

## التليف الكيسي:

هو مرض وراثي جيني يحدث نتيجة خلل في الجين المسئول عن صنع بروتين (CFTR) الذي هو مسؤول عن تبادل ايون الكلوريد عبر الخلايا و يؤدي هذا الخلل الى انتاج مخاط سميك ، حيث يسد هذا المخاط القصبات الهوائية و القنوات البنكرياسية ، بالإضافة يعتبر وسط مناسب لنمو البكتيريا مما يؤدي الى الاصابة بالعدوى و الالتهابات .

## الاعراض:

- التهابات رئوية و سعال مزمن.
- عرق شديد الملوحة و اسهالات مزمنة متكررة بعد الوجبات .
- اضطرابات في النمو ، و سوء التغذية.
- قصور البنكرياس .
- داء السكري المرتبط بالتليف الكيسي.



## التشخيص:

- اختبار فحص التعرق
- اختبارات وظائف البنكرياس .
- تحليل الحمض النووي لتأكيد طفرات . (CFTR)
- اختبارات وظائف الرئة .

## التغذية العلاجية والصحية لمرضى التليف الكيسي:

### **غذاء عالي السعرات قليل الكربوهيدرات.**

← يعطى المريض انزيمات البنكرياس على شكل Protease (Creon) ويشمل انزيم (lipase) ، يؤخذ مع كل الوجبات و الوجبات الخفيفة حسب العمر والوزن . حيث تكون جرعة الوجبة الخفيفة نصف جرعة الوجبة الرئيسية.

### تعليمات أخذ دواء ال ( Creon )

← عدم وضع ال Creon مع الأطعمة الساخنة حيث أن الحرارة العالية قد تقلل من فاعلية الدواء .

← في حال نسيت تناول الدواء قبل الوجبة ، يمكنه تناوله من خمس لعشرين دقائق بعد انتهاء الوجبة .



- ينصح بابتلاع الكبسولة كاملة من دون سحقها أو مضغها للأطفال القادرين على البلع ، أما في الحالات التي يصعب بلع الكبسولة ، يمكن فتح الكبسولة بحذر و إضافة الحبيبات (رشها على الطعام و عدم مزجها ) إلى كمية صغيرة من الأغذية المهرولة أو الطرية التي يسهل بلعها .

- في حالات الرضاع يتم خلط حبيبات ال Creon بالقليل من حليب الأم أو حليب الرضاع أو الماء و يعطى من خلل الملعقة .
- يعطى المكممات الغذائية : الفيتامينات الدائمة بالدهون ( A,D,E,K ) باستشارة الطبيب.
- تحسين جهاز المناعة و مقاومة الأمراض و التركيز على زيادة الوزن أو الوقاية من فقدان الوزن .
- اتباع نمط منتظم لتناول الطعام يتضمن ثلاث وجبات ووجبتين أو ثلاث وجبات خفيفة يوميا .
- تناول النشويات بنسبة ( ٤٠-٥٥% ) من مجمل الطاقة وتشمل الخبز ، البرغل ، الفريكة ، المعكرونة الشوفان ، الأرز ، الذرة .
- تناول الحلويات مثل الجلي ، الكستن ، الأرز بالحليب والعسل ، المربي ، وتناول العصائر أو الحليب النكهة كوجبات خفيفة .
- تناول الفواكه والخضار.



## الخدمات الطبية الملكية

### شعبة الخدمات العامة و التغذية

### الرقابة الغذائية و التغذية السريرية

### التليف الكيسي عند الاطفال



- تناول الأغذية الغنية بالفيتامينات الدهنية بالدهون و تشمل الكورن فليكس المدعمة و الخضروات الورقية الخضراء الداكنة .
- تناول منتجات الالبان ، البيض السمك لأنها غنية بفيتامين D
- تناول الزيوت النباتية و المكسرات لأنها غنية بفيتامين E.
- تناول الخضروات الورقية الخضراء لأنها غنية بفيتامين K.
- مرضى التليف الكيسي أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام تناول الأغذية الغنية بالكلسيوم مثل الحليب ومشتقاته والسردين.
- ي فقد الاشخاص المصابين كمية أعلى من الصوديوم عند تعرقهم ، ينصح اضافة الملح الى الاطعمة ، و يعطى الصوديوم حسب استشارة الطبيب .
- نقص الحديد أمر شائع عند مرضى التليف الكيسي تناول الأغذية الغنية بالحديد مثل الكبدة و الوريقات الخضراء .
- الزنك مهم المناعة تناول الأغذية به مثل البقوليات ، الشوكولاتة الداكنة ، اللحوم الحمراء ، المحار ، المكسرات و الحبوب الكاملة.



- تناول الاطعمة الغنية بالبروتين بنسبة (١٥ - ٢٠ %) و تشمل اللحوم ، البيض ، فول الصويا ، المأكولات البحرية ، المكسرات ، البذور الفاسولية .
- رفع السعرات الحرارية بنسبة (١٣٠ - ١٥٠ %) من مجمل الاحتياج اليومي .
- تناول الأغذية عالية الدهون بنسبة (٣٥ - ٤٠ %) من مجمل الطاقة . على سبيل المثال:
  - تناول منتجات الالبان كاملة الدسم .
  - دهن الخبز محمص بزبدة الفول السوداني
  - اضافة الجبن الى أطباق البيض و السنديشات .
  - خلط الزبدة او الجبن مع البطاطا المهرولة .
  - اضافة الزيوت الى الاطعمة .
  - تناول الاسمك الدهنية مثل السالمون ، والمأكولات البحرية.
  - اضافة الأفوجادرو الى السلطات أو السنديشات أو العصائر .

