

## الفصل الثالث عشر

# البحث عن أخصائي في علم التغذية

هل تحتاج لأخصائي تغذية؟ دون ريب! كَوْنُ صداقة مع أخصائي التغذية المشرف على حالتك. فهي أو هو يستطيعان أن يُعلِّمَوكَ كيف تأكل مع المحافظة على ضبط سكر الدم. فذلك مهم كَأهمية وجود أخصائي تغذية لمرضى السُّكَّرِي يُشرف على وضعهم بصورة خاصة، فأخصائي التغذية من منظور مثالي هو أيضاً موجهٌ مُجاز لمعالجة C.D.E مرضى السُّكَّرِي، كما يَحظُونُ بطبيب خاص. وكما تزور طبيبك بين فترة وأخرى لتتأكد من أن صحتك عموماً بحالة جيدة، يجب أن تزور أخصائي التغذية والموجه المَجاز لمعالجة مرضى السُّكَّرِي الذي يُشرفُ على حالتك لتتأكد من أن خطة وجباتك تواكبُ الطريق السليم.

## لماذا أحتاج لأخصائي التغذية؟

نحن جميعاً نحتاج للمعونة من وقت لآخر، خاصةً عندما نقوم

باختيار الطعام الجيّد . فعندما تُقرّر أنّك قُمتَ بكل ما تستطيع القيام به بمفردك أو أنّ الوقت قد حان لتقيّم أين تقف أو إذا كنت مهتماً بعدم حصولك على جميع الفيتامينات والمعادن التي تحتاجها، يحتمل أن يكون أن الأوان لتستشير أخصائي التغذية .

يجب أن يكون الأكل الصحي هدفاً طويل الأمد لكل واحد منا سواء كان مصاباً بالسُّكْرِي أم لا . ففي عصرٍ أصبح فيه العلاج متوافراً «ليصلح» Fix تقريباً كل غذاء غدا من السهل الاعتقاد أنّ ما نأكله لا يُؤثّر . ستكون الحياة أكثر سهولة إذا تمكّنا أنّ نأخذَ حبة فقط لعلاج السُّكْرِي وأن لا نهتم بالطعام أو التمرين . وفي واقع الأمر هناك بعض الناس مِمَّن يحتاجون علاجاً ليساعدهم بالحفاظ على نسبة السُّكْر في دمائهم ضمن الحدود المقبولة ، لكنّ جميع المُصابين بالسُّكْرِي يجب عليهم أنّ يختاروا الطعام الجيّد وأن يعيشوا نمط حياةٍ نشطة مملوءة بالحركة . إن الإدارة الذاتية والتحكم بالرغبات هو المفتاح الجيّد لضبط السكر . وأهم شخص في الفريق الطبي هو أنت ، المصاب بسكر الدم . على الرغم من قراءتك هذا الكتاب ، قد تشعر بالحاجة لِعَوْنٍ إضافي لتحقيق أهدافك . يمكن لأخصائي التغذية/ الموجه المجاز لمعالجة مرضى السُّكْرِي C.D.E. المُشرف على حالتك أنّ يُعلّمك كيف تختار الأغذية الصحية وكيف يُؤثّر الطعام على السُّكْر في دمك . فهو أو هي ، يستطيعان أن يعلماك كيف تحلّ المشاكل وتعلّم اختيار الطعام الذي سيُحسّن صحتك .

إذا كان تخفيف الوزن هو هدفك ، وهو ما يسعى إليه مُعظم

الناس المصابين بالنوع الثاني من مرض السُّكري، هنا يُصبح مقدار الحِصَّة من الطَّعام وطُرُقِ تحضيره موضوعين على قدر كبير من الأهمية. ويمكن لأخصائي التغذية أن يساعدك بتحديد عدد السُّعرات الحراريَّة المعقولة والعملية بالنسبة إليك في كل وجبة وفي كل يوم. إنه يستطيع أيضاً أن يعلمك أن ما تضعه في طعامك أثناء التَّحضير وما تضيفه إليه على المائدة سيؤثِّر على سكر الدَّم عندك. إذا كنت حائزاً على عضوية نادي «الطبق النظيف» «Clean Plate» Club مدئى الحياة فالآن هو وقت التغيير، ويستطيع أخصائي التغذية مساعدتك. إن التنوع والاعتدال مفتاحان للأكل الصحي. المهم أن تختار الأطعمة بإدراكٍ لثَحْسَن صِحَّتِكَ. تَذَكَّر، الصحة الجيدة وضبط سكر الدم هما هدفان، وعندما تحققهُما، يُعنى الوزنَ عموماً بنفسه. وأعود للتأكيد على أهمية اختيارك الواعي للأطعمة لتُعزِّزَ وضعك الصحي الجيِّد.

## أين يمكنني أن أجد أخصائي التغذية؟

عندما تبحث عن أخصائي التغذية فإن أول مَنْ تتوجه إليه بالسؤال هو طبيبك. فهو أو هي قد يكون لديهما أخصائي تغذية يعمل معهما ويكون وافرَ الإطلاع على مَرَضِ السُّكري، ومن الأفضل أيضاً أن يكون موجَّهاً مجازاً لمعالجة مرضى السُّكري. وإذا لم يُزودك طبيبك بتوصية محددة - فيقترح عليك مراجعة أخصائي تغذية معيَّن - حاول أن تجِدَ أخصائي تغذية حائزاً على شهادتي R.D و C.D.E. هذا يعني

أن يكون أخصائي التغذية هذا مخوَّلاً قانونياً للعمل في هذا المجال وموجَّهاً مجازاً لمعالجة مرضى السُّكري .

وكي يحظى باستعمال الحرفين الأولين R.D. من لقب Registered Dietitian أي أخصائي التغذية فعليه أو عليها أن يكونا حائزين على شهادة Whole credentials من كُليَّة تُمنح على الأقل بعد أربع سنواتٍ من الدراسة، ويجب أن يكونا قد أنهيا فترة - لاكتساب - الخبرة المهنية (فترة تدريب) Internship professional experience، واجتازا امتحاناً. فلهذا الأخصائي معرفة عميقة بالعلاج بالتغذية الطبية وسيكون حسنَ الاطلاع على تفاعلات العقاقير والطعام وكيف سيؤثر الطعام على سكر دمك . ويمكنهما (هو أو هي) أن يدمجا مأكولاتك المفضَّلة في خطة وجباتك لمقاومة السُّكري وأن يُسدِّيا إليك النصَّحَ حول التعامل مع قيود الحمية التي قد تنشأ، سواء كانت لأسباب دينية أو صحِّية .

إنَّ شهادة المُوجَّه المُجاز لمعالجة مرضى السُّكري Certified Diabetes Educator (C.D.E.) credential شهادةً متعددة النُّظم، وقواعد ضبط السلوك والعمل تؤكد أن لِمُحترفي هذه المهنة معرفة متخصصة في ثقافة وعلم التربية لمقاومة مرض السُّكري . هذا إضافةً إلى الشهادة الأولى . لذا يُمكنك أن تجد موجَّهاً أو ممرضاً مجازاً لمعالجة مرضى السُّكري بعد أن تجد أخصائي التغذية كمشرف وبعد أن تجد الطبيب المختص لوجود حوالى (240) طبيباً يحملون هذه الشهادة . وكي تصبح C.D.E موجَّهاً مجازاً لمعالجة مرضى السُّكري،

ومحترفاً عليك أن تلبّي معايير صارمة. هؤلاء المحترفون عليهم أن يُبرهنوا أنهم أمضوا عدداً مُعيّناً من الساعات في تثقيفٍ وتعليمٍ مرضى السُّكري وجهاً لوجه. وعليهم أن يجتازوا امتحاناً يُعطي المعرفة الأساسية لجميع وجوه مرض السُّكري لكي يستخدموا الأحرف C.D.E. هذا الامتحان موحّد للجميع سواء كانوا ممرضين، أو أخصائيي تغذية، أو صيادلة، أو أطباء، أو أي محترف مؤهل في ميدان الصحة. تحقق شهادة C.D.E. - الموجّه المجاز لمعالجة مرضى السُّكري - اتصالاً مباشراً بالمريض إضافةً لمعيار المعرفة الأساسية.

يمكنك أيضاً أن تجدَ R.D. أخصائي تغذية - مُخوِّلاً قانونياً للعمل في هذا المجال - في أي برنامج تثقيفي مُعترف به لجمعية مرض السُّكري الأمريكية. للمزيد من المعلومات عن إيجاد برنامج في منطقتك اتصل بالرقم 2383 - 800 342 - 1. لقد صُمِّمَت هذه البرامج لتُقدِّم تدريباً شاملاً عن الإدارة الذاتية للناس المصابين بالسُّكري. ويُشرفُ على هذه البرامج عادةً هيئة مؤلّفة من أساتذة مع ممرض وأخصائي تغذية يتمتعان كلاهما بالمعرفة والعناية والتعليم والثقافة المتعلقة بمرض السُّكري وغالباً يكونون موجّهين مجازين C.D.E. لمرضى السُّكري.

أو اتصل بالمركز الوطني للتغذية ونُظُم Dietetics الحمية الأمريكية لنظم الحمية National Center for Nutrition and Dietetics at The American Dietetic Association 1655 - 366 - 800. واطلب التحدث إلى R.D. أخصائي التغذية المخوّل قانونياً

والحائز على شهادة C.D.E. - موجّه مجاز لمرضى السُّكْرِي - في المنطقة التي تعيش فيها.

يجب أن تُبقي في ذهنك أنّ أيّ مُمارسٍ لِمهنة العناية بالصحة Health care professional يمكن أن يساعدك بصورة أفضل إذا زودته بالتقارير الوافية سواء كان الممارس أخصائي تغذية، أو مُمرّضاً، أو طبيباً، أو عضواً في أي تنظيم صحي. لذا فإذا كنت لا تجد أخصائي التغذية الأول الذي تستشيرُه، لا تستسلم. هناك ما يربو عن (70,000) منهم، وواحد منهم يكفيك. وبقليلٍ من الجهد ستجد موجّهك المناسب الذي يستطيع أن يقدم لك المعونة التي تحتاجها لتتحكم بوضعك الصحي.

## ما عدد المرات التي يجب أن أراجع فيها أخصائي التغذية؟

إنها فكرة جيدة أن تزور أخصائي التغذية مرة في السنة. فهل يبدو ذلك فكرة ثورية؟ يجب أن لا تكون كذلك. فمعظمنا في النهاية يأكل على الأقل ثلاث وجبات في اليوم. فالعديد من الأمريكيين تزداد أوزانهم مع تقدمهم بالسّن، على الرغم من أن الاختصاصيين يقولون إنه غير «صحي» أو غير مستحسن. يمكن أن تُساعدك زيارتك لأخصائي التغذية - المُشرف على حالتك - بأن تُحافظ على ضبط السكر ووزن مقبول.

ويجب أن تكتشفَ إذا كان هناك شيءٌ ما يجري في حياتك قد يؤثر على سكر دمك . فإذا وجدت فجأة أن حزامك لم يعد يناسبك ، قد يكون أن الأوان لتتوقف وتنظر إلى ما تأكل . فإذا كانت ظروفك قد تغيرت لأي سبب كان فيحتمل أيضاً أن تكون بحاجة لأن تُغيّر عاداتك في الطبخ والشراء . إذا توقّف ابنك المراهق وأصدقائه عن سنّ الغارات على الثلاجة يوماً فقد تغيرت حياتك ويجب أن تُغيّر عاداتك في الشراء والطهي وإلا فسوف تُغريك الأطعمة بتناول المزيد منها لكي لا تتركها تفسد فترميها . فاستشارتك أخصائي التغذية يمكن أن تساعدك على معرفة التغييرات التي يجب عليك القيام بها لتجعل منك سيّد الموقّف .

لعلها فكرة حسنة أن تستشير أخصائي التغذية كلما مررت بحدّ رئيسي يؤثر في أسلوب حياتك . فالزواج والطلاق ووفاة أحد أفراد الأسرة ، أو تغيير عملك يمكن أن يؤثروا في عاداتك في تناول الطعام وتحكمك بنسبة السكر في دمك . كما يمكن أن يؤثر التقاعد تأثيراً كبيراً بنظام حميتك . وهذا حقيقي لدى معظم الناس . ليس فقط عندما يتقاعدون ولكن عندما يتقاعد أحد الزوجين أيضاً .

يمكن لأخصائي التغذية أن يكون حليفاً قوياً في تعلّمك كيف تأكل لتحافظ على ضبط جيد للسكر وصحة جيدة . وتتساوى أهمية أخصائي التغذية والطبيب الخاص المشرفين على المريض المصاب بالسكري . تماماً كما تقوم بزيارة طبيبك على نحو دوري لتتأكد من ضبط جيد لسكر دمك ، خطط لرؤية أخصائي التغذية سنوياً لتحافظ على ضبط سكر الدم ولقياس «الخصر» .

## هل يسدّد الضمان فاتورة أخصائى التّغذية ؟

سيتغيّر الجواب لهذا السؤال أثناء طباعة هذا الكتاب . يسرنى أن أنقل خبر التّغييرات التى تبدو إيجابية . لقد أخذت خطط الضمان الصحى الخاصة تعترف أكثر فأكثر بقيمة العلاج الطبى بالغذاء ومساهمته فى ضبط سكر الدم . لقد أثمرت الجهود المُنظمة لتعليم المُشرّعين وصانعى القرار قيمة العناية الوقائية بتحسين التغطية . وتم الاعتراف بالخدمات الوقائية ، بما فيها الإدارة الذاتية لمرض السُّكْرى التى تضمن العلاج الطبى بالغذاء وأدرجت فى إصلاحات العناية الطبية فى سنة 1997م .

ستتغيّر تغطية الضمان الفردى من شركة لأخرى ومن ولاية لأخرى . وتضافرت جهود الجمعية الأمريكية لمرض السُّكْرى ، والجمعية الأمريكية للحمية ، والجمعية الأمريكية لموجّهى مرضى السُّكْرى للعمل على توفير تغطية ضمان منتظمة فى كل ولاية . مع ذلك ، فإن تغطية الضمان موضوع يخص الولاية وبالتالي يمكن أن يختلف من ولاية لأخرى . اتصل بشركة الضمان التى تتعامل معها واسأل إذا كان العلاج الطبى بالغذاء لمرض السُّكْرى هو خدمة مغطاة . إذا كانت الخدمات التى تحتاجها لتحافظ على نسبة سكر جيدة غير متوافرة فاسأل صاحب العمل لماذا لم تغط .

يرغب الضامنون الحفاظ على زبائنهم ويقومون بذلك من خلال إرضاء الزبون . عندما تتعامل مع المشرعين سواء المحليين أو

الوطنيين، من الأهمية بمكان أن تكون الحقائق لديك واضحة ومستمرة. اتصل بمكتب الجمعية الأمريكية لمرض السكري في منطقتك واسأل عن الضمان في ولايتك. (يمكن الاتصال بمكتب الجمعية في منطقتك على الرقم (2383 - 342 - 800 - 1) واسأل أخصائي التغذية الذي تستشيرَه إذا كان الضمان يغطي خدماته أو خدماتها. ففي العديد من المرات إذا كتب الأخصائي رسالة توضح السبب في حاجتك للخدمة، فقد تقوم شركة ضمان بتغطيتها. تزداد منظمات العناية قناعة بأرباح تكاليف العلاج الوقائي.