بالجسم، ولهذا من الضروري معرفة الاحتياجات اليومية للجسم وتناولها مع التنوع، والأنظمة الغذائية كثيرة جدا لكن من المهم معرفة النظام المناسب للجسم حيث لا يجب

القيام بخطوة التنظيم من تلقاء نفسك أو اتباع أنظمة خاصة بأشخاص آخرين، حيث الانفتاح والانترنت وسع من مجال الثقافة وكل الأمور، حيث الحياة أصبحت متاحة بضغطة زر، ولكن كل شخص يجب أن يعرف المناسب له، فنحن كمختصين حينما نصف نظاما أو طرقا معينة لاتباعها يجب أن تأخذ بالاعتبار تحاليل دم ونسبة الوزن ونسبة محتوى الوزن وطبيعة الحياة للشخص وعمله وان كان عمله يواجه ضغوطات أو شخص باستطاعته الحصول على وقت لممارسة الرياضة وتنظيم الطعام، حيث اننا نأخذ المعايير الواقعية في الحساب.

وقت الجانحة

انتشار وباء كورونا اثر على الكثير من الناس، فكيف واجبت هذه الظروف مع العملاء؟ وكيف كانت النتائج؟

● مع الواقع الذي واجهناه في ظل انتشار وباء كورونا لمدة عامين، هناك البعض اهتموا بإعادة تنظيم الحياة خلال هذه الفترة بالتدريب أونلاين والمحافظة على نظام حياة بشكل صحي ومن جانب التغذية والرياضة. وقد حرصت مع متابعيني والمرضى على أن تتقابل عبر وسائل التواصل المتاحة، خاصة أن البعض خلال الأزمة تأثروا سلبا حيث زاد الوزن لديهم، أو قد يكونون مروا بظروف صعبة، وهنا لا بد أن ننصحهم بأن الرياضة تحسن من الدوبامين والسيروتونين وهما هرمونات السعادة للنفسية الأفضل، وأن الغذاء الصحي يفيد بالتنشيط ويجعل المخ يعمل بشكل جيد، وأن هناك مكملات غذائية ضرورية يحتاجها الجسم من فيتامينات لتقوية المناعة والتي تحتاج إلى 3 أشهر وأكثر بشكل تدريجي، وأدائما ما أنصح بأن يكون الشخص صبورا على نفسه ويفهم ويستمع إلى جسمه هذا ويعرف ما يحتاجه، فهناك الكثير من الأمور أن استمعنا فيها إلى أجسامنا لمعرفة ما نحتاجه فسنعرف ما يناسبه حتى في الأطعمة وفي جانب الحساسية من بعض الأنواع

ستعرفها قبل أن تقوم بإجراء أي اختبار حساسية، ستجد أن هذه الأطعمة تشعرك بالضيق أو عدم الراحة، وتستشعر بأنه لا يناسبك، وقد تلاحظ عقبيها ما يصيب بشرتك أو أي جزء من الجسم، ولهذا لا بد من ملاحظة تأثير أنواع الأطعمة على جسمك، وبعدها يمكن عمل الفحوصات وأنت على يقين وتعرف جسدك جيدا، خاصة الآن هناك أمراض كثيرة لم تكن نعرفها من قبل، واكتشافات جديدة أيضا بالأمراض، قد تكون درسناها ولكن لم نرها على أرض الواقع، وقد قابلت حالة مشابهة قبل أسبوع وأنا اتحدث مع فتاة مريضة وتحدث عن أعراض مرضها، وحين سالت عن التشخيص قالت اسم مرض درسته قبل 10 سنوات بالجامعة، ولم أسمع به من وقتها لأنه نادر جدا، ومن الجيد أن نرى أن معدل الوعي أصبح أفضل من قبل، ولهذا فإن الوعي مع التشخيص في الجانب الطبي أصبح أفضل وأصبحت نعرف كيف نتعايش مع ما هو موجود وكذلك الخيارات المتاحة، ونحمد الله أننا بدبرة فيها أنواع أكسل عالمية وكل شيء متاح حسب الحالة، مثلا ابن أخي عمره 16 عاما، وحين ولد اكتشفنا أنه يعاني حساسية من الحليب Casein»، وبهذه الفترة كانت صعبة حيث لم تكن المنتجات متاحة، ولكن الآن تغير الأمر، وكل الأصناف أصبحت موجودة، فقط نحتاج إلى اهتمام مكثف، والحرص على الصحة العامة للجسم، وعمل فحوصات دورية وملاحظة الحالة النفسية خاصة بعد تناول الطعام، حيث التغذية لا بد أن تفيدنا بشكل عام في حياتنا وليس العكس.

هل من نصيحة أخيرة؟

● نعم، إذا ما شعرت بالجوع، والوقت ليس وقت تناول الطعام، فأنك قد تكون تحتاج إلى الماء، والأفضل شرب الماء، وقد يكون أيضا ضغط العمل هو السبب في هذا الشعور حيث هرمون الكورتيسول قد يصيب بهذا الشعور. 10 دقائق، الانتظار 5 إلى 10 دقائق، فإن كنت لا تزال تشعر بالجوع فيمكن تناول وجبة خفيفة تحتوي على الخضراوات أو الفواكه، أو المكسرات.

لا أعالج الألم مثل متخصصي العلاج الطبيعي.. بل أساعد على التعايش

ومن خلال «الأنباء» المركز متخصص للرياضة الإكلينيكية، نحن بحاجة لتوافر مثل هذا المركز ويكون فيه جانب التغذية ورياضة خاصة للمرضى الذين يعانون من أمراض السكري والقلب وأمراض الرئة، وهذا مرتبط بالعلاج الطبيعي لكن الفسرق أن العلاج الطبيعي ليجأ له الشخص وقت الشعور بالألم، وأنا لا أعالج ألما وإنما أساعد على التعايش وأقوم بالتدريب على التعايش بشكل صحي أكثر، وكذلك المركز يمكن أن يضم قسم علاج طبيعي حيث المريض حينما يتخلص من الألم واجهنا للتعايش مع المرض المزمن والذي يعانيه.

أوضحت دلال النخيلان ان تخصصها ليس ضمن الهيكل التنظيمي لوزارة الصحة، وأن هذا الأمر شكل عائقا بعض الشيء، وقالت «خلال الفترة الأولى من عودتي وأنا أحمل الفترة التي حصلت عليها وجدت أنني داخل قسم للمرضى بشكل عام وأنا عندي تخصص، فلماذا أعمل بشكل غير احترافي وفي غير تخصصي النادر الذي يمكن أن أفيد الناس من خلاله بشكل أكبر، وانتقلت إلى مركز صباح الأحمد للقلب، وهناك كان أفضل لأنني كنت أمارس جزءا جيدا من تخصصي، حيث المسؤول كان مهتما بهذا التخصص، وقد منحتني فرصة بالتطبيق لبعض المرضى ومتابعهم، وعليك وضعت خطة للعمل لنقوم بها كفريق متكامل»..



ممارسة الرياضة مفيدة جدا للوقاية من مرض السكري



التغذية والرياضة تكملان بعضهما بعضا

التخصص النادر أفادني كثيرا.. والرياضة والتغذية تكملان بعضهما

خلال اللقاء، قالت أخصائية التغذية العلاجية والرياضية دلال النخيلان: تخصصت بالجامعة في البداية بالحصول على بكالوريوس تغذية بجامعة الكويت، ثم عملت بعدة مستشفيات بأنواع تخصص التغذية، وبعدها تخصصت في مجال السكري النوع الأول وكنت آنذاك أعمل بالمستشفى الأميري ومعد دسمان للسكري. وأضافت:بعدها رصدت أهمية التغذية مع مرضى السكري، وكذلك الرياضة وتأثيرها، ولهذا فضلت أن أطور من معلوماتي وأكمل بالحصول على الماجستير في تخصص علوم الرياضة الإكلينيكية، بجامعة بورنموث ببريطانيا وتفاجت بأن هذا التخصص لم يلقح به أي شخص من الكويت أو حتى دول الخليج عامة حيث أنه تخصص جديد مازال جديدا في

هذا المجال، ولكنه أفادني كثيرا، وحينما عدت إلى الكويت عملت على إعادة تأهيل المرضى بعد دخول المستشفيات، والأطفال المصابين بالسكري والتغيرات التي يجب أن يقوموا بها، والاختبارات التي ينفذوها قبل ممارسة الرياضة وبعدها لتأثيرها. وأضافت: هذا المؤهل أفادني كثيرا في تحديد المتغيرات والاختبارات التي يجب القيام بها من قبل الشخص الذي يعاني من مرض السكري أو القلب أو حتى أمراض الرئة وكيفية التعامل مع الرياضة وليس فقط التغذية، حيث الجانبان معا يكملان بعضهما البعض

ولأنني كنت أعمل بالمستشفيات كنت أرى المرضى يصلون للطوارئ وأبدا بالتحدث معهم عن تغيير نمط الحياة، أحيانا يشعرون أن الأمر متأخر نوعا ما.