

ماهي فترة الدم ؟ تعتبر الفلتر الدموية: غسيل الكلى بجهاز الكلية الاصطناعية علاجاً تعويضياً لمرضى الفشل الكلوي في المرحلة النهائية لأن تراكم الفضلات و الأملاح و السوائل 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 الفلتر الدموية تقوم بطرح المتراكم من بعض الأملاح كالصوديوم و البوتاسيوم ولكنها لا تطرح سوى القليل من الفسفور فكان لابد من تحديد المتناول من الفسفور بالحمية المناسبة .

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

◀ التناول العشوائي للأطعمة المحتوية على كميات عالية من الصوديوم و البوتاسيوم و الفسفور و السوائل يؤدي إلى تراكمها في الدم مما يؤدي إلى إعطاء المريض حالة الشعور بعدم الارتياح كالشعور بضيق النفس و نممة الأطراف و تسارع دقات القلب و الحكة. أما بعد عملية تنقية الدم فسيشعر المريض جراء سحب الكميات الكبيرة من السوائل بالتعب والارهاق و الدوخة.

◀ الحمية المناسبة تساعد في: تنظيم مستويي ضغط الدم و السكر و الحفاظ 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.

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 و الدجاج و بياض البيض و السمك . راجع أخصائي التغذية لحساب الكمية الصحيحة لك .
- قم بممارسة نشاط حركي كالمشي .
- تناول كميات كافية من النشويات كالخبز الأبيض و الأرز و العسل و المربي ما لم تكن مصاباً بالسكري .

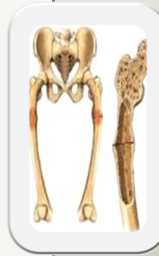


2 - الحكة و هشاشة العظام و تكلسات الأنسجة و ارتفاع نشاط جارات الغدة الدرقية ويمكن منعها من خلال:

• 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: لبن 2 ملعقة طعام أو ¼ قطعة جبنة بيضاء بدون ملح أو ½ كوب من : الحليب أو اللبن الطازج أو المطبوخ .



• ابتعد عن تناول الأطعمة عالية الفسفور مثل: اللحوم المصنعة و الجبنة الصفراء و الشيدر و الحبوب كاملة القشور و النخالة و المكسرات و الكولا و البقوليات كالعدس و الفول و الحمص و الأحشاء الداخلية للذبائح كالقبد و الكلاوي و السمسم و الطحينة و الحلاوة.

3 - الإمساك: لعلاج تناول الخضروات مع كل وجبة و الفواكه بين الوجبات و حسب الكمية المحسوبة لك من قبل أخصائي التغذية .

• تناول حبوب الكالسيوم مع الوجبات .

4 - نممة الأطراف والتعب وعدم انتظام دقات القلب

وتوقف القلب المفاجئ : تنتج بسبب تراكم البوتاسيوم في الدم بين جلسات الغسيل ولتجنب ذلك :

◀ التزم بكامل المدة الزمنية للغسيل.

◀ تناول الخضار والفواكه (منخفضة ومتوسطة البوتاسيوم) وابتعد 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 ومنتجات نخالة القمح .



◀ اتباع الطرق الصحيحة في طهي الخضراوات وتشمل:

- سلق الخضار بكمية كبيرة من الماء قبل طبخها.
- نقع الخضار العالية بالبوتاسيوم بكمية كبيرة من الماء لمدة 4 ساعات بعد تقشيرها و تقطيعها مثل البطاطا و القرع.
- التخلص من سائل حفظ الخضار المعلبة ثم غسلها ونقعها بالماء و التخلص من المحلول في الفاكهة المعلبة و غسل الخضار المجمدة بعد تذويبها.

5 - ارتفاع ضغط الدم وزيادة السوائل بالجسم:

- ◀ بسبب تناول كمية زائدة من الملح (الصوديوم) (ينصح بشرب الماء بارداً و على دفعات صغيرة متفرقة باليوم)
- ◀ تناول كمية السوائل المسموحة باليوم فقط.

6 - أمراض القلب و ارتفاع الكوليسترول : استخدم الزيوت السائلة (كزيت الزيتون) بدلاً من الدهون الجامدة (كالزبدة و السمنة و الشحوم الحيوانية و جلد الدجاج).



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	المسموح	الممنوع	الكمية الموصى بها
البروتين الحيواني (اللحم) والبيض	الدجاج واللحم الحمراء السماك والتونا	اللحم المصنعة والمعلبة اللانشون الكبد والكلاوي والأحشاء الداخلية	تناول قطعة بحجم راحة اليد
الحليب ومنتجاته	تناول بياض البيض بشكل يومي	الأطعمة التي يدخل في تصنيعها صفار البيض	صفار البيض 2 مرة بالأسبوع
البروتين النباتي	حليب أو لبن رائب طازج أو مطبوخ أو لبنه أو جبنة بيضاء بدون ملح	الحليب المركز أو حليب الكاكو الجميد والمخيض، الجبنة الصفراء، جبنة الشيدر والفيتا	اختار 1 حصة من الحليب ومنتجاته الحصة الواحدة :لبنه 2 ملعقة طعام أو ربع لوح جبنة بيضاء أو نصف كوب = 100 مل حليب أو لبن .
الملح (الصوديوم)	يفضل تجنب البقوليات : عدس، فول، فاصوليا بيضاء، حمص، فلفل، في حال تناولها 2 ملعقة طعام من نوع واحد (1-2) مرة في الأسبوع	يمكنك إضافة البهارات والليمون والثوم والبصل والخل بدلاً عن الملح بهارات مثل : حب هال، قرفة، كمون، زنجبيل، كزبرة ناشقة، كركم، كبش قرنفل، زعتر ناشف.	بالتنسيق مع أخصائي التغذية
الدهون و الزيوت	زيت الزيتون وزيت القلي والقشطة و الكريمة و الجبنة القابلة للدهن ومبيض القهوة	المكسرات و الطحينة و الحلاوة و السمس و المايونيز و الشوكولاتة	الحصة الواحدة تعادل ملعقة صغيرة بالتنسيق مع أخصائي التغذية
النشويات	الخبز الأبيض والطحين الأبيض المعكرونة والبرغل ونشا الذرة المفتول المصنوع بالطحين الأبيض الذرة والبشار بدون ملح ورقائق كورن فليكس	نخالة القمح والخبز الأسمر والشوفان و الأرز البنّي والفريكة ومفتول القمح	الحصة الواحدة تعادل : ½ رغيف خبز صغير أو ⅓ كوب أرز . أو ½ كوب معكرونة أو مفتول أو ملعقة كبيرة عسل. تناول (6-11) حصة باليوم
أغذية الطاقة لغير مرضى السكري	عسل و مربى و ملبس و مربى الفاكهة المسموحة و حلوى الجيلاتين والقطر و العوامة و القطائف المحشوة بالقشطة والملبس و المصاص	الحلويات المضاف لها مكسرات أو فاكهة مجففة أو مكسرات أو أجبان	
الفاكهة	تفاح وأجاص وعنب و أناناس وفراولة وتوت وكرز و بطيخ ومندلينا وجريب فروت ووخ و الفاكهة المعلبة بعد تصفيتها	موز و المشمش و التمر و البرتقال و الجوافة و المانجا و الكيوي و الدراق و الفاكهة المجففة والتين و الأفوكادو	الحصة الواحدة تعادل حبة متوسطة أو ½ كوب عصير تناول (2-3) حصة باليوم.
الخضار	خيار وخس وفلفل حلو وزهرة وجزر وملفوف و بانجنجان و كوسا وورق العنب المسلوق و الذرة و البصل و الثوم وفجل	البندورة أو عصيرها أو البطاطا و البطاطا الحلو و السبانخ و الملوخية و الخبيزة و السلق و القرع	الحصة الواحدة تعادل ½ كوب خضار . تناول (4-3) حصة باليوم.
السوائل	ماء وتلج و جلو و عصير التفاح أو الليمون وشاي و القهوة تحدد بنفجان واحد باليوم	تجنب شراب التمر هندي و الخروب و المشروبات الغازية و عصير الخضار و عصير الفاكهة غير المسموحة	تناول الكمية المسموحة حسب كمية البول الناتجة لليوم السابق + 1000 مل = مجموع السوائل المتناولة باليوم