

- 4 - نمنمة الأطراف والتعب وعدم انتظام دقات القلب**  
**وتوقف القلب المفاجئ :** تنتج بسبب تراكم البوتاسيوم في الدم بين جلسات الغسيل ولتجنب ذلك:  
 ← التزم بكمال المدة الزمنية الغسيل.  
 ← تناول الخضار والفاكهه ( منخفضة ومتوسطة البوتاسيوم ) وابعد عن ( عالية البوتاسيوم ) .  
 ← لا تستخدم بدائل الملح التي تحتوي على البوتاسيوم بدلاً من الصوديوم .  
 ← اقرأ المعلومات الغذائية الموجودة على عبوات الأغذية .  
 ← قلل من شرب القهوة والشاي .  
 ← ابتعد عن تناول المكسرات .  
 ← ابتعد عن الخبز الأسمر ومنتجاته .  
 ← ابتعد عن خالية القمح .  
 ← اتباع الطرق الصحيحة في طهي الخضروات وتشمل:  
 - سلق الخضار بكمية كبيرة من الماء قبل طبخها.  
 - نقع الخضار العالية بالبوتاسيوم بكمية كبيرة من الماء لمدة 4 ساعات بعد تقطيعها وتقشيرها مثل البطاطا والقرع.  
 - التخلص من سائل حفظ الخضار المعلبة ثم غسلها ونفعها بالماء والتخلص من المحلول في الفاكهة المعلبة وغسل الخضار المجمدة بعد تذويبها.
- 5 - ارتفاع ضغط الدم وزيادة السوائل بالجسم:**  
 ← بسبب تناول كمية زائدة من الملح (الصوديوم ) (يُنصح بشرب الماء بارداً وعلى دفعات صغيرة متفرقة باليوم)  
 ← تناول كمية السوائل المسموحة باليوم فقط.  
**6 - أمراض القلب وارتفاع الكوليسترول :** استخدم الزيوت السائلة ( كزيت الزيتون ) بدلاً من الدهون الجامدة ( كالزيادة والسمنة والشحوم الحيوانية وجلد الدجاج).



- الأعراض والمشاكل التي يمكن تجنبها بالنظام الغذائي:**
- 1 - نقصان الكتلة العضلية ونقص الألبومين بالدم و انخفاض الضغط أثناء الغسيل :** الذي ينتج عن سوء التغذية بسبب عدم تناول كمية كافية من البروتين ، ولتجنب ذلك :
- تناول كميات كافية من البروتين الحيواني يومياً كاللحوم والدجاج وبياض البيض والسمك . راجع أخصائي التغذية لحساب الكمية الصحيحة لك .
  - قم بممارسة نشاط حركي كالمشي .
  - تناول كميات كافية من النشويات كالخبز الأبيض والأرز والعسل والمربي ما لم تكن مصاباً بالسكري .
- 2 - الحكة و هشاشة العظام و تكلسات الأنسجة و ارتفاع نشاط جارات الغدة الدرقية ويمكن منعها من خلال:**
- تناول رابط الفسفور كالكالسيوم أو الريناجل مع الوجبات الرئيسية .
  - لا تنسى تناول حبة فيتامين د ( ألفا-1 )
  - اختار نوع واحد باليوم فقط من منتجات الحليب مثل: لبننة 2 ملعقة طعام أو  $\frac{1}{4}$  قطعة جبنة بيضاء بدون ملح أو  $\frac{1}{2}$  كوب من : الحليب أو اللبن الطازج أو المطبوخ .
  - ابتعد عن تناول الأطعمة عالية الفسفور مثل: اللحوم المصنعة والجبنـة الصفراء والشيدر والحبوب كاملة القشور والنخالة والمكسرات والكولا والبقوليات كالعدس والفول والحمص والأحشاء الداخلية للذبائح كالكبد والكلواي والسمسم والطحينة والحلوة .
  - **3 - الإمساك:** لعلاجه تناول الخضروات مع كل وجبة و الفاكهة بين الوجبات وحسب الكمية المحسوبة لك من قبل أخصائي التغذية .
  - تناول حبوب الكالسيوم مع الوجبات .



**ما هي فلترة الدم ؟** تعتبر الفلترة الدموية: غسيل الكلى بجهاز الكلية الاصطناعية علاجاً تعويضياً لمرضى الفشل الكلوي في المرحلة النهائية لأن تراكم الفضلات والأملاح والسوائل في جسم المريض يشكل تهديداً على حياته .

**ما سبب أهمية الحمية الغذائية المناسبة ؟**

◀ تعتبر التغذية العلاجية إحدى طرق العلاج جنباً إلى جنب مع العلاج الدوائي و الكلية الاصطناعية .

◀ بالرغم من أن الفلترة الدموية تقوم بطرح المترافق من بعض الأملاح كالصوديوم و البوتاسيوم ولكنها لا تطرح سوى القليل من الفسفور فكان لابد من تحديد المتناول من الفسفور بالحمية المناسبة .

◀ تقوم الفلترة الدموية بطرح كميات زائدة من البروتين فكان لابد من تعويضها بالحمية المناسبة .

◀ التناول العشوائي للأطعمة المحتوية على كميات عالية من الصوديوم والبوتاسيوم والفسفور والسوائل يؤدي إلى تراكمها في الدم مما يؤدي إلى إعطاء المريض حالة الشعور بعدم الارتياح كالشعور بضيق النفس و نمنمة الأطراف و تسارع دقات القلب والحكمة . أما بعد عملية تنقية الدم فسيشعر المريض جراء سحب الكميات الكبيرة من السوائل بالتعب والارهاق والدوخة .

◀ **الحمية المناسبة** تساعد في: تنظيم مستوى ضغط الدم والسكر والحفاظ على الكتلة العضلية .

**النظام الغذائي :** يشمل على إعطاء المريض حمية عالية بالبروتين من المصادر الحيوانية و منخفضة البوتاسيوم و الصوديوم و الفسفور و السوائل و يزود المريض باحتياجاته من الطاقة للحفاظ على وزنه .





## الخدمات الطبية الملكية

### شعبة الخدمات العامة و التغذية

### الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

**( نشرة غسيل الكلى ٢ )**  
**التغذية العلاجية لمرضى غسيل الكلى**  
**والمضاعفات التي يمكن تجنبها عند مرضى**  
**غسيل الكلى**



المجموعة الغذائية	المسوم	الممنوع	الكمية الموصى بها
البروتين الحيواني (اللحوم) والبيض	الدجاج واللحوم الحمراء السمك والتونة	اللحوم المصنعة والمعلبة اللاشون الكبدة والكلاوي والأحشاء الداخلية	تناول قطعة بحجم راحة اليد
الحليب ومنتجاته	حليب أو لبن رائب طازج أو مطبوخ أو لبنه أو جبنة بيضاء بدون ملح	الأطعمة التي يدخل في تصنيعها صفار البيض	تناول بياض البيض بشكل يومي صفار البيض 2 مرة بالاسبوع
البروتين النباتي	يفضل تجنب البقوليات : عدس، فول، فاصوليا بيضاء، حمص، فلافل، في حال تناولها 2 ملعقة طعام من نوع واحد (2-1) مرة في الأسبوع	الحليب المركز أو حليب الكاكاو الجميد والمixin، الجبنة الصفراء، جبنة الشيدر والفيتا بيضاء أو نصف كوب = 100 مل حليب أو لبن .	اختار 1 حصة من الحليب ومنتجاته الحصة الواحدة بلينة 2 ملعقة طعام أو ربع لوح جبنة بيضاء
الملح (الصوديوم)	يمكك إضافة البهارات والليمون والثوم والبصل والخل بدلاً عن الملح بهارات مثل : حب هل، قرفة، كمون، زنجبيل، كزبرة ناشفة، كركم، كبش قرنفل، زعتر ناشف.	الملح وبدائل الملح والمخللات والزيتون المكبوس بالملح والوجبات السريعة والشيبس والأجبان المملحة ومكعبات مرق الدجاج و الشوربات الجاهزة وصلصة البندورة المعلبة و الصويا صوص والشطة	بالتنسيق مع أخصائي التغذية
الدهون والزيوت	زيت الزيتون وزيت القلي و القشطة و الكريمة و الجبنة القابلة للدهن وبياض القهوة	المكسرات و الطحينة و الحلاوة و السمسم و المايونيز و الشوكولاتة	الحصة الواحدة تعادل ملعقة صغيرة بالتنسيق مع أخصائي التغذية
الشوكيات	الخبز الأبيض والطحين الأبيض المعكرونة والبرغل ونشا الذرة المفتوح المصنوع بالطحين الأبيض الذرة والبشار بدون ملح ورقائق كورن فليكس	نخالة القمح والخبز الأسمر والشوفان والأرز البني والغربيه ومفتوح القمح	الحصة الواحدة تعادل : ½ رغيف خبز صغير أو ¼ كوب أرز . أو ½ كوب معكرونة أو مفتوح أو ملعقة كبيرة عسل . تناول (11-6) حصة باليوم
أغذية الطاقة لغير مرضى السكري	عسل و مربى و ملبيس و مربى الفاكهة المسموحة و حلوى الجيلاتين و القطر و العوامة و القطايف المحشوة بالقشطة والملبيس و المقصاص	الحلويات المضاف لها مكسرات أو فاكهة مجففة أو مكسرات أو أجبان	تناول (3-2) حصة باليوم
الفاكهة	تفاح وأجاص و عنبر وأناناس وفراولة وتوت وكرز وبطيخ ومندلينا وجريب فروت وخوخ وفاكهة المعلبة بعد تصفيتها	موز والمشمش والتمر والبرتقال والجاففة والمانجا والكيوي والدراق والفاكهة المحفوظة والتين والأفوكادو	الحصة الواحدة تعادل حبة متوسطة أو ½ كوب عصير تناول (3-2) حصة باليوم.
الخضار	خيار و خس وفلفل حلو وزهرة وجزر وملفوف وباذنجان و كوسا وورق العنب المسلوق و الذرة و البصل و الثوم و فجل	البندوره أو عصيرها أو البطاطا والبطاطا الحلوة والسبانخ و الملوخية والخبيزة والسلق و القرع	الحصة الواحدة تعادل ½ كوب خضار. تناول (4-) حصة باليوم.
السوائل	ماء وثاج وجلو وعصير التفاح او الليمون وشاى و القهوة تحدد بفنجان واحد باليوم	تجنب شراب التمر هندي والخروب و المشروبات الغازية وعصير الخضار وعصير الفاكهة غير المسموحة	تناول الكمية المسموحة حسب كمية البول الناتجة لليوم السابق + 1000 مل = مجموع السوائل المتناولة باليوم