

الفوسفور

الفوسفور معدن يأتي من الطعام الذي نأكله ويدخل في أنسجة الجسم والعظام حيث يتم تحريره من الطعام أثناء عملية الهضم ويتم امتصاصه الى الدم ثم تقوم الكليتين بالتحكم في مقدار كمية الفوسفور اللازمة للجسم.

في حال وجود خلل بوظائف الكلى حيث لا تتخلص من الزائد من الفوسفور في الدم فيتراكم الفوسفوري الدم وتحدث مشاكل عدة أهمها اختلال مستوى الكالسيوم في الجسم وللسيطرة على ذلك سوف تحتاج إلى تغيير أنواع الطعام الذي تتناوله والبدء بأخذ العلاج .

أعراض ارتفاع الفوسفور في الدم :

قد لا يشعر المريض بأي عرض من اعراض ارتفاع الفوسفور بالدم ولكن بعض المرضى يعانون من اعراض يومية مثل:

- الحكة
- احمرار العينين
- آلام في العظام والمفاصل .

ويمكن ان تظهر اعراض على المدى البعيد مثل:

- امراض في العظام كالهشاشة
- تكلسات في القلب والأوعية الدموية الرئيسية و المفاصل ، مما يتسبب بالإصابة بأمراض القلب و الشرايين وارتفاع خطورة زيادة معدلات الوفيات .

ماذا ينتج عن عدم توازن الكالسيوم والفوسفور و فيتامين د لدى مرضى الفشل الكلوي ؟

يؤدي ذلك الى فرط في انتاج هرمون جارات الدرقية الذي يعمل على تحرير الكالسيوم من العظام فتصبح هششة وقابلة للكسر .

أسباب ارتفاع الفسفور بالدم ؟

- تناول الكثير من الاطعمة عالية الفسفور .
- تناول الأغذية المصنعة المضاف اليها املاح الفسفور الحافظة مثل النقانق و اللحوم المصنعة و الكولا .
- نسيان تناول حبوب رابطات الفسفور او عدم تناول الكمية الموصوف كاملة .
- عدم تناول حبوب ربط الفسفور في الوقت الصحيح وهو قبل الوجبة مباشرة او اثناء الوجبة او بعدها مباشرة .

كيفية السيطرة على مستوى الفسفور والكالسيوم ضمن المستوى الطبيعي ؟

- الاستعانة بأخصائي التغذية لتقليل كمية الفسفور المتناولة من الطعام .
- استخدام رابطات الفوسفور (مثل كربونات الكالسيوم أو سيفلامير المعروف بالريناجل) حيث تعمل على الارتباط مع الفوسفور في الجهاز الهضمي ولا تسمح بامتصاصه للدم .
- تناول حبوب فيتامين د الخاص بمرضى الكلى .
- الفلترة الدموية بجهاز الكلية الاصطناعية يساعد في ازالة جزء قليل من الفسفور .

اقتراحات لتخفيف الفوسفور المتناول :

- يسمح بتناول حصة واحدة باليوم من نوع واحد من الحليب أو منتجاته فقط ما يعادل : (١/٢ كوب حليب او ٢ملعقة طعام لبنه)
- يمكن استخدام مبيضات القهوة الخالية من منتجات الحليب مع الشاي بدلا من الحليب .
- تناول الحبوب المقشورة كالأرز والمعكرونة والكورن فليكس و الطحين الابيض بدلا من الحبوب الكاملة مثل الطحين الاسمر و الفريكة و الجريش و الشوفان كامل الحبة.
- لا تناول البقوليات كالحمص و الفول و العدس و الفاصولياء الجافة أكثر من مرة بالأسبوع .
- تناول صفار البيض ١-٢ مرة بالأسبوع فقط .
- استبدل جبنة الشيدر والجبنه الصفراء المصنعة بقطعة صغيرة من الجبنه البيضاء بدون ملح أو قطعة جبنة قابلة للدهن قليلة الملح او الزبدة .
- استبدل المكسرات والبزر والفسنق السوداني بالفوشار غير المملح.
- لا تستخدم الطحينة على السلطات او المتبلات .
- استبدل المشروبات الغازية بالعصائر .
- استبدال البوظة المصنوعة من الحليب ببوظة الفاكهة المتلجة مثل الاسكIMO أو السلس.
- تناول الحصة المسموحة من اللحمة و الدجاج، و ابتعد عن الكبد و الكلاوي و النخاعات و الاحشاء الداخلية و اللحوم المصنعة .
- تناول رابطات الفوسفات مع وجبات الطعام الرئيسية و الوجبة الخفيفة التي تحتوي على كمية من الفوسفور.
- لا تتناول اقراص الحديد مع رابطات الفوسفور مما يؤدي الى عدم امتصاصهما كلياً .



الخدمات الطبية الملكية
شعبة الخدمات العامة و التغذية
الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

التغذية العلاجية لارتفاع الفسفور بالدم عند مرضى الفشل الكلوي



جدول المصادر الغذائية عالية المحتوى بالفسفور (الممنوعة)

المشروبات	<ul style="list-style-type: none"> • مشروبات الشوكولاتة • المشروبات المصنوعة من الحليب 	<ul style="list-style-type: none"> • الشاي المثلج المعب • الكولا
الاجبان و الألبان	<ul style="list-style-type: none"> • الاجبان المصنعة و جبنة الشيدر • الحليب و اللبن و الاجبان اكثر من الكمية المقررة لك • الجميز 	<ul style="list-style-type: none"> • الشوربات بالكريما • ايس كريم الحليب • البودنج و المهلبية و الكاسترد
البروتين	<ul style="list-style-type: none"> • الكبد و المعلاق و الكلاوي • الاحشاء والاعضاء الداخلية للذبائح • السردين • اللحوم المصنعة مثل النقانق و الهوت دوغ و المرتديلا و اللانشون 	<ul style="list-style-type: none"> • المحار • الروبيان و الجمبري • الكافيار
الخضار	<ul style="list-style-type: none"> • البقوليات المجففة • الفول المدمس • الحمص • الفاصوليا البيضاء و الحمراء 	<ul style="list-style-type: none"> • فول الصويا • العدس • البازيلا الصفراء المجففة
اخرى	<ul style="list-style-type: none"> • الحبوب غير المقشورة • النخالة • منتجات الحبوب الكاملة • البذور مثل بذور القرع و اليقطين و عباد الشمس و السمسم والقضامة . • المكسرات مثل الجوز و اللوز والكاشة و الفستق. • المواد المضافة للأغذية التي تحمل الارقام التالية على بطاقة البيان :E1٠١ , E١٠٦ , E٤٥٢-E٤٥٠ , E٣٣٩-E٥٤٠ , E١٤١٤ , E١٤١٢ , E١٤١٠ , E١٤٤٢ , 	<ul style="list-style-type: none"> • الحلاوة و الطحينة • زبدة الفول السوداني • شوكولاتة • خميرة البيرة • كاكاو