



Dr.Basem Othman

# إبر الساكسينجا

## د. باسم عثمان



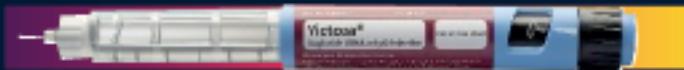
## د. باسم عثمان

مستشار جراحات السمنة والمنظير  
الزمالة الفرنسية في جراحة السمنة  
البورد الأوروبي في جراحة المنظير



Dr.Basem Othman

# حقن الساكسيندا



## بعد العلاج:

أن قلم الساكسيندا جزء واحد من مجهداتك لأنقاص الوزن ويمكن الحصول على أقصى قدر من تأثير العلاج بتشجيعك على اتباع خطة تناول طعام صحي وزيادة نشاطك الجسدي.



## آلية عمل حقن ساكسيندا:

قلم ساكسيندا يساعدك في تقليل الوزن وذلك بتعزيز الطريقة التي ينظم بها جسمك الشهية للطعام..

يفرز جسمك عدداً من منظمات الشهية، وإن واحداً من هذه المنظمات الهرمون GLP-1 تعمل فعالية دواء ساكسيندا بما يشبه الهرمون GLP-1 وذلك بالأرتباط بمستقبلات هرمون GLP-1 وتنشيطها، وذلك لتقليل الشعور بالجوع مع زيادة الشعور بالشبع، فتناول طعاماً أقل.

الشعور بالجوع + الشعور بالشبع = تناول طعام أقل



0550660103



[www.b-othman.com](http://www.b-othman.com)



ماذا تفعل  
في حال  
إصابتك  
بالغثيان؟



تناول وجبات  
بكمية أصغر



تجنب الأطعمة  
وروائح الطعام  
التي تجعلك  
تشعر بحالة سيئة



تنتهي الأعراض  
بعد أيام أو  
أسابيع قليلة

التوقف عن تناول  
الطعام عند  
الشعور بالشبع



# جدول مواعيد الجرعات

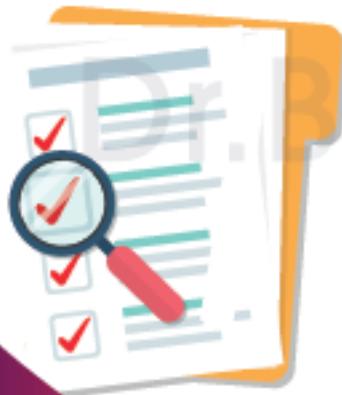
تحتوي العلبة على دواء يكفي لمدة 43 يوماً.

تبدأ الجرعة من 0.6 ملجم حتى الجرعة الكاملة بمقدار 3.0 ملجم.

ينصح زيادة مدة الجرعات من 7 أيام إلى 10-12 يوم ثم زيادة الجرعة لتقليل الأدساس بالغثيان ولتعويذ الجسم بشكل أفضل



الجرعة (5)	الجرعة (4)	الجرعة (3)	الجرعة (2)	الجرعة (1)
3.0 ملجم	2.4 ملجم	1.8 ملجم	1.2 ملجم	0.6 ملجم
مرة واحدة يومياً مع الاستمرار	مرة واحدة يومياً	مرة واحدة يومياً	مرة واحدة يومياً	مرة واحدة يومياً



- تذكر أن تعيد صرف وصفتك الطبية من الصيدلية للتأكد من أنك مستمر على جدول المعالجة.
- عند وصولك إلى الجرعة 3.0 ملجم سوف تستمر على هذه الجرعة طول مدة العلاج بقلم الساكسيندا.
- قم بتدوين الوزن بشكل أسبوعي.

# تعرف على قلم ساكسيندا

- هو قلم حقن يتم حقنها مرة واحدة يومياً في أوّل وقت بغض النظر عن تناول الوجبات في نفس الوقت يومياً.
- قبل استخدام القلم في المرة الأولى سوف يوضح لك الطبيب كيفية الاستخدام.



- احتفظ بالأقلام غير المستخدمة في الثلاجة.
- يمكن الاحتفاظ بالقلم المستخدم في غرفة بدرجة حرارة 30 درجة مئوية.
- لا تشارك الإبر مع أي شخص آخر.
- استخدم دائمًا إبرة جديدة لكل عملية حقن (حتى لا تصاب بالتلوث).

# تحضير القلم

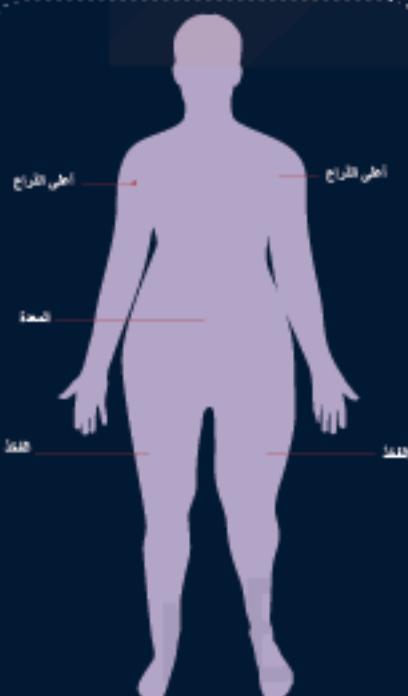


3



## التحقق من تدفق الجرعة من قلم ساكسيندا :

قبل الحقن تتحقق من تدفق الدواء ، أدر محدد الجرعات أمسك القلم مع توجيه الإبرة إلى أعلى ، اضغط مع الاستمرار على الفتح على زر الجرعة ، مما تأكد من ظهور قطرة من المحلول على طرف الإبرة



## مواقع الحقن

الجزء الأماكن من المعدة أو قدمة الفخذين ، أو أعلى الذراع .



2

**ضم إبرة جديدة في القلم**  
خذ إبرة جديدة وانزع الشريط الورقي منها  
ادفع الإبرة مباشرة داخل القلم وثبتها  
حركة دائمة ، انزع كلًا من غطائي الإبرة

1



**التحقق من قلم ساكسيندا**  
تحقق من الملصق الملحقون للقلم  
لتتأكد من أنه قلمك للحقن ساكسيندا  
ثم انزع الشطاء وتحقق من أن المحلول  
داخل القلم صافٍ وغير مأون

4



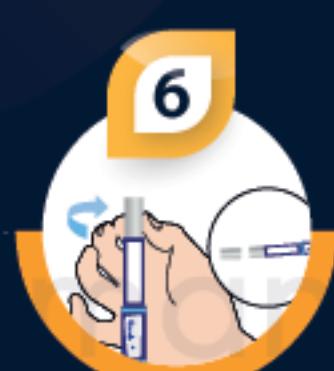
**ضبط الجرعة**  
ادر محدد الجرعات لتحديد الجرعة  
اللازمة للحقن



## حقن الجرعة

ادخل الإبرة في الجلد ، اضغط مع الاستمرار  
في الفتح على زر الجرعة إلى أن يعود  
عداد الجرعات إلى 0.0 اترك الإبرة في الجلد  
وقدم بالعد بيطة حتى  
رقم 5.6 ثم استخرج الإبرة من الجلد

6



## إزالة الإبرة

بعد الحقن اضغط الإبرة بحرص داخل الشطاء  
الظاهر للإبرة ما إن تقوم بتفطيره  
فازل الإبرة وتخلص منها بحرص ثم أعد غطاء  
القلم عليه

## ملاحظة:

إذا كان العد الفاصل الوزن فيجب وضم  
أهداف لتحقيقها فيما يتعلق بوزنك  
يجب أن تشمل خططا على تناول نظام صحي  
مع برنامج رياضي ملائم .

## لذلك ينصح دائمًا :

أن تكون الأنشطة جزء من نظامك اليومي .  
وضم أهداف يمكن تحقيقها .  
متابعة حاليك الصحية ومقارنتها بالتغييرات  
المسلكية .  
تناول الدواء مرة في اليوم ، في توقيت واحد .

# نتائج رياضية



إن ممارسة المشي  
واحدة من الطرق لتكون  
أكثر نشاطاً مع تغير  
السلوك الحركي لديك...

## ونصح باتباع التالى



- ممارسة تمارين التمدد والاستطالة 3-2 مرات بالاسبوع



- التمرين بشكل دوري على جهاز الدراجة او الاوربترار يفضل ساعتين اسبوعيا



- مشي يومي 30 دقيقة وزيادتها الى 60 دقيقة مع تغيير السرعات بكل مرة



- ايقاف السيارة بعيداً لكسب وقت للحركة



- صعود ونزول الدرج مرتين باليوم



- تمارين بالثقالات للأذرع 2-3 مرات بالاسبوع



- السباحة مرتين بالاسبوع



Dr.Basem Othman

## تناول الطعام الصحي



- **½ من الخضروات والفاكهـة**
- **¼ من الحبوب الكاملة**
- **¼ من البروتينـات**



- **استخدام اطباق صغيرة بدلاً من اطباق العادية**



- **تقسيم الوجـبات**
- **5-4 وجبات صغيرة ومنوعة وقليلة السعرات الحرارية**



- **شرب 3 لتر ماء يومياً**



**برنامـج غـذائـي مـقـتـر**  
**مرفق عـدـد 4 برـامـج غـذـائـي**  
**يمـكـن تـطـبـيق كـل بـرـامـج**  
**لـمـدة أـسـبـوع ثـم الـاـنـتـقـال لـلـآـخـر**  
**وـيـمـكـن الـعـودـة لـلـأـولـيـة**  
**بـعـد الـاـنـتـهـاء**



Dr.Basem Othman

# برنامج الدايت 1



## العشاء

10 ملاعق فول - عدس  
قلبة أو 2 بيض مسلوق خس  
خيار - طماطم الوجبة بدون خبز

## الفداء

1/4 كمية غداء البيت بشرط  
أن لا يكون دهنها كوب سلطة  
خضراء أو سلطة جرجير أو تبولة

## الافطار

كوب شاى أو حليب محلى  
بملعقة عسل أو سكر دايت  
قبضة بذكورن فليكس مع  
الحليب

## وجبة آخر الليل

زيادة قليل الدسم 200 مل

## سناك 2

3 جبات تمر + قهوة عربى

## سناك 1

قطعة فاكهة أو عصير  
فاكهه ويفضل الطازج

## النظام الرياضية

شرب الماء بكثرة ، تقليل السكر ، استخدام البدائل قليلة السعرات  
يفضل تمرين بالنادي منوعة وأقلها مشي ساعتين مع تمرين منزلي.



Dr.Basem Othman

# برنامج الدايت 2



## العشاء

شوربة أو خضار مسلوقة أو نوع 200 مل قليلة الدهون

## الفداء

3 ملاعق ارز أو شريحة توست  
قطعة لحم أو دجاج أو سمك  
مسلوق أو مشوي (150 غرام)  
أو تونة طبق سلطة أو نوع  
مع تقليل الطماطم

## الافطار

3 جبات شابورة مع الحليب  
أو 2 بيض مسلوق مع ربع  
خبز مع ذيقار (ممکن يكون  
ساندويتش) أو 8 ملاعق فول  
- قلابة - عدس مع ربع خبز

## وجبة آخر الليل

زيادة قليل الدسم 200 مل

## سناك 2

قطعة فاكهة

## سناك

كوب لبن أو حليب قليل  
الدهون 200 مل

## النصائح الرياضية

شرب الماء بكثرة ، تقليل السكر ، استخدام البدائل قليلة السعرات  
يفضل تمرين بالنادي منوعة وأقلها مشي ساعة مع تمرين منزلية .



Dr.Basem Othman

# برنامج الدايت 3



## العشاء

٤/٤ ساندوتش محسّن  
بشرط لا يكون الدجاج  
مقلقاً بالزيت

## الفداء

٦ ملاعق أرز أو مكرونة أو ربع  
خبز قطعة لحم أو دجاج أو  
سمك مسلوق أو مشوي  
١٥٠ غم طبق شوربة خضار  
أو طبق سلطة خضراء

## الافطار

كوب شاى بالحليب أو شاى  
شربيه توست أو ربع خبز أو  
نصف حامولر شريحة جبن  
قليل الدسم أو ١ بيض  
مسلوق أو ٢ ملعقة لبننة

## وجبة آخر الليل

زيادة قليل الدسم ٢٠٠ مل

## سناك ٢

قبضة يد مكسرات  
مشكلة نية غير مملحة

## سناك ١

كوب عصير أو قطعة  
فاكهه (تفاح - برتقال)

## النظام الرياضية

شرب الماء بكثرة ، تقليل السكر ، استخدام البدائل قليلة السعرات  
يفضل تمارين بالنادي منوعة وأقلها مشي ساعتين مع تمارين منزلية.



# برنامج الدايت 4



## العشاء

سلطة فاكهة  
أو تبولة ، فتوش  
سلطة جرجير

## الغداء

قطعة لحم ، دجاج  
سمك مع بطاطس  
أو كوسة بالفرن وطبق  
سلطة خضراء

## الافطار

٢ بيض مسلوق أو قطعة  
جبنه قليلة الدهون محشية  
بـ ٦ قطع دبس

## وجبة آخر الليل

زيادة قليل الدسم  
مع خيار

## سنك ٢

عصير طازج أو  
قطعة فاكهة

## سنك ١

مشروب ساخن  
مع قطعة شابورة

## النظام الرياضية

شرب الماء بكثرة تقليل السكر ، استخدام البدائل قليلة السعرات  
يفضل تمارين بالنادي منوعة وأقلها مشروق ساعة مع تمارين منزلية .