

غذاؤك دواؤك

التغذية السليمة في الصحة والمرض

دكتور

عبد الوهاب محمد السعدنى

دكتوراه واستشارى طب وأمراض الأطفال

دكتوراه الفلسفة في دراسات الطفولة — جامعة عين شمس

عضو الجمعية المصرية للأطفال وحديثى الولادة

عضو الجمعية المصرية لأمراض الجهاز الهضمى والكبد والحميات

بطاقة فهرسة

مكتبة جزيرة الورد

اسم الكتاب : غذاؤك دواؤك

المؤلف : أ.د. عبد الوهاب محمد السعدني

رقم الإيداع :

حقوق الطبع محفوظة

الناشر : مكتبة جزيرة الورد

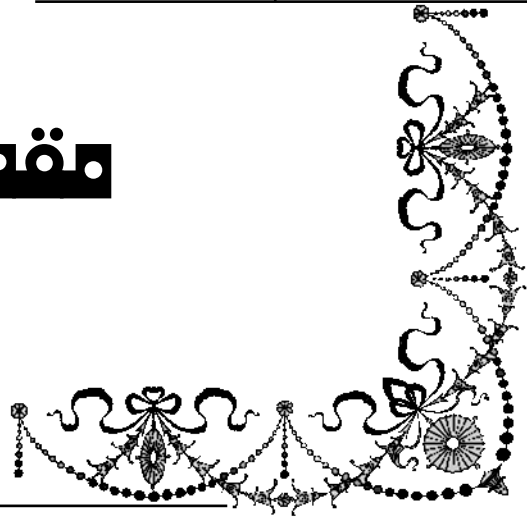
4 ميدان حلیم - خلف بنك فيصل الرئيسي - شارع

26 يوليو من ميدان الأوبرا . ت: 02 / 27877574

محمول : 0100104115 - 0100004046

الطبعة الأولى 2010

مقدمه



ليكن غذاؤك دواؤك .
وعالجوا كل مريض
بنباتات أرضه فهي
أجلب لشفائه .



مقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.
يسعدني بعد نفاذ الطبعة الأولى من كتاب أنت وطفلك وكتاب أمراض قلب
وصدر الأطفال أن أكتب كتاب التغذية ليكون للأسرة كلها مشتملاً على التغذية
الصحيحة في كل مراحل العمر وفي الصحة والمرض.

لقد أمرنا الله تعالى بأن نأكل من طيبات ما رزقنا وحرّم علينا ما يفسد الحياة . وأمرنا
بالاعتدال في كل شيء فقال : ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ .
وقال سبحانه : ﴿ وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا ﴾ .

وعن الرسول فيما رواه الترمذي : « ما ملأ آدمى وعاء شراً من بطنه بحسب ابن
آدم لقيمات يقمن صلبه فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه» .
أقل كمية لأداء وظائف الجسم الأساسية لقيمات بسيطة . وأقصى- كمية ثلث
وهذا ما أمر به الرسول وقال : « نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع » .
ولم تظهر الأمراض إلا بالإسراف في الطعام و الشراب مع التلوث البيئي للأطعمة
من مكسبات لون وطعم وأغذية محفوظة كل عاقبته الأمراض والسرطانات .

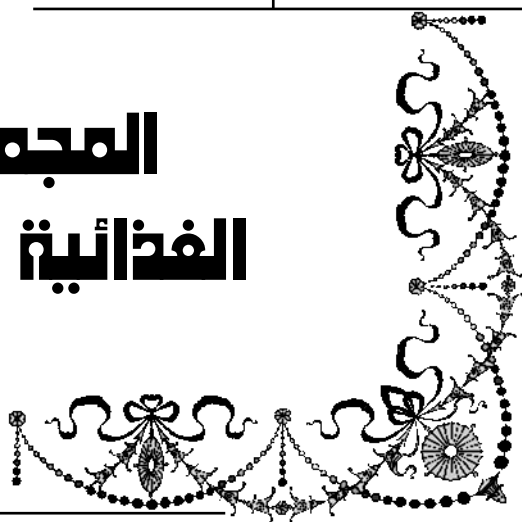
دع عقايرك في قواريرك ، وعالج بالغذاء هل الدواء كلمة ، قالها أبقرط وهذا
غذاؤك دون الحاجة لدواء في الكتاب التغذية السليمة في الصحة والمرض والسمنة
والنحافة وسوء التغذية الأسباب والعلاج .

أ.د. عبد الوهاب محمد السعدني

المنصورة 24 شارع قناة السويس

0109713830 / 2307873

المجموعات الفدائية المختلفة



■ المجموعات الغذائية المختلفة:

نتعرف أولاً على المجموعات الغذائية المختلفة.

تتركب أى مادة غذائية من الكربوهيدرات والدهون والبروتينات ، ثم المعادن والفيتامينات والماء.

وكل عنصر له دوره الذى يتناسب مع تركيبه الكيميائى فمنها ما يمد الجسم بالطاقة أو يبنى أنسجة جديدة ، أو يحمى من الأمراض والعلل.

أغذية الطاقة



وهي الأغذية المسؤولة عن إعطاء الطاقة اللازمة للجسم .

وهذه الأغذية تتمثل في:

• السكريات مثل السكر الأبيض والحلويات والسكريات الموجودة بالفاكهة مثل التمر والعنب.

• النشويات مثل الأرز والمكرونه والخبز ومنتجات الدقيق والبطاطس والبطاطا.

وتنقسم السكريات إلى أربعة أقسام:

1- سكريات أحادية مثل سكر الجلوكوز وهى أبسط الأنواع.

2- سكريات ثنائية لأنها تحتوى على سكرين متحدين معا مثل سكر القصب حلو المذاق.

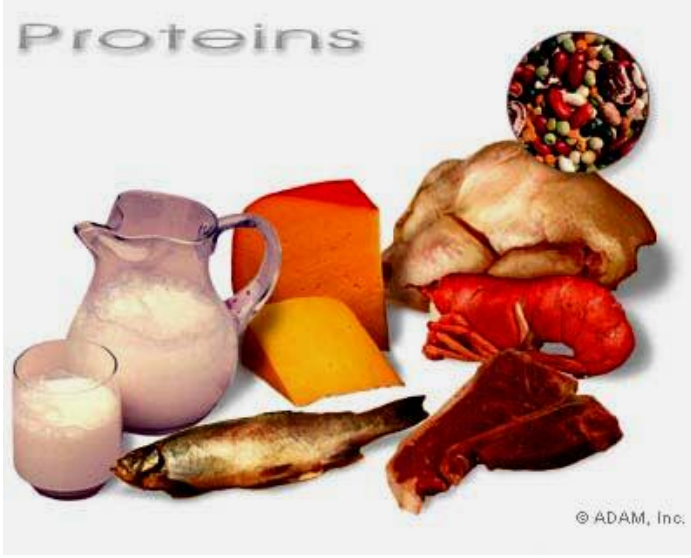
3- سكريات عديدة تحتوى على أكثر من سكرين أحاديين مثل النشا.

4- سكريات معقدة مثل السليولوز ولا توجد إنزيمات لهضمه ، ويخرج من الأمعاء ويمنع حدوث إمساك.

(سكر الدم هو نسبة الجلوكوز فى الدم ، وتتراوح فى الإنسان الطبيعى من 70 إلى 110 وبعد الأكل حتى 140 كجم/ 100 ملي بلازما).



أغذية البناء



البروتينات مركبات عضوية موجودة في اللحوم والبيض ، والبقوليات وحدة تركيبها الأحماض الأمينية عددها 20 وتكرر حسب نوع البروتين ، والبروتين الكامل هو الذى يحتوى على جميع الأحماض الأمينية التى يحتاجها الجسم

وهي الأغذية المسؤولة عن بناء أنسجة الجسم والتئام الجروح ، وتتمثل في البروتينات سواء كانت هذه البروتينات من مصدر حيواني أو من مصدر نباتي:

■ البروتينات الحيوانية:

وهي موجودة في اللحوم الحمراء والبيضاء وفي الأسماك والقشريات البحرية، والقيمة الغذائية في هذا النوع من البروتينات أعلى من القيمة الغذائية الموجودة في البروتينات النباتية وذلك لاحتوائها على جميع الأحماض الأمينية اللازمة للجسم.

■ البروتينات النباتية:

وهي موجودة في البقوليات مثل الفول والصويا والعدس والبسلة واللوبيا والفاصوليا.

■ الدهون:

مثل الزيوت النباتية والسمن والدهون الموجودة في اللحوم والأسماك. مواد عضوية معروفة بشكلها ومعقدة التركيب وحدة البناء تسمى الأحماض الأمينية مثل الدهون الأمينية الموجودة في جسم الإنسان ، ووحدة التركيب الجلسريدات الثلاثية ، وهى الصورة التى يخزن الدهن فى جسم الإنسان ، ويسمى الشحم الأبيض أو الأصفر .



الأغذية الحيوية

(الفواكه والخضراوات) الفيتامينات والمعادن



وهي الأغذية المسؤولة عن الحفاظ على صحة الجسم وحيويته واستمرار العمليات الحيوية والتئام الجروح ، ومناعة الجسم من الأمراض والأنيميا ، وهي الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة.

■ الماء :

﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾ فالماء يدخل في تركيب كل شيء خلقه الله ، وهو عامل مساعد في كل العمليات الحيوية للجسم ، وهو المكون الرئيسي- لأنسجة وسوائل الجسم. ويوجد الماء في جميع الأغذية بنسب متفاوتة ، وخاصة الفاكهة والخضراوات.

الماء هو سر الحياة ، ومكون أساسى لكل أنسجة الجسم والكائنات الحية ،
يحتوى أصغر جنين على 95٪ من جسمه ماء.

فى الأسبوع 28 من الحمل يشكل الماء 80٪ من كتلة الجسم وتنقص إلى 72٪
منذ الولادة ، عند 8 سنوات تكون 60٪ من وزن الجسم.

وللماء 3 أماكن لوجوده داخل الخلية ، وبين الخلايا ، وداخل الأوعية الدموية .



فائدة الغذاء للجسم

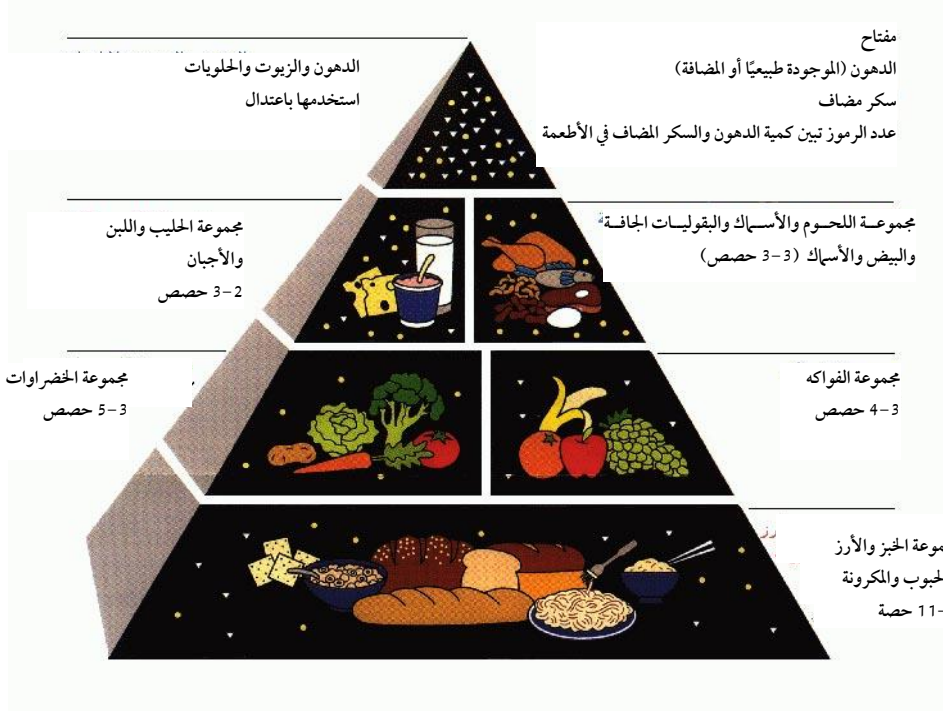
توليد الطاقة اللازمة لاستمرار العمليات الحيوية وإمداد الإنسان بالحرارة والدفع والحركة وهو مهم للتنفس والهضم وبناء أنسجة الجسم وتجديد النالف منه فالإنسان الذى يزن 70 كجم به 10.5 كجم بروتين يدخل فى تركيب الأنسجة مثل العضلات والقلب والكبد والكلى والرئتين به 8 جرامات دهن يخزن على هيئة جلسريـيدات و 0.5 كجم (جليكوجين بالكبد 100 جم – 350 جم بالعضلات والباقي بالدم على هيئة سكر) .

والطاقة الناتجة من الغذاء تقاس بالكيلو كالورى أى هى الحرارة المطلوبة لرفع درجة حرارة 1 كيلو جرام من الماء درجة واحدة مئوية .

واحد جرام بروتين	يعطى	4سعرات حرارية تقريبا
واحد جرام كربوهيدرات	يعطى	4سعرات حرارية تقريبا
واحد جرام دهون	يعطى	9سعرات حرارية تقريبا

وهذه الطاقة تتمثل فى طاقة التمثيل الأساسية : احتياجات الجسم لعمل الأجهزة المختلفة خلال النوم واليقظة مثل دقات القلب وحركة الأمعاء والتنفس .
طاقة النشاط: وهى طاقة النشاط والحركة .

هرم الدليل الغذائي



السمنة



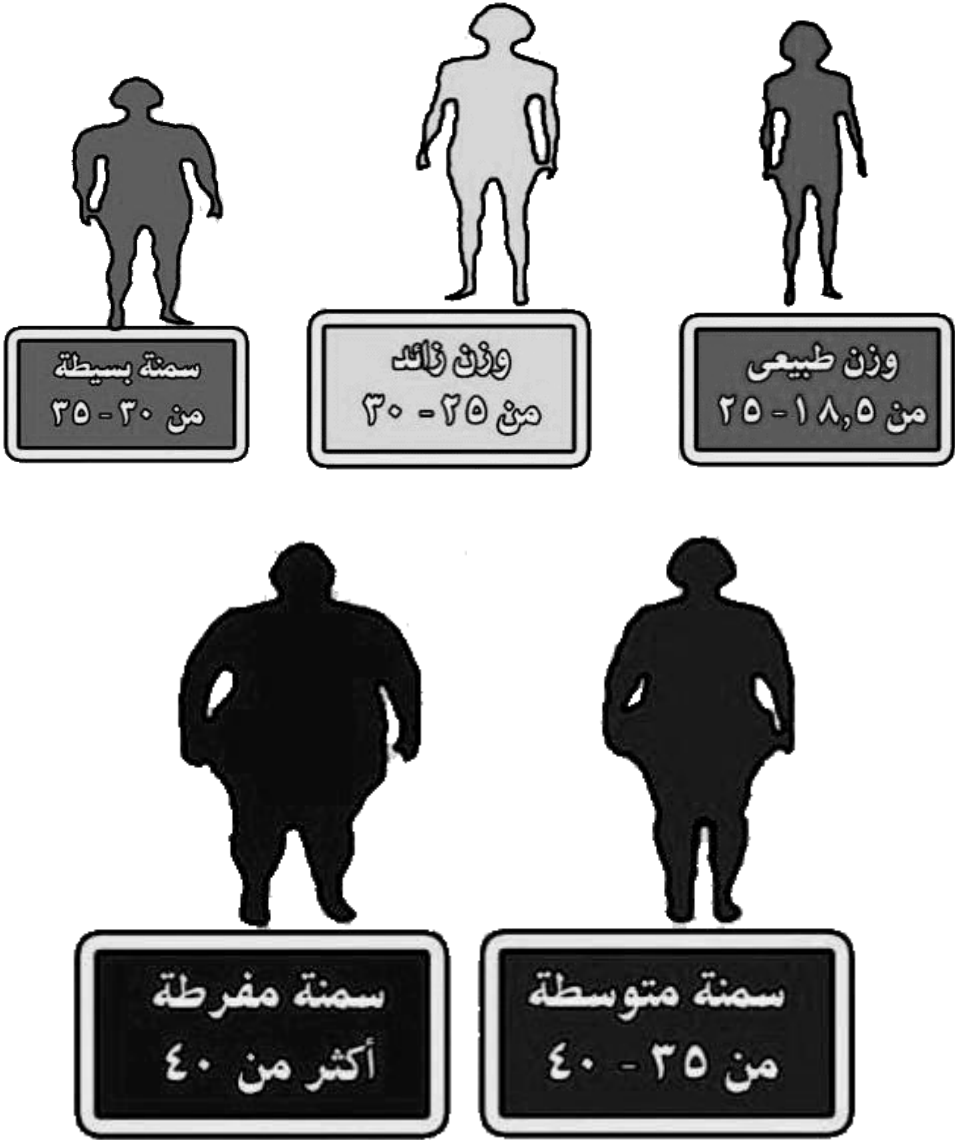
مؤشر كتلة الجسم

هو المقياس المتعارف عليه عالميا لتمييز الوزن الزائد عن السمنة عن النحافة عن الوزن المثالي، وهو يعبر عن العلاقة بين وزن الشخص وطوله.

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{الوزن بالكيلوجرام}}{(\text{الطول بالمتر})^2}$$

مثال: إذا كان وزن الشخص 80 كيلو غرام، وطوله 170 سم، يكون مؤشر كتلة الجسم كما يلي:

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = 80 \div (1.70)^2 = 27.6$$



ويعطي هذا المؤشر فكرة عن نسبة الدهون في الجسم، ولكن يجب مراعاة بعض الأمور عند احتسابه منها:

الأشخاص الرياضيين لديهم كتلة عضلات أكبر، ولذلك يكون المؤشر لديهم عالي بالنسبة لطولهم وهذا لا يعني زيادة نسبة الدهون عندهم.

نسبة الدهون لدى النساء أعلى منها عند الرجال.

الفئة العمرية التي تؤثر على المؤشر؛ حيث يختلف التصنيف عند البالغين منه عند الأطفال كما يلي :

مؤشر الأطفال:

يختلف مؤشر كتلة الجسم عند الأطفال باختلاف العمر والجنس، حيث يسمى هذا المؤشر عند الأطفال بمؤشر كتلة الجسم للعمر (BMI-for-age) ، ويتم حساب هذا المؤشر من خلال جداول النمو الخاصة بمؤشر كتلة وتكون نسبة مؤشر كتلة الجسم للأطفال كالتالي :

مؤشر كتلة الجسم للعمر	التصنيف
أقل من النسبة 5	نحيف
5 - 8 5	طبيعي
8 5 - 9 5	زيادة الوزن
أكثر من 9 5	طفل بدين

الجدول السابق يستخدم لتحديد مؤشر كتلة الجسم

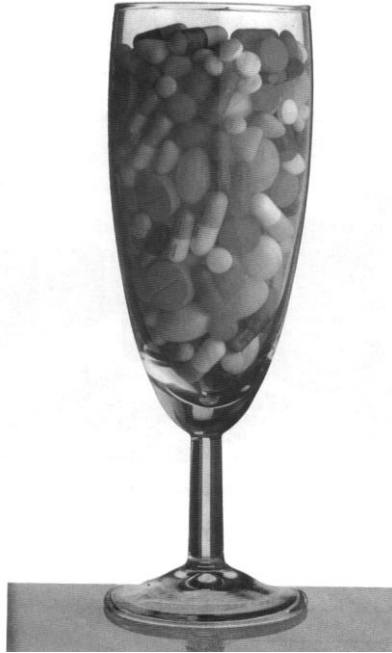
للعمر الخاص بالبنات من عمر 2 - 20 سنة

الجدول التالي يستخدم لتحديد حالة الوزن للطفل ومن ثم مقارنة النتيجة

بما يلي:

دون الوزن الطبيعي أو نحافة	إذا كان المؤشر في المنطقة البيج
وزن طبيعي	إذا كان المؤشر في المنطقة الخضراء
زيادة الوزن	إذا كان المؤشر في المنطقة الصفراء
سمنة	





لا ينصح باستخدامها دون استشارة طبيب
ولمعرفة الأنواع الاتصال بالمؤلف 0109713830

■ السمنة:

هى زيادة وزن الجسم عن الحد الطبيعى ينتج عن تراكم الدهون لعدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة من الجسم .

■ بداية السمنة :

تبدأ السمنة مع بداية اكتمال الجنين وتظهر مع المولود مع زيادة الخلايا الدهنية فى الحجم حيث تصل لأعلى حد فى السنة الأولى من حياة الطفل وأى زيادة فى تخزين الدهون يؤدى إلى انقسام الخلية إلى خليتين وتستمر مدى الحياة .

يتم تخزين الدهون فى الجسم ويبلغ عدد الخلايا الدهنية حوالى 20 ألف مليون إلى 160 ألف مليون خلية دهنية وحجمها من 3 إلى 9 من الألف من الجرام .

وعندما يصل حجم الخلية إلى 8 ميكروجرام فإن الخلية تنقسم إلى خليتين أى بعد وصول حجمها 20 مرة من الحجم العادى وزن الدهن من 10 إلى 20 كيلو جرام فى الإنسان العادى وفى الإنسان البدين 40 إلى 100 كيلو .

• مراحل الفترة الحرجة لزيادة الخلايا الدهنية:

(1) 1 / 3 الحمل الأخير حتى نهاية الأولى تنقسم الخلايا 300 فى المئة.

(2) بين السنة الرابعة و السنة السابعة من العمر.

(3) بين السنة التاسعة والثالثة عشرة.

• فى هذه الفترة يمكن مرعاة التحكم فى بدانة الطفل المستقبلية عن طريق التحكم فى طعامه .

• ليس هناك عمر يتوقف عنده زيادة أو انقسام الخلايا الدهنية كما كان يعتقد فى الماضى أنها تتوقف عند 22 سنة عند فقد جزء من الوزن فإن حجم الخلايا يصغر

ولكنه لا يتلاشى ويعود كما كان عند زيادة استهلاك الغذاء.

العمـر بالسنوات	كتلة الجسم
24-9	19- 24
34-25	20- 25
44-35	21- 29
54-45	22- 27
64-55	23- 68
أكثر من 65	24- 29

حساب كتلة BMI = الوزن بالكيلو جرام / (الطول بالمتر).

■ تصنيف الوزن :

- إذا كانت (BMI) أقل من 20 الوزن تحت العادى .
- إذا كانت (BMI) من 20 إلى 25 الوزن عادى .
- إذا كانت (BMI) من 25 - 30 الوزن فوق العادى .

- إذا كانت (BMI) من 30-35 الوزن بدين .

- إذا كانت (BMI) من 35-40 الوزن بدين جداً .

- إذا كانت (BMI) فوق 40 الوزن بدانة مفرطة وإنذار بالخطر ولا بد من

التدخل بالعلاج الجراحي .

■ هل السمنة مرض؟

إن لم تكن مرضاً فإنها عامل خطورة لكثير من الأمراض كأمراض القلب والموت المفاجئ وتصلب الشرايين والسكر هناك علاقة حقيقية وقوية بين مرض السكر والسمنة ويتحكم فيها الوراثة والجنس ونسبة توزيع الدهون في الجسم ونقص الوزن يحل هذه المشكلة .

■ السمنة وضغط الدم :

لوحظ علاقة أن السمنة تكون مصحوبة بارتفاع الضغط وأن تخفيضه يفيد بتحكم الضغط ، وصعوبة التنفس عامل مصاحب للسمنة ، ولا يستطيع الجرى ويؤدي إلى اختناق وتضخم القلب ولذلك ينصح بإنقاص الوزن ، وأمراض المرارة في النساء مصحوبة بحصوات المرارة أكثر من الرجال والسمنة والسرطانات تؤدي إلى سرطان القولون والرحم والثدي و السمنة عامل لالتهابات المفاصل وداء الملوك.

وتجعل السمنة الإنسان يفقد وظيفته أحيانا عند عمل مقابلة شخصية وإن كانت الوراثة لها دور أساسى في ذلك .

توزيع الدهون في الرجل والمرأة : (الرجل التفاحة والمرأة كمثرى) :

تتجمع الدهون في المنطقة العليا الصدر والبطن والسفلى في الرادفين والفخدين المنطقة العليا تكون في الرجال أكثر ، ويأخذ شكل التفاحة والسفلى في المرأة أكثر

وتأخذ شكل الكمثرى ، وتكون الخطورة عند الرجال أكثر .

■ طرق علاج السمنة وتخفيف الوزن :

يقصد بعلاج السمنة التخلص من كمية الدهون الزائدة في الجسم و البعد عن خطر الأمراض المصاحبة للسمنة.

1- أولاً التحكم الغذائي : هو أنجح طرق لعلاج السمنة وحماية الإنسان من المضاعفات عن طريق قلة السعرات الحرارية المتناولة أقل من طاقة الجسم المطلوبة واستعمال واجبات ذات سعرات حرارية منخفضة وطريقة الصوم الإسلامي والمعدل بالبروتينات والوجبات المنخفضة السعرات الحرارية والتوجيه السلوكي .

2- منع الجسم من الاستفادة من الغذاء : باستخدام الألياف الغذائية أو استخدام بعض الأدوية .

3- تخسيس الوزن : بالأدوية تستخدم بعض الأدوية والعقاقير لمنع امتصاص الغذاء أو تجعل الإنسان يفقد الشهية للطعام وهي تباع بالصيدلية حتى دون وصف الطبيب وهناك أدوية تزيد من التمثيل الغذائي والتوليد الحراري ، فيفقد الجسم بعض الوزن . وللاستفسار الاتصال على المؤلف .

طرق منع تناول الطعام مؤقتة لربط الفم ووجود حزام نارى حول البطن :

4- العلاج الجراحي : عن طريق شفط الدهون أو تدبيس المعدة أو استئصال أجزاء من الجهاز الهضمي .

العلاج الصحي السليم للسمنة هو اتباع الهدى النبوى الشريف الذى رواه لنا أبو كريمة المقدام بن معد يكرب رضي الله عنه قال : سمعت رسول الله ﷺ يقول : «ما ملأ

ابن آدم وعاءاً شراً من بطنه ، بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه ، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه» رواه الترمذی .

نظام غذائي خلال اليوم

الإفطار اليومي :

- 1- ربع رغيف بلدي أو شريحة توست + 4 ملاعق فول بليمون + خس أو خيار .
- 2- ربع رغيف بلدي أو شريحة توست + 4 ملاعق جبنة قريش + خس أو خيار .

الغداء اليومي :

أي كمية من اللحوم أو الفراخ أو الأسماك «مشوية أو مسلوقة أو تونة» بدون زيت + خضار مسلوقة مطبوخ نيء في نيء أو سلطة خضار .

العشاء اليومي :

فاكهة صنف واحد ما عدا (التين والبلح والموز والعنب والمانجو) .

ملاحظات :

- طالما لم تحدد الكمية فيمكن تناولها حتى الشبع .
- شفت البطن باستمرار .
- مسموح بتناول الشاي والقهوة بدون سكر .
- يجب تناول قدر كبير من الماء أثناء اليوم .
- مسموح باستخدام بدائل السكر .
- ممنوع الوزن إلا في نهاية البرنامج .

نظام غذائي آخر

الإفطار :

- 1- بيضة مسلوقة + نصف رغيف + شاي أو قهوة أو لبن .
- 2- 3 ملاعق فول مدمس بالليمون بدون زيت + نصف رغيف + شاي أو قهوة أو لبن بدون سكر .
- 3- قطعة جبن قريش في حجم البيضة + نصف رغيف عيش + شاي أو قهوة بدون سكر .

الغداء :

- 1- طبق سلطة خضراء كبير (طماطم + خيار + خس + فلفل أخضر + جزر) .
- 2- طبق خضار مشكل في الفرن أو مسلوق ما عدا البطاطس والقلقاس .
- 3- قطعة لحم 100 جم أو ربع دجاجة مسلوقة أو مشوية أو سمكة مشوية متوسطة ، أو بيض مسلوق أو 2 طعمية كبيرة ونصف رغيف عيش .

العشاء :

- كوب لبن خالي من الدسم أو كوب زبادي من غير وش وثمره فاكهة .

أغذية ممنوعة :

- (المربى - الزبدة - القشدة - العسل بأنواعه - المياه الغازية ما عدا الدايت - عصير الفاكهة - الشرابات - المسليات - المكسرات - الفطائر - الحلويات - الجاتوه - الشيكولاته - الفواكه المحفوظة - الآيس كريم).



قائمة الطعام لعلاج السمنة

الأيام	الإفطار	الغداء	العشاء	السعرات
الأول	كوب شاي بحليب + قطعة جبنة قريش + ربع رغيف عيش بلدي	نصف ك طماطم + خيار + خس + 10 ملاعق خضار مسلوقة + 150 جم لحمة + تفاحة أو برتقالة	بيضة مسلوقة + ربع رغيف بلدي أو مثل الإفطار	950
الثاني	كوب نسكافيه بمعلقة لبن بودرة + ربع رغيف بلدي + زبدة مع ملعقة عسل أبيض	نصف ك سلطة + ملحقة أرز أو نص رغيف + ربع كيلو سمك مشوي	كوب زبادي + 3 ملاعق ردة + برتقالة	990
الثالث	شاي بحليب + 3 ملاعق فول بمعلقة زيت صغيرة أو 3 طعمية + ربع رغيف بلدي	نصف ك سلطة + 4 ملاعق كشري + بيضة مسلوقة + برتقالة	طبق شوربة خضار (بسلة) + كوسة + فاصوليا	1060
الرابع	كوب شاي بحليب بدون سكر + 50 جم جبنة قريش + ربع رغيف + زبادي	نصف ك سلطة + طبق خضار مسلوقة + نصف رغيف عيش + موزة + ربع فرخة بلدي	ربع رغيف + 50 جم تونة أو مثل الإفطار	1045

1050	زبادي + ردة + 2 موزة	نصف ك سلطة + 4 ملاعق مكرونة كبيرة + كبدة 150 جم + 2 جوافة	كوب شاي بحليب بدون سكر + 50 جم جبنة قريش + ربع رغيف بلدي	الخامس
1015	100 جم كبدة + ربع رغيف + برتقالة	نصف ك سلطة + 8 ملاعق خضار بزييت + بيضة مسلوقة + 4 ملاعق أرز كبيرة	كوب شاي بحليب بدون سكر + 50 جم جبنة قريش + ربع رغيف بلدي	السادس
1095	زبادي بالردة	نصف ك سلطة + 10 ملاعق خضار مسلوقة + ربع فرخة أو ربع أرنب	كوب شاي بحليب بدون سكر + 50 جم جبنة قريش + ربع رغيف بلدي + بيضة مسلوقة	السابع

النحافة

النحافة المرضية أكثر شيوعاً في البنات في مراحل الطفولة.

- أنوركسبا ترفوزا
- بوليميا نرفوزا

الأولى : مصحوبة بعدم الأكل مع أن المريض يتخيل نفسه سميناً جداً أما في حالة البوليميا يصاب بها بنات من مستويات اجتماعية راقية شراهة في الأكل ثم يصحبها قيء على مائدة الطعام وعلاجهم نفسى أو استعمال عقاقير أما أنوركسبا تحتاج مستشفى وعلاجاً وتغذية بسرعات حرارية ونظاماً غذائياً مع بعض العقاقير.

فشل النمو

يستعمل هذا التعبير لوصف الأطفال الصغار الذين يعانون من نقص في

اكتساب الوزن.

ويرجع ذلك لأسباب بيئية نفسية واجتماعية ، أسباب عضوية 37 ٪ أو بدون سبب 19٪. .

الأسباب المبكرة : مثل قلة لبن الأم - لبن ناقص الدسم - تفاعل بطيء من الأم مع طعام رديء - أم مضطربة نفسيا .

الأسباب العضوية :

عدم القدرة على المضغ والبلع كأمراض الجهاز الهضمي .

- سوء الهضم و الامتصاص .

- القيء المستمر وارتجاع المريء .

- اضطراب الغدد الصماء .

العلاج :

بالمستشفى لعمل فحوص شاملة وإعطاء السعرات الحرارية اللازمة ونظام تغذية شامل وتخفيف الضغوط والأعباء على الأسرة .

لمزيد من المعلومات الاتصال مع المؤلف 0020109713830



اضطرابات الطعام

القهم العصابي

أقل من 1 ٪ من المراهقات **Anorexia Nervosa**

نسبة الإناث للذكور 20 : 1 فهو مرض أنثوي غير معلوم السبب .

علامات المرض :

نزوع سلوكي محب للكمال مع سعادة المريضة بتحقيق أى نقص فى وزنها
فالمريضة مشغولة دائما بأنها بدينة وتبذل جهدا لإنقاص وزنها إراديا وينتج نقص
التغذية والفيتامينات ويتساقط شعر الرأس مع نمو شعر بالجسم وخشونة البشرة .

البوليميا

Bulimia

تناول طعام بشراهة واندفاع يتنهى بقيء واستخدام منبهات لإنقاص الوزن ويكون في النهاية نقص الوزن واضطراب في الوظائف الجسمية .

التشخيص :

- رفض الحفاظ على وزن الجسم ، نقص وزن الجسم .. قصور الجسم على أنه بدين . وغياب الطمث وغياب أى مرض آخر يضر النحافة .

العلاج : بعدد من الأنظمة ومنها : نظام التغذية والمعالجة العائلية والنفسية والمراقبة ... السليمة .

النهام العصاى

حوادث متكررة من أكل بنهم : «استهلاك سريع لكميات من الطعام فى فترات قصيرة من الوقت يتبع عن الاهتمام الشديد بشكل الجسم مع تقيئ لطعام مع الأكل المتسرع».

العلاج: نفسي بمضادات الاكتئاب لأنه ينتهى بالانتحار غالباً لمزيد من التفاصيل عن المرض

0020109713830 للمزيد من المعلومات الاتصال مع المؤلف



تغذية الصفولة



تغذية الأطفال حتى الفطام

﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَدَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنَمِّىَ الرِّضَاعَةَ﴾ الله سبحانه وتعالى هو الخالق وهو العالم بما يناسب كل شيء في خلقه وسبحانه أودع في لبن الأم ما يناسب الوليد حتى لا يضاف له إضافة أطعمة أخرى إلا بعد بلوغ 6 شهور .



■ تركيب الثدي:

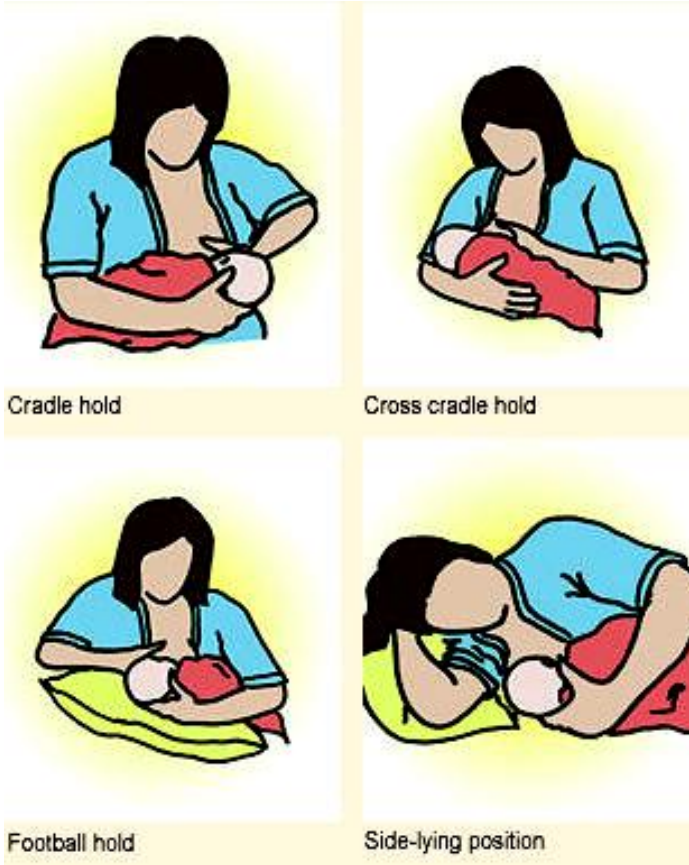
لقد خلق الله الثدي معًا لنجاح عملية الرضاعة عن طريق تكوينه التشريحي فهو مكون من 15 إلى 20 فصًا .

– الغدد لإفراز الحليب وأنسجة رافعة وأنسجة دهنية للوقاية .

غذاؤك دواؤك

- تدلى الصدر يسمح بملامسة نسيجه لجلد الطفل ليقوى العلاقة مع الأم.
- الهالة البنية ، والحلمة بها أعصاب حسية كثيرة لتزيد إدرار الحليب ولونها يختلف عن لون الثدي ليميزه الطفل .
- تفريغ الثدي هو أفضل الوسائل لزيادة الحليب .

■ تتم الرضاعة :



تبدأ الرضاعة في الساعات الأولى للولادة ، وهي وضع الطفل المولود على صدر

أمه ، فيتحرك حركة تلقائية باحثاً عن الثدي ولا يكن عن الحركة إلا بعد أن يهتدى إلى الثدي ومنه إلى الحلمة بطبيعته التي أودعها الله إياه . وتسمع أذناه دقات قلب أمه الهادئة التي كان يسمعها وهو في بطن أمه منقولة إليه من حبل الوريد ، فتربط الطفل بأمه علاقة تبعث في نفسه الطمأنينة والحنان والحب .

■ طرق الرضاعة الصحيحة:

الرغبة الأكيدة والاستعداد للرضاعة والحرص على إتمامها وعيناها بعين الطفل وملامسة الجلد .

- تختار الوضع المناسب لها الذي يضمن لها الراحة أثناء الرضاعة هو أن تمدد الطفل على ذراعيها مع رفع رأسه ووضع يدها الأخرى أسفل الثدي مع ملامسة فك الطفل السفلى .. ملامسة الحلمة لفم الطفل يبدأ عملية المعى والرضاعة .

- تستمر العملية لمدة لا تزيد على 10 دقائق على كل ثدى ، ثم تبدأ عملية التكرير ، هو وضع الطفل عموديا مع تربيت على ظهره بخفة أو وضعه على بطنه .

■ نصائح عامة:

إن لبن السرسوب أو اللبيا التي تفرز في الأيام الأولى للولادة ، هي أنسب غذاء لطفلك فهي تحوى البروتين العالى والدهون والأحماض والأجسام المناعية وقليلة الماء حتى تحمى كلية الطفل الغير قادرة على التخلص من السوائل الزائدة ، وهنا نرى أن الخالق سبحانه وتعالى جعل الرضاعة المطلقة من ثدي الأم مصدر الماء الوحيد الذى يحتاجه الطفل الرضيع .

■ مميزات الرضاعة الطبيعية للأم والطفل :

لا يحصى فوائد الرضاعة الطبيعية سواء للأم أو الطفل إلا الخالق سبحانه وتعالى فهو العالم بأسرار الأمور كلها وإن ما تثبت بالبحث العلمى عن أهمية الرضاعة

يقربنا إلى الله سبحانه وتعالى بالإيمان الصادق .

■ بالنسبة للأم فإنه يتضح في الآتي.....

- انقباض الرحم فيمنع الدم أن ينزف بعد الولادة .
- يمنع القلق والتوتر والاكئاب الذى يحدث في الأيام الأولى للولادة .
- يساعد على استعادة وزن الأم.
- طريقة آمنة لمنع الحمل بنسبة أكثر من 98٪ .
- سهلة يسيرة لا تحتاج لتجهيز .
- تنمى العلاقة العاطفية .
- اقتصادية .
- تقلل الإصابة بداء السكرى .
- تمنع سرطان الثدي والجهاز التناسلى .

& بالنسبة للطفل فإنه يتضح في الآتي.....

- البروتينات فى المسمار أو لبن السرسوب 8٪ والدهون 3٪ والسكر 4٪ والأملاح المعدنية والفيتامينات كميات كبيرة فهو كافٍ للطفل رغم كميته القليلة ، والدهون سهلة الهضم ويكفى بسعراته الحرارية لإنتاج الطاقة به فيتامينات ومضادات الأكسدة واللازمة لنمو المخ .
- لبن السرسوب ملين قوى يمنع الإمساك ، ويمنع امتصاص الصفراء من الأمعاء ، فيجعل الصفراء الفسيولوجية تتحسن سريعاً .
- لا يحوى البيتاكتوجلولين التى تسبب الحساسية من البروتين.

- يحوى أجساماً مناعية وخلايا وكرات دم تقوى جهاز الطفل المناعى .
- الدهون تساعد على اكتساب الوزن والشعور بالشبع .
- فى الشهور الستة الأولى يحوى لبن الأم هرمونات وعناصر نمو لازمة للجسم والجهاز العصبى والمخ ، وسكر اللبن عنصر مهم للمخ .
- يساعد لبن السرسوب على تحسين الرؤية وارتفاع مستوى الذكاء لوجود أحماض دهنية فريدة .
- الرضاعة الطبيعية تقلل من العدوى بأمراض الجهاز الهضمى والتنفس والأذن ولين العظام .
- تمنع السرطان والسكر وجلطات القلب وتصلب الشرايين .
- تنتقل مناعة الأم للطفل عند الإصابة بأى مرض يرفع درجة حرارتها .
- العناصر النادرة والحديد تفى احتياج الطفل فى الشهور الأولى .
- يقوى الحواس الخمسة لطفل يجعله فى حالة من السكينة والطمأنينة .
- يمنع لبن الأم الموت المفاجئ والله أعلى وأعلم وسبحانه وتعالى .
- ليس بآخر فإن الله تعالى هو الأعلى والأعلم بفائدة الرضاعة التى أمر بها فى الحولين الأولين وهو العليم الخبير .

● كمية وعدد الرضعات :

من 2.5 إلى 3 ساعات وتكون إما بانتظام أو حسب رغبة الطفل .

■ علامات كفاية لبن الأم :

اكتساب وزن - وظهور علامات الرضاعة والشبع عند الطفل - وجلده طبيعى -

وعيناه تلمعان وعدم ظهور جوع مدة من 2:3 ساعات من الرضاعة كمية البول والبراز كافية .

■ الأم العاملة :

يمكن حلب لبن الثدي بتعصير الثدي من راحة اليد والهالات البنية بين الإبهام والسبابة في زجاجات صغيرة نظيفة يحفظ من 12:24 ساعة في حرارة الغرفة ويقلب أو ترج الزجاجاة ، عند تناوله للطفل في حالة غياب الأم وهنا يتسنى للطفل رضاعة مطلقة في الشهور الست الأولى من حياته.

■ غذاء الطفل في 6 شهور الأولى:

- رضاعة مطلقة بالإضافة للأملاح المعدنية كالحديد والزنك وفيتامين د .
- إعطاء الطفل الثدي حسب الطلب وعدم إعطائه أية عصائر أو أطعمة أخرى وحتى الماء الثدي يفى باحتياج الطفل من الماء.

■ معاودة الرضاعة :

إن إعادة الرضاعة بعد توقفها لفترة زمنية تصل إلى 40 يوماً سواء كانت الظروف متعلقة بالأم أو الطفل وزوال الأسباب التي كانت تحذر الرضاعة الطبيعية تجعلنا ننادى بها والقرآن الكريم أوضح لنا هذا في قصة سيدنا موسى أن أمه عادت لترضعه بعد فترة من الزمان حرمت عليه فيها المراضع ويقال : أن هذه الفترة ربما تزيد عن الأربعين يوماً ، وكانت هذه بداية لتفتح الباب أمامنا لمعاودة الرضاعة.

■ متطلبات ومعاودة الرضاعة :

المحفزات : الالتصاق الجيد بالطفل ، ووضع الهالة البنية في فمه 8 مرات يوميا إن معاودة الرضاعة تتطلب نمو غدد إفراز اللبن وسحب إفراز اللبن ، وهنا بالمص يفرز هرمونات اللبن من المخ البرولاكتين الأوكسسوتوسين من الفص الخلفي

للغدة النخامية يدفع اللبن عن طريق انقباض الخلايا .

- تركيب اللبن في هذه الفترة لا يكون كلبن السرسوب بل يكون في تركيبه مثل اللبن الانتقالي والناضج من حيث نوع وكمية البروتين والأجسام المناعية .

■ عوامل نجاح الرضاعة :

الرغبة المطلقة لدى الأم لمعاودة الرضاعة وتحفيز حلمة الثدي وبناء الثقة ولتعلم أن هناك أمهات يقمن بإعادة الرضاعة حتى بعد سن اليأس ومدة تزيد عن 20 عاما بعد آخر مرة إرضاع .

معاودة الرضاعة تحتاج مدة قد تصل إلى 4 أسابيع ، حتى يعود اللبن بطبيعته الأولى الكافية للطفل .

أما بالنسبة لظهور اللبن فيظهر اللبن بعد أسبوعين ويستقر في خلال شهر ، ويعطى الطفل رضعات مدعمة للثدي حتى يستقر الحليب وذلك عن طريق الألبان الطبيعية أو الصناعية وتخفف بالماء مع بعض سكر 5ملل / 150ملل لبن .

- تغيرات تحدث للثدي مثل الامتلاء أو نزول اللبن ويقلل استهلاك الطفل لرضاعات مكتملة .

- عمليات الإخراج في حالة رضاعة الثدي يتم التبول أكثر من 6 مرات يوميا ، والبراز يتكرر أكثر من مرة الشهر الأول ، ثم يقلل في العدد حتى إنه يمكن أن يحدث كل 3-7 أيام مرة واحدة ولونه يتدرج من الأصفر إلى الأخضر أو البني .

■ الرضاعة الصناعية :

أى شيء يقدم للطفل في مرحلة 6 شهور الأولى من العمر سواء كان لبناً حيوانياً أو صناعياً يسمى رضاعة صناعية .

■ أنواعها :

- الاستعانة بمرضعة. كما علم إن الاستعانة بمرضعة قديم منذ الأزل وإن سيدنا موسى كان يبحث له عن مرضعة حتى أعيد إلى أمه التي كانت لجواره بقصر- فرعون بعد أن أوجد لها ولأسرتها جناحًا بالقصر لتكون بجواره وكانت أول سيدة ترضع ابنها ولها مرتب أو أجر مادي ، وخاتم الرسل سيدنا محمد ﷺ أرضعته السيدة حليلة السعدية.

• منذ عام 1867 وحتى الآن وهناك الجديد كل يوم في تحديث الألبان الصناعية والبودرة لتشابه لبن الأم ، وتفى باحتياجات الطفل والأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة في التغذية .

- الألبان المدعمة بالزيوت 1961.

- مرتفعة البروتين 1935 .

- مدعمة بالحديد 1959.

- ألبان مكثفة سائلة عام 1961.

- ألبان بها أحماض مناعية 1984.

واليوم يجري تعديل باستمرار لمحاولة جعل الألبان الصناعية أقرب ما يكون متشابهًا للبن الأم في التركيب من حيث جعل الدهون تحوى أوجما 3 التى تبنى خلايا المخ وكولسترول لبن الأم يتم امتصاص كليا وبه أنزيمات لهضم الدهون يتغير حسب احتياج الطفل ، سبحانه الله الخالق وتعالى .

- البروتينات : محاولة جعل الألبان تحتوى بروتينات سهلة الهضم بالتعامل معها حتى يمتصها الجسم بسهولة ، ولبن الأم به إنزيمات لسلامة الأمعاء ومضادة

للبكتيريا والهرمونات البروتينية التى تساعد على النمو .

- **السكريات :** السكريات الأحادية فى لبن الأم وهى ضرورية للمخ .

الإنزيمات الهاضمة والهرمونات لحفظ النمو الطبيعى والتوازن الحيوى كالفيتامينات والمعادن والحديد والكالسيوم والزنك ومضادات الأكسدة تمتص بسهولة .

إن الله الذى خلق الكون كله هو الأعلى والأعلم بما يصلح عباده ، وذلك جعل لبن الأم هبة وعطية مجانية للطفل دون أى أعباء أسرية ، وجعل طعم اللبن يتغير بنوعية الغذاء الذى تتناوله الأم مما يجعل الطفل يتقبل أى نوع من أنواع الطعام بسهولة بعد الفطام ، ويجعل حواسه الخمس وحاسة التذوق خاصة على أعلى مستوى وتطور جهازه العصبى .. سبحانه الله .

حماية الطفل من الأمراض المعدية ويقلل الارتجاع المريئى ، وجعله يتميز بنمو طبيعى ووزن مثالى ، ويحمى الطفل من الأمراض المعدية .

■ أعراض تظهر كعرض للرضاعة الطبيعية :

- نقص الحديد ويظهر ذلك فى صورة مرض أنيميا ونقص الحديد فى الشهور الأولى من العمر ، وتظهر واضحة بعد عمر عام واحد .
- نقص فيتامين د وظهور كساح للأطفال الذين لا يتعرضون لأشعة الشمس والملفوفين بملابس كثيرة تحجبهم عن أشعة الشمس .
- التعرض للأحماض التى لها دور فى ظهور الحساسية .
- التعرض لأمراض الجهاز التنفسى والمعدية ، والأمراض السريرية الأخرى مثل نقص المناعة والزهرى .

- الأعراض الجانبية للأدوية التي تتناولها الأم أثناء فترة الحمل والرضاعة وسموم بعض الأطعمة المحفوظة .

■ رضاعة طبيعية من ألبان الحيوانات :



لبن الجاموس به بروتين ضعف لبن الأم 3.5 جم ودهون مثل لبن الأم وسكريات 2 / 1 / لبن الأم ، 4.8 جم أملاح 3 أضعاف لبن الأم 1.6 ، ويلاحظ أن الأملاح زائدة ومصدر أذى للكليتين في الشهور الأولى .

ويلاحظ أيضا أن وضع اللبن مع الماء نفس الكمية + ملعقة سكر لكل 100 ملل ويغلى لمدة 10 دقائق ثم يبرد كعملية البسترة تقتل الجراثيم ، ويكون جاهزاً للرضاعة بنفس الكمية المطلوبة حسب العمر وحسب احتياج الطفل .

■ الألبان المجففة :



التي تبدأ بحرف إس (S) تضاف مكيال لكل 60 ملل ماء مغلي أما باقى الألبان يضاف مكيال لكل 30 ملل ماء مغلي ، ويحضر لكل رضعة على حدة .

- نوع اللبن المناسب : يكون حسب حالة الطفل الصحية .

الأطفال ذو الحالة الطبيعية يعطى لبناً مشابهاً للبن الأم سواء كان بودرة أو لبناً جاموسياً.

تحضير بطريقة مناسبة

- الألبان البودرة فى حالة ارتجاع المريء يستخدم مضادات الترجيع .
- فى حالة حساسية البروتين تعطى قليل البروتين .
- حساسية اللاكتوز تعطى لخالى اللاكتوز .

■ قائمة الأغذية المقدمة في الشهر الرابع :

4-6 شهور : سيريلاك - حبوب مهروسة - عصائر طبيعية - ملهية - بطاطا - بطاطس - عصير تفاح - زبادى .

6 - 9 شهور : قدرة الطفل على المضغ وقدرته على مسك المعلقة يعطى مؤزاً - تفاحاً - خضار مطبوخ، لحوماً - كبد و لحوم دواجن وأسماكاً - البقوليات المطهية - صفار بيض - جزراً .

9- 12 شهر : يستخدم المعلقة - ظهور الأسنان مع المضغ والشرب بمفرده من الكوب ، يمكن أن يتناول جميع الأطعمة بشرط أن تكون طرية ومقطعة .

■ برنامج الطعام بعد عمر عام :

الفطار: كوب لبن - بيض - جبنه - فول - عيش توست ، بعد 4 ساعات كوب حليب .

الغذاء: مثل باقى أفراد الأسرة - لحوم ودواجن - أسماك - كبد - خضار ، بعد 4 ساعات كوب لبن .

العشاء: مثل باقى أفراد الأسرة ويمكن أن تكون كالغداء أو ملهية أو زبادى كاستر وجبن وبيض مع خبز طرى، كوب لبن قبل النوم على أن يتبعه بعض الماء لمنع تسوس الأسنان .

السيريلاك الملهية و لسان العصفور والخضار المسلوق ، وشربة خضار ، والجزر والبطاطس ، وعصير الطماطم ، والتفاح البرتقالى وكوكتيل الفاكهة بالموز والكمثرى والزبادى ، والألبان والجبن بكل أنواعه (قريش - نستو - رومي) ، وبعض زبدة فول ، وسمك كل هذه أطعمة مناسبة لطفل بعد عام على أن تكون موسمية فى موسمها طازجة جيدة التخزين نظيفة .

غذاء ما بعد الفطام

لقد أودع الله تعالى للجنين كل احتياجاته عن طريق الأم عبر المشيمة .
وضمن له الحياة داخل الرحم وبعد الولادة ، وأجرى له لبنا طبييا طريا حارًا في
الشتاء باردًا في الصيف ، ويحتوى على كل العناصر الضرورية وهو متوازن أى يقابل
بشكل ملائم الاحتياجات الغذائية للطفل .

■ هناك بعض النصائح:

- الاهتمام بوجبة الإفطار .
- تناول من 3-4 وجبات يوميًا .
- تناول أطعمة متنوعة تشمل كل المجاميع الغذائية

■ الغذاء الصحى:

هو مجموعات الحبوب مثل القمح والأرز والذرة والشعير وكل الأطعمة الناتجة
عنهم مثل المكرونة وهى إما كاملة أو مطحونة ومضاف إليها بعض الفيتامينات ،
مثل الفوليك وفيتامين ب أو العناصر الأخرى كالحديد .

- الحبوب الكاملة بها ألياف لمنع الإمساك ومنع تصلب الشرايين ، وتحافظ على
شكل ووزن الجسم ، وبها فيتامينات وأملاح ومعادن ضرورية وهامة لكل جسم .

■ الخضراوات الخضراء :

تلعب دورًا هامًا فى معالجة المواد الضارة الموجودة فى الأغذية وهى ذات
الأوراق الخضراء كالخس والملوخية والكرنب والسبانخ ، أو خضراوات برتقالية
مثل الجزر أو بقوليات جافة كالحمص والفول والفاصوليا .

■ أهمية الخضراوات لجسم الطفل :

إن للخضراوات لأهمية حيث إن لها القدرة على إمداد الجسم بالمغذيات اللازمة لصحته وتمنع الأكسدة وتقلل الإصابة بالأمراض المزمنة مثل مرض السكر والسرطان وأمراض القلب والمخ ومنع هشاشة العظام وحصوات الكلى ، ولها دور كبير وهام في منع وعلاج السمنة حيث إنها لا تحتوى على سرعات حرارية عالية، بالإضافة أنها تعطى الطفل إحساس بالشبع ، فهي لا تحتوى على دهون أو كولسترول ، تحفظ ضغط الدم خاصة لأنها غنية بالبوتاسيوم مثل الطماطم والسبانخ والقرع والبطاطا والفاصوليا ، كما أنها تحتوى على الفيتامينات مثل [أ- ب - ج - د - هـ] وحامض الفوليك التى لا غنى عنها للجسم .

انظر جدول أهمية الفيتامينات

يوصى باستعمال الخضراوات فى المواسم الخاصة بها ، لكى تكون طازجة وتقدم للمائدة بطريقة سليمة .

■ الفواكه كعنصر غذائى :

إن احتياج الطفل من الفواكه من عمر الفطام حتى بداية سن المراهقة يتراوح بين كوب إلى كوب ونصف من الفواكه الطازجة أو شرائح من التفاح تعادل تفاحة صغيرة أو نصف تفاحة كبيرة ، وكذلك الخوخ والعنب وكوكتيل الفواكه [البرتقال واليوسفى والبرقوق والموز والأناس والفراولة والكمثرى] المجففة كالزبيب أو العصائر المركزة كالمانجو والمشمش والبرتقال .

■ أهمية تناول الفواكه :

لا تقل أهمية الفواكه عن أهمية الخضراوات الطازجة ، فهي تمنع الأمراض المزمنة كالسكر وضغط الدم والسرطان ، وخاصة سرطان الجهاز الهضمى .

تساعد في الحفاظ على وزن وشكل الجسم فهي قليلة الطاقة ، وبها ألياف تمنع الأكسدة والإمساك وبوتاسيوم يمنع حصوات الكلى ، وقليلة الدهون والطاقة، والفيتامينات والأملاح المعدنية وتقلل الكوليسترول وتصلب الشرايين وضغط الدم وبها مجموعة متوازنة من الفيتامينات والأحماض الأمينية الأساسية .

■ نصائح عامة

الفواكه تكون في موسمها ، وتحفظ في الثلاجة بدون سكر على هيئة شرائح وتقدم مع الطعام على المائدة يمكن إضافة الفواكه كالموز والفراولة إلى الزبادى أو مع اللبن .
الألبان : رغم وصول الطفل إلى مرحلة الفطام إلا أنه لا غنى عن تناول اللبن وكل منتجاته .

وصدق رسولنا الكريم الذى كان يدعو الله عند تناول اللبن أن يزيدنا منه ، ولم يطلب ما هو خير ، وهذا يعنى أن اللبن خير طعام ، وهو يحتوى على كل ما يحتاجه الجسم لكى ينمو نمواً صحيحاً سليماً . الاحتياج اليومى فى السنوات الأولى للفطام هو كوبان أما ما قبل البلوغ فيكون 3 اكواب ، ويفضل قليل الدسم ، وأن يكون قليل السكر أو منعدم السكر فى مرضى فرط الحساسية للاكتيلوز .

قيمة اللبن الغذائية كبيرة جداً ، فهي تساعد على بناء وتجديد الأنسجة ، وبها كالسيوم وفوسفور تساعد على بناء العظام والأسنان ومنع هشاشة العظام لما بها من فيتامينات متعددة .

المنزوع الدسم منه يمنع تصلب الشرايين والزبادى سهل الهضم ، ويمكن إضافة الفواكه وشرائح طازجة فى اللبن .

■ اللحوم والأسماك :

مصدر البروتين الحيوانى موجود فى اللحوم والأسماك والدواجن والبيض .

وهى مصدر غنى بالبروتين ويفضله الجسم عن البروتين البنائى لسهولة الاستفادة منه ويحوى أحماضاً أمينية غنية.

اللحوم الحمراء قليلة الدسم خالية الدهن كاللحوم والحيوانات والدواجن والأرانب والأحشاء كالکبد والقلب والأسماك الطازجة مثل أسماك مياه الأنهار والبحار ، الأسماك منها المملح والمدخن كالرنجة والمحفوظ كالسلمون والتونة كلها لها فوائد جمة ولا بد من التنوع من طيور ولحوم وأسماك وبقوليات غنية بالبروتين مثل اللوبيا والحمص والعدس والفاصوليا والصويا والفول السودانى .

- فى السنوات الأولى من العمر يحتاج الجسم من 2 إلى 2.5 جم / كجم من وزن الجسم يقل ذلك تدريجياً حتى سن ما بعد البلوغ يحتاج الجسم من 1.5 إلى 1 جم / كجم يومياً .

- إن البروتين الحيوانى هو خير الأغذية وأعلاها فائدة فهو يحتوى على ما يحتاجه الجسم من فيتامينات وحديد والعناصر الأخرى النادرة كالزنك والمغنسيوم ، ويساعد فى تكوين العظام والعضلات والأعصاب وخلايا الدم الحمراء ومانع للأكسدة تحتوى الأسماك من الأحماض الأمينية الغير المشبعة المسماة أوميجا 3 لها دور هام فى وظائف المخ ومنه الوقاية من تصلب الشرايين وأمراض القلب.

- لا بد من تشجيع الأطفال بعد سن الفطام أن يكون البروتين الحيوانى أحد الوجبات الرئيسية اليومية لما له من دور هام وحاجة الأطفال له أكبر من حاجة الكبار إليه لارتفاع معدل النمو فى الأطفال ، وليس من الواجب أن تجعل منهم نباتيين وإن لزم الأمر لا بد من أن تشمل الوجبة على مصادر نباتية تحوى نفس القدر من البروتين كالمكسرات وفول الصويا والبسلة، لأن بها حديدًا والكالسيوم من الكرب والزنك من اللوبيا والفاصوليا .

■ سلوك الأطفال ما قبل الحضانة الغذائية :

الأطفال أقل من 3 سنوات لهم سلوك خاص بهم عند تناول الغذاء فهم يرفضون نوعاً من الطعام وغدا يكون طعامهم المفضل يرفضون الأكل داخل البيت ويفضلون طعام خارج البيت ويكونون سعداء بتناول الطعام أو تناوله مع أطفال من نفس أعمارهم .

■ وجبة أطفال ما قبل الحضانة يجب أن تكون متنوعة :

- اللحوم والأسماك والطيور والبيض والبقوليات مع الخبز والأرز والخضراوات والفواكه بالإضافة إلى الألبان وكل منتجاتها .

- مراعاة أن كل طفل له مزاج وطابع خاص به في تناول الطعام وأن شهيتهم المتقلبة ناتجة عن تناول بعض السكريات والعصائر .

وعليك عزيزتى الأم تقديم الطعام بكميات صغيرة ومعقولة وعالية الفائدة الغذائية وتعويد الطفل على احترام مواعيد الطعام وأهميته .

■ علاج رفض طفل ما قبل الحضانة للطعام :

- البعد تماماً عن الوجبات غير الصحية كالشبسى والشوكولاته والبسكويت .
- استخدام الطفل للمعلقة الصغيرة والجلوس بجلسه مريحة .
- عدم إرغام الطفل على وجبات معينة .
- تناول وجبات متكاملة أمام الطفل من قبل الأهل ، وخاصة الشخص الذى يحبه .

■ عدد الوجبات :

3 وجبات أساسية مع وجبتين إلى 3 وجبات بين الوجبات الرئيسية ،

والمشروبات الصحية هي المفضلة وأفضلها على الإطلاق هو اللبن حيث أن الطفل العادى يحتاج 3 أكواب لبن فى اليوم .

■ طبيعية الوجبات :

متنوعة - مشاركة الأطفال لبعضهم فى تناولهم الوجبات - التركيز على تنوعها وتشجيعهم على شرب الماء والعصائر الطبيعية بدلا من العصائر الصناعية - يجب أن يكون تناول الطفل لطعامه يكون مبنياً على رؤية من قبل الوالدين .

■ مرحلة الحضانة :

إن بداية فترة الحضانة بداية حياة جديدة فى الطفل حيث الروتين اليومى الذى يبدأ فى الصباح يترك المنزل يلزم تناول وجبة الفطور والحليب مع التنوع فى الطعام . وتشجيع الطفل على المشى والاستمتاع بأنشطة جديدة فى الحضانة ، ومعرفة هوايات الطفل والإقلال من الكمبيوتر والتلفزيون حيث لا يتعدى ساعتين فى اليوم - وزيادة النشاط الجسمانى بالألعاب الجسمانية ومشاركة البعض له فى ذلك حتى لا يشعر الطفل بالملل .

■ وقت الوجبات:

الوجبات مع الأسرة أفضل الأوقات مع فتح حوارات مع التحدث مع الطفل عن فائدة كل نوع من أنواع الطعام بالنسبة للجسم .

* على سبيل المثال:

شرح الوجبة الصحيحة والصحية بأنها تشمل على 4 عناصر أساسية .
فيتامينات وأملاح ومعادن ووجبات إضافية [فواكه سندوتشات جبنة رومى وبيضاء ، ومشروبات صحية كالألبان والعصائر من الفاكهة الطبيعية] .

مجموعات الطعام هى نشويات من خبز وأرز - فواكه وخضراوات - لحوم

وأسماك ودواجن وبقوليات وبيض وزبادى والجبن وغيرها .

● رسالة لكل أم يهتمها أمر وصحة طفلها :

- تناول الأغذية الملونة والمحفوظة والشبسى والمصاصة وغيرها من الأطعمة الصناعية تؤدى إلى فقدان شهية وزيادة الوزن وضعف عام وإمساك مع صعوبة واضطراب الهضم نقص وخلل بالكبد والكلى والإصابة ببعض أمراض الأورام .
- شجعى أي عادات صحية سليمة لكل أفراد الأسرة .
- طفلك هو الذى يحدد كمية طعامه ساعديه على وجبات صحية خفيفة من الوجبات ، القيام بإحداث سمر وحديث شيق أثناء تناول الطعام وجو هادئ .



تغذية أطفال المدارس

بداية مرحلة الشعور بالمشاركة الاجتماعية وإقامة صداقات خارج محيط الأسرة والتأثر بتلك الصداقات وسرعة التعلم فكل البلدان تجعل عمر 6-7 سنوات بداية المرحلة الابتدائية لأن الطفل في هذا السن يتعلم بسرعة .

■ أهمية التغذية لسن المدارس :



- التغذية السليمة التي تحوى كل عناصر الغذاء الرئيسية لها دور كبير في السلوك السليم والتقدم الدراسى والذكاء .
- لقد أثبتت الدراسات انحدار معدل الذكاء واضطراب السلوك من فرط

نشاط وقلة تركيز ، الطفل المعاند أو المشاكس يؤدي ذلك إلى نقص عناصر نادرة مثل الزنك والفيتامينات والأملاح والعناصر الأخرى .

- التزام الطفل بأهم وجبة وهى وجبة الإفطار ويجب أن تكون متضمنة أحد منتجات الألبان ووجبات إضافية فى وسط اليوم الدراسى ليحفظ للطفل نشاطه وزيادة ذكائه ومعدل التحصيل .

- البعد عن الأطعمة قليلة الفائدة والمحتوية على مواد حافظة تؤدي إلى إضرار بالصحة والذكاء ومستوى التركيز والتحصيل الدراسى .

■ العادات السيئة فى التغذية :

- عدم الفطور مما يؤدي إلى :

الإحساس بالإجهاد والتعب والنفور من المدرسة والخمول وقلة التركيز .

- تناول وجبات خفيفة غير صحية من الوجبات كالبسبسى والكراتيه والكرانشى والمصاصة وخلافه من الأغذية الصناعية ولذلك ننصح بتناول اللبن أو الفواكه كوجبة خفيفة .

- تناول الوجبات فى نهاية العام الدراسى يؤدي إلى فقدان الشهية فى وجبة الغذاء .

- عدم تناول الخضراوات والفواكه مما يؤدي إلى نقص عناصرها الرئيسية من الفيتامينات والأملاح والمعادن .

■ تقييم حالة الطفل الغذائية :

- قياس الوزن والطول ومحيط الذراع والرأس ومحيط الصدر ، وقياس سمك

- الجلد في الذراع العلوى ومقارنة الناتج بالجداول المعدة لذلك .
- فحص إكلينكى ثانٍ للكشف عن علامات سوء التغذية .
 - فحص مختبر صورة دم . والهيموجلوبين وبروتينات الدم .



أمراض سوء التغذية لطلبة المدارس

أى خلل فى امتصاص الجسم للعناصر الغذائية أو الاستفادة منها على الوجه الأكمل سواء بعضها فى الغذاء أو غيابها أو عدم وجود إنزيمات هاضمة بها أو صعوبة امتصاصها والمعلوم أن الهضم يتم بتجوية الأمعاء بتحويل المواد الصعبة المعقدة إلى مواد بسيطة يسهل هضمها وامتصاصها عن طريق خلايا الأمعاء إلى الدم ومنه إلى كافة خلايا وأعضاء الجسم .

« أى خلل فى هذه المرحلة يسمى سوء تغذية ».

■ الأعراض المصاحبة لسوء التغذية :

- نفور الشخص من بعض الأطعمة .
 - فقدان الوزن وعدم اكتساب وزن جديد.
 - اضطرابات وأصوات بالبطن مع انتفاخ .
 - إسهال متكرر ومغص بالبطن .
 - ضعف عام وضُمور العضلات .
- الأسباب – الأعراض – العلاج لأمراض سوء التغذية تمت الإشارة لها فيما سبق .

الاتصال بالمؤلف : 0502307873 – 0109713830



الأغذية المكملة

يتمشى هذا النظام حسب احتياج الطفل.

يمكن إدخال الفواكه والخضار من الشهر الرابع نظرًا لعدم احتياج الطفل لطاقة ، واكتمال نمو الجهاز الهضمي مع مراعاة النظافة والأمان وسهولة تحضير ، وغنى بالطاقة من الأطعمة المتوفرة لكل مجتمع يعطى على فترات من 3-4 مرات يوميا مع تناول الأسرة لطعامها .

■ أنواع التغذية التكميلية :

إن تطور أعصاب وعضلات الفم واللسان تجعل الطفل قادر على المضغ وتحريك الطعام والاحتفاظ به داخل الفم وعدم طرده للخارج مع الرغبة في تذوق الطعام واكتمال الجهاز الهضمي ، وبداية ظهور الأسنان تبدأ بعد عمر 4 شهور يكون الطفل في حاجة لمكملات حيث أن الثدي أصبح غير كاف مع عدم زيادة في الوزن وبكاء من الجوع بعد الرضاعة من الثدي .

مجتمعنا به الحبوب الغذائية مثل الأرز والقمح والذرة والبطاطا والبطاطس والقلقاس وموز وكلها تحتاج طهي وهرس بعد الطبخ لتناسب الطفل بها عناصر الطاقة مثل البطاطس والأرز والبطاطا بها حديد كاللحوم والأسماك والبيض واللبن والكبد واللحوم الحمراء ولحوم الطيور والبقوليات والفاصوليا واللوبيا والخضراوات الخضراء كالسبانخ وأغذية بها فيتامين ج لزيادة امتصاص الحديد كعصير برتقال ليمون جوافة ، البروتينات كل أنواع البروتين الحيوى مع هرسه مع الأرز ، الزيوت والدهون الغير مشبعة مهمة جدا لتكوين الجهاز العصبي ، واستعمال العسل لا ينصح به قبل

نهاية العام الأول من العمر لعدم قدرة الجسم على هضم تثيل العسل مع بعض الاضطرابات المعوية وذلك لأن العسل يحمل نسبة إصابة 1٪ .

نستند إلى قول الله تعالى الذي أمر النحل أن تسلك سبل ربها ليخرج من بطونها عسل فيه شفاء للناس ويحول كل 100 جم منه على 312 كجم كالورى 77 جم سكريات 4 بروتين أو دهون 5 جم كالسيوم 5 جم صوديوم 3 كجم فيتامين هـ ويحتوى سكروز جلكوز فركتوز دركستيرين ، وهذا يجعل أهل الحكمة يفضلون العسل عن السكر فى الاستخدام ليُحليه ويعطى نسبة أكبر من 135٪ وهذا إن لم تمتد الأيدى إليه بالتلوث وقت التخزين ، إن الفساد لا يظهر إلا بما كسبت أيدي الناس إضافة بعض المواد الحافظة أو سوء تخزين .

■ نصائح عامة :

- تناول أطعمة إضافية لا يمنع استمرار الرضاعة لمدة عامين .
- بداية الإضافات الصلبة من الشهر السادس .
- الطفل يأخذ حسب الطلب وتكون الوجبة مهروسة جيدا لكى تكون سهلة البلع والمضغ .
- تشجيع الطفل على استعمال المعلقة وتناول الطعام بنفسه مع وجود أى شخص بجواره لمراقبته لمنع أى أذى له .
- سلامة ونظافة الطفل وأمانته والبعد عن التخزين الغير سليم .
- نبدأ بمعلقة صغيرة تزداد يوميا .
- لا تعتمدى على ما تعطى لطفلك من أكل لكن على كيفية إعطاء الطعام له وزيادة تدريجية وزيادة عدد المرات وتكون متنوعة لتلبى احتياجه .

تقييم الحالة الغذائية

- الكشف الإكلينيكي وملاحظة علامات سوء التغذية .
- فحوص الدم من صورة دم بروتينات البلازما
- الفحوص الإشعاعية [وزن - طول - محيط الذراع - الصدر - الرأس -
سمك الجلد] ثم مقارنة ذلك بالجداول العالمية .

Body Mass Index and Risks of Overweight

BMI TABLE		WEIGHT (lb)																					
	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	
4'5"	30	33	35	38	40	43	45	48	50	53	55	58	60	63	65	68	70	73	75	78	80	83	
4'6"	29	31	34	36	39	41	43	46	48	51	53	56	58	60	63	65	68	70	72	75	77	80	
4'7"	28	30	33	35	37	40	42	44	47	49	51	54	56	58	61	63	65	68	70	72	75	77	
4'8"	27	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56	58	61	63	65	67	70	72	74	
4'9"	26	28	30	33	35	37	39	41	43	46	48	50	52	54	56	59	61	63	65	67	69	72	
4'10"	25	27	29	31	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	57	59	61	63	65	67	69	
4'11"	24	26	28	30	32	34	36	38	40	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	
5'0"	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	
5'1"	23	25	27	28	30	32	34	36	38	40	42	44	45	47	49	51	53	55	57	59	61	62	
5'2"	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46	48	49	51	53	55	57	59	60	
5'3"	21	23	25	27	28	30	32	34	36	37	39	41	43	44	46	48	50	51	53	55	57	59	
5'4"	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43	45	46	48	50	52	53	55	57	
5'5"	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42	43	45	47	48	50	52	53	55	
5'6"	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40	42	44	45	47	49	50	52	53	
5'7"	19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	35	36	38	39	41	42	44	46	47	49	50	52	
5'8"	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38	40	41	43	44	46	47	49	50	
5'9"	18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	36	37	38	40	41	43	44	46	47	49	
5'10"	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36	37	39	40	42	43	45	46	47	
5'11"	17	18	20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35	36	38	39	41	42	43	45	46	
6'0"	16	18	19	20	22	23	24	26	27	29	30	31	33	34	35	37	38	39	41	42	43	45	
6'1"	16	17	19	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38	40	41	42	44	
6'2"	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37	39	40	41	42	
6'3"	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31	33	34	35	36	38	39	40	41	
6'4"	15	16	17	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	32	33	34	35	37	38	39	40	
6'5"	14	15	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	29	30	31	32	33	34	36	37	38	39	
6'6"	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34	35	36	37	38	
6'7"	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	32	33	34	35	36	37	
6'8"	13	14	15	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
6'9"	13	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
6'10"	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	35	
	Less risk										More risk												

- قياس معدل الوزن اكثر من 120٪ من الطبيعي سمنة وبدانة.

• 90-110 ٪ طبيعي .

• أقل من 60٪ سوء تغذية .

لمتابعة الوزن كالاتي :

- الوزن عند الولادة = (3-3.5 كجم) .

- 4 شهور = 6 كجم .

- 8 شهور = 8 كجم .

- سنة = 10.9 كجم .

- 2 سنة 12 كجم .

- ثم تحسب معادلة الوزن بـ(كجم) .

= العمر بالسنوات $\times 2 + 8$ = كجم .

أو العمر بالسنوات $\times 3 + 5$ = كجم .

لحساب الطول :

- الطول عند الولادة = 50 سم .

- بعد سنة = 75 سم .

- ثم يحسب بمعادلة الطول = العمر بالسنوات $\times 5 + 5$

- محيط الرأس عند الولادة = 35 سم

- ثم يزداد 1 سم كل شهر في السنة الأولى 47 سم .

- ثم 1 سم كل سنة حتى سن البلوغ .

للحفاظ على معدلات النمو الطبيعية يلزم ممارسة عادات غذائية سليمة فالغذاء

أساس لرفع مقاومة الجسم للأمراض وسلامة الجهاز الهضمي ، والامتصاص الغذائي تساعد على سرعة الشفاء من الأمراض وسلامة الجسم مع اكتسابه الحيوية والقوة .

إن كان سوء تغذية الرضيع يؤدي بالطفل إلى نقصان أكثر من 60٪ من وزنه الطبيعي مع عدم وجود تورم في العام الأول من العمر أو الطفل الأحمر الذي يفقد 80٪ من وجود تورم وعلامات ثابتة ناتجة من نقص البروتين والاعتماد على الكربوهيدرات وتحدث في حالات الفطام المبكر .

علامات ثابتة : تأخر النمو.....ضمور.....العضلات، ورم بالقدمين .

علامات متغيرة : لون الشعر مثل . لون علم مصر..... واكتئاب ، فقد اللذة والثقة وفقدان الشهية وفقر دم تغير في القدرات العقلية .

العلاج : الوقاية مثل استمرار الرضاعة الطبيعية وتقديم البروتين وأغذية مكملة علاج فقر الدم مثل أنيميا الحديد والأنيميا الخبيثة ، ونقص بعض العناصر مثل الزنك والسليوم وفيتامين أ ، هـ.

السمنة : مرض شائع لوجود أجهزة الترفيه مثل TV والكمبيوتر التي تجعل الأطفال يقضون فترة طويلة أمامهم فالجلوس يؤدي إلى عدم حرق طاقة وإلى كثرة تناول الأطعمة لذا ينصح بالآتي :

- ممارسة النشاط البدني والجسماني والعقلي .
- جعل الطعام في مواعيد ثابتة والاستمتاع به مع الأسرة .
- ممارسة الرياضة .
- التلفزيون والكمبيوتر لا يزيد عن ساعة ونصف يوميا .
- منع الحلويات والسكريات وخاصة من الوجبات .

- العمل على جعل الطفل يعرف كل آداب الطعام من استعمال اليد اليمنى يأكل مما يليه أو يشعر بلذة الشبع أثر الجوع .
- الإكثار من الشيء الذى خلق كله منه كل شيء حى وهو الماء .

التغذية السليمة فى مرحلة البلوغ

تبدأ هذه المرحلة بتغيرات فسيولوجية لا يعلمها إلا الله سبحانه وتعالى فى كيفية تحرر الغدد الدماغية وبدء إفراز هرمونات البلوغ وظهور علامات النضج الجنسى وما يصاحبه من تغيرات اجتماعية ونفسية وجسمانية على هيئة نمو سريع مع تغيرات فى بعض السلوك مثل : حب الاستقلالية فى الرأى والعناية بالمظهر مع ظهور اضطرابات نفسية مثل الغضب والاكتئاب وتعاطى المخدرات وعقاقير الهلاوس وغير ذلك .

إن الدين الإسلامى بتعاليمه السامية وتربيته السليمة للنفس البشرية هو الذى يضمن لنا السلام فى هذه الفترة الحرجة التى يتوقف عليها مستقبل الشخص والمجتمع والأمة والعالم بأسره . والغاية التى من أجلها خلقنا الله سبحانه .

■ أهمية الاهتمام بتغذية فترة البلوغ :

هناك يحدث طفرة من النمو السريع الذى يتطلب غذاء بكميات كبيرة ومتنوعة وهى فترة بناء وتخزين الزائد مثل الأملاح والكالسيوم والفوسفور بالعظام الذى يستطيع أن يمنع هشاشة العظام عند الكبر ويحمى الجسم من الكثير من الأمراض .

- عدم التغذية السليمة تأخر النمو فلا يحدث فقد فى الطاقة ونستطيع تعويض التأخر الحادث فى سنوات العمر الأولى عن طريق التغذية السليمة ، وتخزين الفائض فى

الجسم كالحديد والفوليك يمنع أنيميا الحمل وتشوهات الجهاز العصبي في الأجنة .

- التغذية السليمة تسد احتياج الجسم وتساعد على النمو والتطور الجسمي السليم وجعل مخازن الجسم كافية لسد العجز عند الحاجة لذلك . وتمنع وتقلل من أمراض سوء التغذية والخلل الغذائي مثل أمراض القلب والشرابيين والسرطان وهشاشة العظام ومرض السكر .

- العناصر الغذائية كالحديد يزداد الحاجة إليه في حالات البلوغ لزيادة كتلة الجسم وظهور الطمث .

- نمو العظام السريع في مرحلة البلوغ والمراهقة يتطلب كالسيوم بكميات أكبر لسد الحاجة ومنع هشاشة العظام.

- عنصر- اليود ضروري لهرمونات الدرقية وهي هرمونات الذكاء والنشاط والحيوية .

- العناصر النادرة كالزنك نقصها يؤدي إلى تأخر وتطور النضج الجنسي .

- الفيتامينات السابقة سواء الدهنية (أ د هـ ك) أو المائية مثل ب المركب ، ج تزداد الحاجة إليهم عند البلوغ للحفاظ على النمو النفسي والجنسي .

- الهرم الغذائي كما هو موضح بالشكل يشمل المجموعات :

الحبوب ، الخضراوات ، والفاكهة ، الألبان بكل أنواعها ، اللحوم ، الزيوت .

الغذاء الصحي السليم

هو ذلك الغذاء المتوازن الذي يشمل الكمية والنوع من الأطعمة والمشروبات التي تلائم وتناسب الجسم البشري من حيث إمداده بالعناصر الغذائية والطاقة اللازمة لنمو الجسم وتطوره الطبيعي وتحافظ على خلايا وأنسجة وأعضاء الجسم

من أى خلل .

إن كمية الغذاء أوصى بها الذى لا ينطق عن الهوى سيدنا محمد ﷺ بأنها لا تقل عن لقيمات يقمن صلب ابن آدم ولا تزيد عن ثلث ملء المعدة من الطعام .

نصائح عامة للبالغين فى التغذية السليمة

- الخضراوات والألياف ومضادات الأكسدة تلعب درواهما فى الوقاية من السرطان .
- الدهون واللحوم الحمراء لها دور لحدوث سرطان القولون .
- وجبة الإفطار هامة للحفاظ على نشاط وتركيز وإتقان العمل .
- عدم النوم بعد الأكل مباشرة لمنع الارتجاع المريء .
- تناول كمية متوازنة من الطاقة لمنع السمنة .
- الإقلال من الدهون المشبعة لمنع تصلب الشرايين وارتفاع الضغط وأمراض القلب .
- زيادة الفيتامينات والأملاح المعدنية لمنع حدوث خلل غذائى ونقص هذه العناصر .
- الاهتمام بالأشكال الرياضية واللياقة .
- نظافة ونقاوة الغذاء وبعده عن المكسبات الصناعية كالطعم واللون والغير مهجنة أو المحفوظة أو المحتوية على مبيدات حشرية .
- تناول كميات متوازنة من الأغذية والمشروبات المحتوية على طاقة .

- الحفاظ على الوزن في فترة المراهقة ليستمر مدى الحياة في صلة من التناسق.
- الإقلال من الدهون والسكريات .
- ابتعد عن مكسبات الوزن مثل الحالة الركيدة الخاملة الخالية من النشاط -
ابدأ حياة نشطة ابتعد عن التليفزيون والكمبيوتر ، أو التقليل منها لدورها الكبير
في السمنة .
- استعمل رجليك في الحركة والمشى والجري والعمل والانضمام لأى فرق
رياضية .
- لا تأكل أى غذاء غير صحى خارج المنزل إلا للضرورة مع البعد عن
المقليات والحلويات .
- لا تأكل إلا عند الشعور بالجوع ، لا لشكل الطعام المغرى أو للشعور بالملل
والاكتئاب والحزن .
- تغذية سليمة في الصغر تصنع رجلاً مسنّاً بدون مرض السكر وأمراض
القلب وشرابين القلب وجلطة السكتة الدماغية وهشاشة العظام والتغذية السليمة
تمد الإنسان حيوية وطاقة وصحة سليمة حتى انقضاء الأجل بإذن الله.



الإرشادات الفدائية لعرضي الكبد



مقدمة

كبد المصريين في خطر وهذه هي الأسباب وعليكم العلاج :

1- تراكم السموم الناتجة عن جهل في تناول الأطعمة المحفوظة والتي بها نسب غير صحية من المواد الحافظة ، أو استخدام المبيدات الحشرية التي تتراكم في الكبد وتؤدي إلى فشل وظائفه وتعاني منها باقي أجهزة الجسم مثل الكلية والبنكرياس .

2- تناول الوجبات المشبعة بالدهون التي تتراكم في الكبد وتضعف وظيفته وقلة الخضراوات بالأكل ، حيث إن طبق السلطة الأخضر هو أكبر مضاد للأكسدة ويمنع السرطان ويحمي الكبد

3- إرهاق الكبد بكثرة الطعام مما يؤدي إلى قصور وظائفه ، وسبحان الله العليم بخلقه الذي ضمن لنا السلامة في نصف آية من كتابه الكريم ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ وأخبر رسول الله (ص) أن الحمية رأس الشفاء والمعدة بيت الداء ، وأن أقل شيء يتناوله الإنسان لقيمات لتضمن بقاءه وأقصى شيء أن يأكل ثلثاً لطعامه وثلثاً لشربه وثلثاً لنفسه .

4- الأدوية التي تستخدم دون إشراف طبي وهي سامة للكبد واستخدام بعض العقاقير المنبهة والمخدرة ومسكنات الألم التي قد تحطم الكبد وتميت خلاياه .



خبز + أتربة + عوادم سيارات
= سرطان كبد







حتى الأطفال لم يسلموا من التلوث



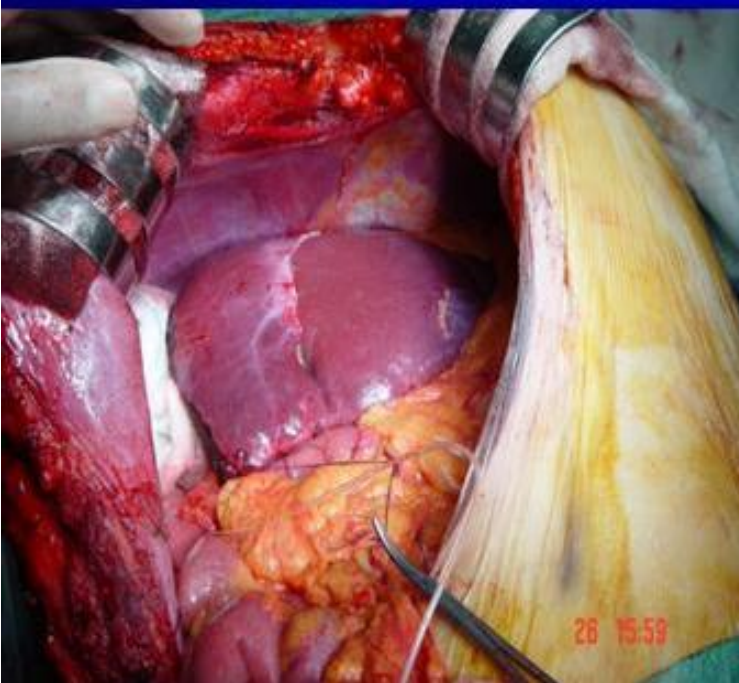
الكبد

*الكبد هو أكبر أعضاء الجسم البشري

picture for liver with GIT

* يقع في الجزء الأيمن العلوي من تجويف البطن تحت الحجاب الحاجز خلف الأضلع.

* يتكون الكبد من فصين رئيسيين هما الفص الأيمن والفص الأيسر- وآخرين صغيرين.



* في أسفل الفص الأيمن تقع المرارة والتي تتصل بالكبد عن طريق القناة المرارية ، والتي تقوم بتخزين العصارة الصفراوية المفرزة من الكبد.

■ وظيفة الكبد :

- الكبد قادر على أن يقوم بجميع وظائفه بشكل شبه طبيعي 25٪ من طاقته لذا فله قدرة على أداء وظائفه حتى بعد فقدان 75٪ من قدرته الوظيفية.

- يقوم بدور رئيسي في التعامل مع السكريات والبروتينات والدهون في جسم الإنسان.

- صنع مئات الأنواع من البروتينات التي يحتاج إليها الجسم في بناء خلاياه المتعددة في الأعضاء المختلفة.

- يقوم بإنتاج البروتينات المنظمة واللازمة لتخثر الدم وتجلطه .

- فرز العصارة الصفراوية الكبدية التي تقوم بدور رئيسي- في هضم الطعام والمساعدة على امتصاصه وخاصة الدهون والفيتامينات المذابة في هذه الدهون.

- تحويل الأحماض الأمينية إلى يوريا. Urea

- الكبد جزء مهم من أجزاء الجهاز المناعي في الجسم: يقوم بإنتاج عوامل مناعية لمقاومة العدوى وإزالة الجراثيم والميكروبات من الدم .

- بواسطة الإنزيمات المتنوعة والكثيرة جدا بالكبد لديها القدرة على التعامل مع آلاف المركبات الكيميائية والعقاقير المختلفة وتحويل أغلبها من مواد سامة إلى مواد غير سامة أو مواد نافعة.

■ وظائف الكبد: « الكشف عنها معملياً » .

- يطلق مسمى وظائف الكبد على فحوصات الدم (Liver Function Tests) والتي تشمل ما يلي:

أ- مستوى الصفراء في الدم. Bilirubin .

ب- مستوى البروتينات والألبومين. Total protein & Albumin .

ج- مستوى إنزيمات الكبد مثل. AST, ALT, ALP, GGT .

*إن ارتفاع مستوى الإنزيمات يدل على وجود خلل ما في الكبد أو في القنوات الصفراوية ، ولكنها لا تدل على قدرة الكبد الوظيفية ، وعندما تكون هذه الإنزيمات طبيعية فليس بالضرورة أن يكون الكبد سليماً.

التهاب الكبد الوبائي (أ)

*فيروس التهاب الكبد الوبائي (أ) شديد العدوى ويكون أحياناً مميتاً، ويصيب الفيروس ما يقارب 1.4 مليون إنسان على مستوى العالم كل سنة. أثناء السفر إلى بلدان ينتشر فيها الفيروس تكون نسبة الإصابة بفيروس التهاب الكبد الوبائي (أ) أكثر من نسبة الإصابة بالتيفود .

كيفية الإصابة؟

يتواجد الفيروس في براز الأشخاص المصابين بالتهاب الكبد الوبائي (أ) ، وتنتشر العدوى عادة من شخص إلى شخص أو تتم الإصابة عن طريق الأكل والشرب الملوثن بهذا الفيروس من شخص مصاب به . فمثلاً تتم العدوى عن طريق تناول الطعام غير مطهي (مطبوخ (كالبحار، السلطات، الفواكه التي تؤكل

بدون تقشير بعد غسله بماء ملوث أو بعد تلوثه من عمال المطاعم المصابين بالفيروس.

* التهاب الكبد الوبائي (أ) لا يتحول إلى مرض مزمن ولكن شفاء الأطفال التام بطيء التام يكون الإصابة عند الذات أقل من 6 سنوات عادة تكون الإصابة بدون أعراض واضحة. بالنسبة للبالغين تستمر الأعراض لمدة شهر تقريبا والشفاء التام يستغرق 6 أشهر. تحدث انتكاسة مرضية عند 20٪ من المرضى. هذه الانتكاسة تضعف المريض لمدة 15 شهر تقريبا.

الوقاية؟

بالإمكان تجنب الإصابة بالفيروس بواسطة اللقاح الواقي أو المضادات المناعية immune globulin. المضادات المناعية توفر حماية قصيرة المفعول 3-5 أشهر. أما اللقاح الواقي أو التطعيم فيوفر حماية طويلة المفعول تستمر لمدة 4 سنوات تقريبا.

كيفية الحماية من الإصابة؟

إذا كنت تعيش - أو تنوي السفر إلى - بلد ينتشر فيه الفيروس أو تتعرض لخطر الإصابة لسبب ما فإنه بالإمكان تجنب الإصابة باتباع التالي:

- غسل اليدين جيدا قبل الأكل .
- غلي ماء الشرب أو شراء مياه صحية .
- عدم تناول طعام نيئ (غير مطهي) كالمحار، السلطات، والفواكه التي تؤكل بدون تقشير. هذه المأكولات ربما تكون ملوثة حتى في أفخم المطاعم .
- تجنب المشروبات التي تباع في الشوارع .

□ التطعيم ضد فيروس التهاب الكبد الوبائي (أ) .

العلاج؟

لا يوجد دواء خاص لعلاج التهاب الكبد الوبائي حيث شفا 100٪ من فيروس (أ) ويتم اتباع الآتي:

- التغذية السليمة حسب رغبة المريض .
- أخذ قسط من الراحة .
- استخدام المسكنات مثل باراسيتامول لتخفيف الحرارة وتسكين الألم .
- فيستطيع الشخص تناول أي شيء يشتهي دون أي تحفظات، مع الإكثار من السوائل والفاكهة.
- يتم تدمير الفيروس عند حرارة 85 درجة مئوية لمدة دقيقة أو بإضافة الكلورين.
- لذا لا بد من طبخ الطعام جيدا وإضافة الكلورين لماء الشرب أو غليه قبل الاستعمال .
- اتخاذ المريض الاحتياطات اللازمة لمنع إصابة الآخرين.
- عدم مشاركتهم في الأكل والشرب .
- عدم مشاركتهم في أغراضهم الشخصية .
- الاهتمام بالنظافة وغسل الأيدي بالماء والصابون عدة مرات يوميا، وخاصة بعد الحمام .
- الاستمرار على هذا النظام لمدة لا تقل عن ثلاثة أسابيع من بداية الأعراض، حيث إن الشخص يكون شديد العدوى للآخرين خلال هذه الفترة.

التطعيم ضد فيروس أ :

- بدءاً من عمر سنتين. بعد الفطام لأن لبن الأم يقي الإصابة .
- يعطى مناعة لمدة من 20 : 25 سنة .
- يعطى مناعة بعد تعاطيه بفترة لا تقل عن 4 أسابيع .
- للحقن العضلى على مدار جرعتين بفارق 6 شهور.

دواعى التطعيم :

- الأشخاص المسافرون لمناطق تكثر فيها حالات الإصابة.
- الإقامة فى مستعمرات (مثال : الجيش.....) .
- الأطفال المقيمون فى مناطق تكثر فيها حالات الإصابة.
- المصابون بأمراض مزمنة فى الكبد أو أمراض نزف الدم.
- الذين يقدمون الرعاية اليومية المنزلية للمسنين أو الأطفال.
- العاملون فى معامل الطفيليات.
- المدمنون على الأدوية المخدرة عن طريق الحقن .



التليف الكبدي

Liver cirrhosis



تليف الكبد هو تليف يحل محل بعض النسيج الكبدي السليم، كما تتجدد بعض خلايا الكبد .

ويكون بالكبد كلا النسيجين كمحصلة لتفاعل النسيج الكبدي للعوامل التي يتعرض لها وتسبب في إيذائه على المدى الطويل .

كما يحدث في هذه الحالة تعطيل سريان الدم بالكبد مما يجعله لا يؤدي وظيفته .

ويعتبر تليف الكبد السبب الثاني عشر في الترتيب ضمن أسباب الوفيات، حيث يتسبب في وفاة ما يقارب 26000 شخص في كل عام ، كما أنه يتسبب في معاناة ودخول للمستشفيات وتعطيل للإنتاج بمعدلات عالية .

■ أسباب تليف الكبد:

- تعاطى الخمر بكميات وبعد فترة من الزمان.
- الإصابة المزمنة بفيروس سي : وذلك حيث يسبب التهابا وتليفاً بسيطاً بالكبد والذي على مدى الزمن يؤدي إلى تليف الكبد .
- الإصابة المزمنة بالفيروس بي ودي:
- إصابة الكبد بالتهاب مناعي ذاتي.
- الإصابة ببعض الأمراض الوراثية مثل مرض ويلسون وغيره من الأمراض التي تؤثر في طريقة الكبد في تخزين وتصنيع الإنزيمات والبروتينات والمعادن وغيرها من المواد اللازمة لسلامة قيام الجسم بوظائفه .
- الإصابة بالكبد الدهني ، والذي قد يحدث لمرضى السكر أو بسبب السمنة.
- الإصابة بانسداد القنوات المرارية، حيث يسبب ارتجاع العصارة الصفراوية تلفاً بأنسجة الكبد.
- قد يكون السبب بعض الأدوية أو التعرض لمواد سامة .

■ أعراض تليف الكبد:

في البداية لا يعاني كثير من الأشخاص من أي شكوى ولكن مع تقدم المرض وزيادة النسيج الكبدي المصاب بالتليف و الذي يحل بدلا من النسيج السليم فإن الشخص يشكو من الأعراض التالية:

□ الشعور بالتعب الشديد والإرهاق والضعف .

□ فقدان الشهية.

□ الشعور بالغثيان والدوار .

□ فقدان الوزن.

□ ألم بالبطن.

□ وجود أوعية دموية بالجلد عنكبوتية الشكل .

ومع تقدم المرض أكثر وأكثر تبدأ المضاعفات في الظهور والتي قد تكون عند بعض الأشخاص هي أول أعراض المرض وعلاماته .

■ مضاعفات تليف الكبد:

■ يفقد الكبد قدرته على تصنيع البروتين المسمى بالألبومين ، فيتجمع الماء بين خلايا أنسجة الجسم فتتورم ويكون ذلك أكثر ما يظهر بالساقين ثم بالبطن.

■ تقل بروتينات تجلط الدم فينزف بسهولة مما يظهر على شكل احمرار براحتي اليدين.

■ تتجمع المادة الصفراء بالجسم ، وتظهر على شكل اصفرار بالعينين والجلد.

■ حدوث حكة جلدية نتيجة تجمع مادة الصفراء بالجلد.

■ تتجمع السموم بالجسم ، فيحدث تغير في وظائف المخ بها ← عدم الاهتمام بالمظهر واللامبالاة والسيان وضعف التركيز وتغير في النوم ويصل للغيوبة والموت.

■ تقل قدرة الكبد على التخلص من الأدوية فتتجمع بالدم وتكثر تأثيراتها الجانبية.

■ زيادة الضغط بالوريد البابي والذي يحمل الدم من الأمعاء والطحال إلى الكبد.

■ النزف نتيجة انفجار دوالي المريء من جراء زيادة ضغط الدم بالوريد البابي.

■ حدوث النوع الثاني من مرض السكر.

■ سرطان الكبد، نتيجة تشمع الكبد مما يتسبب في نسبة عالية من الوفيات.

تشخيص تليف الكبد:

■ يتم التشخيص من خلال الأعراض والعلامات.

■ عند فحص هذه الحالات يجد الطبيب الكبد متضخما وصلبا عنه في الحالة العادية وعند ذلك يأمر بأخذ عينات من الدم للتأكد من وجود المرض.

■ للتعرف أكثر على حالة الكبد قد يطلب الطبيب:

عمل أشعة مقطعية CAT scan وأشعة صوتية وأشعة رنين مغناطيسي MRI
أو عمل مسح scan للكبد باستخدام النظائر المشعة radioisotope
أو عمل فحص بالمنظار. laparoscope

علاج تليف الكبد :

التليف غير قابل للشفاء ، ولكن يهدف العلاج إلى إيقاف تقدمه وتقليل المضاعفات.

■ إيقاف أسباب المرض مثل : تعاطي الكحول ، التعامل مع المضاعفات.

□ يستخدم عقار الإنترفيرون لعلاج الالتهاب الكبدي الفيروسي .

□ الكورتيزون لعلاج الالتهاب الكبدي المناعي الذاتي autoimmune hepatitis .

□ في حالة مرض ويلسون والذي يتسبب في زيادة عنصر النحاس copper بأعضاء الجسم فإن العلاج يهدف إلى إزالة هذا العنصر الزائد من الجسم.

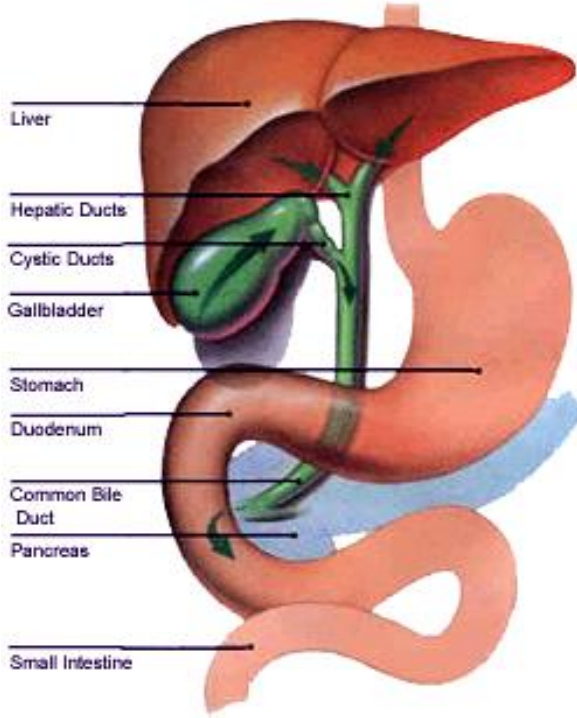
□ يجب إتباع نظام غذائي صحي healthy diet مع التقليل من الجهد الذي يبذله المريض. light physical activity.

علاج المضاعفات والتغذية :

- الغذاء قليل الملح ومدرات البول للتخلص من السوائل الزائدة المحتجزة بالجسم.
- المضادات الحيوية للتغلب على العدوى.
- تستخدم أدوية لعلاج الحكة الجلدية.
- التقليل من البروتين في الطعام حيث يؤدي لتراكم السموم بالجسم لقصور الكبد.
- المليينات بهدف إزالة السموم من الأمعاء.
- بالنسبة لزيادة الضغط بالوريد البائي فتستخدم مخفضات لضغط الدم مثل البيتابلوكر.
- في حالة نزف دوالي المريء يقوم الأطباء بحقنها بمادة تسبب تليفها وانسدادها مثل مادة الإثانولامين أوليت أو عمل ربط للدوالي برباط مطاطي.
- تكون زراعة الكبد ضرورية عند عدم القدرة على التحكم في المضاعفات أو عند توقف الكبد عن أداء وظيفته وفي هذه الجراحة يتم إزالة الكبد المريض ويستبدل بالكبد السليم المزروع. وقد ساعد استخدام الأدوية المستخدمة في تثبيط المناعة مثل السيكلوسبورين والتاكروليمص - بهدف عدم طرد الجسم للكبد المزروع - في زيادة نجاح هذه الجراحات.



المرارة



.. التركيب والوظيفة :

- المرارة كيس عضلي صغير يقع تحت الكبد في المنطقة العليا اليمنى من البطن ، ذو فتحة واحدة من الأعلى تربطها بأنبوب قصير متفرع من قناة طويلة تأتي من الكبد وحتى الجزء الأول من الأمعاء الدقيقة أو ما يسمى بالإثنى عشر .
- تفرز خلايا الكبد وبشكل مستمر سائلاً لزجاً ذا لون ذهبي مائل للاخضرار وطعمه مر يسمى بالعصارة الصفراوية .
- عندما يأكل الإنسان يرسل الغشاء المبطن للأمعاء للمرارة رسالة بحاجته

للعصارة التي احتفظت بها (وذلك عبر رسالة كيميائية تتمثل في هرمون الكوليستستينين الذي يفرزه الغشاء المبطن للأمعاء وينتقل عبر الدم إلى المرارة) .

■ وعندما تصل الرسالة للمرارة تقوم بالانقباض (يساعد لها في ذلك الطبقة العضلية التي تغلفها) وتفرغ محتواها من العصارة الصفراوية عبر الأنبوب الواصل بينها وبين الأمعاء . هناك حارس عضلي يحرس الفتحة الأخيرة للأنبوب الصفراوي التي تربط هذه القناة بالأمعاء يكون دائماً مغلقاً ولا يفتح إلا إذا وصل الطعام للأمعاء ، ليسمح بمرور العصارة الصفراوية التي أفرغتها المرارة وكذلك العصارة الآتية من الكبد .

هل يستطيع الإنسان مشاهدة العصارة الصفراوية؟ في حالات القيء الشديد وخروج محتويات الأمعاء .

■ عندما تنتقل العصارة الصفراوية إلى الأمعاء فإنها تقوم بدور مهم في هضم وامتصاص المواد الدهنية والكليستروول وكذلك امتصاص الفيتامينات التي تذوب في الدهون A , K , D , E .

■ وأثناء مرورها في المعى الدقيق والغليظ تتعرض العصارة الصفراوية إلى تفاعلات ينتج عنها تغير لونها إلى الأصفر المائل للون البني بدلا من الأصفر المائل للون الأخضر وهذا اللون هو الذي يكسب لون البراز اللون الأصفر البني .

■ أما في حالات الإسهال فإنه قد لا يوجد وقت لتحول لون العصارة فنجد لون البراز قد يكون أخضرًا كما في إسهال الأطفال . كما يستطيع الشخص مشاهدة العصارة الصفراوية عندما يصاب المريض بقيء شديد يؤدي بعد إفراغ محتويات المعدة إلى نزول سائل أصفر مر وهو سائل العصارة الصفراوية .

■ حصوات المرارة :

هى تجمعات لأجسام صلبة خشنة قد تكون صغيرة جدا بحجم حبة الذرة وقد تكون كبيرة بحجم المرارة نفسها أو بأحجام مختلفة أخرى بين هذين الحجمين.

كيف تتكون حصوات المرارة؟

العصارة الصفراوية الموجودة داخل كيس المرارة عبارة عن سائل مذاب فيه عدد من الأجسام الصلبة تمامًا مثل السكر أو الملح المذاب في الماء وهذه الأجسام الصلبة هي الكلسترول والأملاح الصفراوية والصبغات الصفراوية. فإذا زاد تركيز أو كمية هذه الأجسام الصلبة فإنها تترسب وتتجمع مكونة حصوات تماما كما ترى حبات السكر قد ترسبت في أسفل كوب الشاي ، عندما تكون الكمية كثيرة. وفي الحالة الطبيعية فإن هذه الأجسام لا تترسب ولا تكون حصوات ولكن في حالة زيادة كمية هذه الأجسام فإن ذلك يؤدي إلى تكون حصوات المرارة.

■ أعراض وعلامات حصوات المرارة :

نستطيع تقسيم الصورة الإكلينيكية لحصوات المرارة إلى أربعة أقسام:

■ عدم وجود أعراض وعلامات . كثير من الناس قد لا تسبب لهم أي مشكلات صحية ، ولا يكتشف وجودها إلا أثناء الفحص بموجات فوق الصوتية أو بأشعة إكس للبطن لأسباب أخرى.

■ أعراض وعلامات خفيفة :

ألم خفيف بين الحين والآخر في المنطقة اليمنى أعلى البطن مع عدم الارتياح للأطعمة الدهنية وزيادة انتفاخ البطن مباشرة بعد الأكل والإحساس بالشبع المبكر والغثيان الخفيف.

■ حالة التهاب المرارة الحاد:

وفي هذه الحالة تؤدي حصاة المرارة إلى التهاب حاد بالمرارة ، فيكون هنالك ألم شديد وغثيان وقيء شديد.

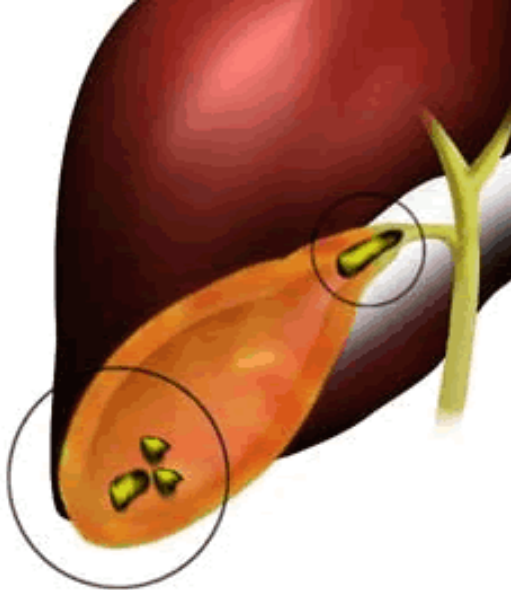
■ حالة التهاب المرارة المزمن :

وهو يشبه إلى حد ما الأعراض والعلامات في الحالة الثانية ، ولكن الأعراض والعلامات تكون أكثر بروزا ، وتوجد علامات الالتهاب المزمن في المرارة.

كيف يتم تشخيص حصوات المرارة؟

يعتبر جهاز فوق الموجات الصوتية الجهاز المناسب لتشخيص حصوات المرارة ؛ ذلك لأن بعض حصوات المرارة قد لا تظهر بأشعة إكس العادية.

مضاعفات حصوات المرارة



■ التهاب المرارة الحاد والمزمن :

انتقال الحصاة إلى القناة الناقلة للصفراء من الكبد إلى الأمعاء مسببة انسداد هذه القناة ، وبالتالي ظهور الاصفرار الانسدادي أو التهاب غدة البنكرياس الحاد أو المزمن.

قد تكون حصاة المرارة سببا في تجمع الصديد في المرارة أو انفجار جدارها.

■ ما هو التهاب الكبد الفيروسي (ب)؟

هو التهاب فيروسي يصيب الكبد . معظم من يصابون بهذه العدوى لا يشعرون بالمرض مطلقا، وقد يتعافون تماما ،ربما تغيرت ألوان أعينهم بنوع من الاصفرار وهذه حالة تسمى بالصفار أو اليرقان Jaundice ،قليل من هؤلاء يكون لديهم التهاب الكبد الحاد الذي قد يكون من النادر ممتاً وهذا يحدث لدي نسبة 5٪ تقريبا من المصابين بعدوى مزمنة ربما تؤدي إلى تليف الكبد

هل هناك تطعيم ضد التهاب الكبد (ب)؟

■ نعم من الممكن منع الإصابة بهذا الفيروس بأخذ التطعيم الواقي منه على ثلاث جرعات على هيئة إبرة عضلية في الكتف تؤخذ الأولى وبعد شهر تؤخذ الثانية وبعد ستة أشهر من تاريخ الأولى تؤخذ الجرعة الأخيرة وينصح بتلقي الجرعات الثلاث في مواعيدها المحددة لضمان فعالية التطعيم والوقاية من الفيروس .

■ هذا التطعيم فعال في 95٪ من الأشخاص الذين استخدموه ويمنع الإصابة بهذا الفيروس لمدة طويلة .

من هو حامل فيروس التهاب الكبد (ب)؟

■ حامل التهاب الكبد (ب) هو شخص مصاب بعدوى فيروسية مزمنة . بعض

حامل فيروس التهاب الكبد الوبائي (ب) قد يحملون كمية قليلة من الفيروس في دمائهم أو في سوائل أجسامهم الأخرى لفترة طويلة ولكن الحاملين لهذا الفيروس يظهرون بصحة وبلا أعراض للمرض، إلا أن بعضهم ربما ينشأ لديه التهاب الكبد الذي يسبب تليف الكبد عند نسبة قليلة من المصابين وفي 1-5٪ من الحاملين للفيروس يتم التخلص من هذا الفيروس تلقائياً وبدون علاج .

كيف ينتشر التهاب الكبد الفيروسي (ب)؟

إن الشخص المصاب بالتهاب الكبد (ب) الحاد أو المزمن قد ينقل العدوى لآخرين من خلال المعاشرة الجنسية ، أو عن طريق الدم ، أو سوائل الجسم الأخرى في وسط هؤلاء الأشخاص هناك أناس أكثر عرضة لهذه العدوى وهم:

1. أطفال يولدون لأمهات يحملن فيروس التهاب الكبد الوبائي (ب).

2. الأشخاص الذين ليس لديهم مناعة من أعضاء الأسرة.

3. العلاقات الجنسية بين حامل فيروس.

4. العاملون في الحقل الصحي والذين يتعرضون لدماء وسوائل جسم حامل الفيروس.

5. متعاطو المخدرات والعقاقير والذين يشتركون بالحقن بالإبر .

إن التهاب الكبد الوبائي (ب) عادة لا ينتشر عن طريق الماء والأكل أو عن طريق الاتصال العرضي كالذي يحدث في المدارس أو أماكن العمل .

ما هي الأشياء التي يجب اتباعها لمنع انتقال الفيروس (ب) للآخرين؟

إذا اتبعت الاحتياطات التالية فليس باليسير أن تصيب الآخرين بالعدوى:

1 - عدم الخوض في العلاقات الجنسية المحرمة، ويجب تشجيع من تعيش معهم

لمقابلة الطبيب للفحص بشأن الالتهاب البوائي (ب) وإذا لم يكونوا مصابين بالعدوى وليس لديهم مناعة عليهم بتلقي التطعيم من التهاب الكبد الفيروسي البوائي (ب) .

2- عدم استعمال هذه الأشياء مع الآخرين مطلقاً: فرشاة الأسنان ، ماكينة الحلاقة ، مبرد تنظيف الأظافر والأشياء الأخرى التي تحتوي على كمية من الدم أو سوائل الجسم الأخرى.

3- يجب استعمال العازل الذكري أثناء الممارسة الجنسية بين الزوجين المصاب أحدهما بالتهاب الكبد الفيروسي البوائي (ب) حتى استكمال التطعيمات ضد هذا المرض.

4- يجب إخطار طبيبك وطبيب الأسنان والآخرين ممن يهتمون بصحتك بأنك حامل لفيروس التهاب الكبد البوائي (ب) لأخذ الاحتياطات اللازمة.

5- أما إذا كان حامل الفيروس أنثى حاملاً فيجب إخطار الطبيب أنها تحمل فيروس التهاب الكبد البوائي (ب) وذلك لحماية الطفل عند الولادة بالتطعيم ضد هذا المرض.

6- الامتناع عن التبرع بالدم في حالة الإصابة .

7- تنظيف أي نقطة دم ينزل من جسمك بمطهر ومياه ومسح الجرح بسائل مطهر.

8- يجب التخلص من أي مادة ملوثة بالدم مثل الحشوات ، الضمادات ، الإبر ، الزجاج المكسور ، خيط تنظيف الأسنان بوضعها في وعاء بلاستيكي ووضعها في النفايات ، ويجب التأكد من الأشياء حادة الأطراف الملوثة بالدم في وعاء مأمون.

9- يجب تضميد كل الجروح والتقرحات.

- 10- يمكنك تحضير وتقديم أي طعام بعد التأكد من أنك لا تنزف ، ولا يوجد بيدك قرحة أو جرح ينثر سائلاً أو دمًا.
- 11- إذا كنت ممن يعملون في الحقل الصحي فيجب أن تخبر المشرف عليك بأنك من حاملي فيروس الكبد الوبائي (ب) ويجب تعلم الطرق التي تحد من انتشار العدوى للآخرين من خلال عملك.
- 12- تجنب السباحة في الأحواض العامة إذا كنت مصابا بجروح أو تقرحات مفتوحة .

غذاء مرضى التهاب الكبد الفيروسي B

ماذا عن التغذية والأدوية ؟

يمكنك أكل غذاء جيد ومتوازن بدون أي تحفظات ولكن يجب معرفة أن تناول الكحول مدمر للكبد خاصة للمرضى المصابين بالفيروس (ب) وأيضاً يجب الابتعاد قدر الإمكان عن الأدوية وعدم استعمالها إلا عند الضرورة.

هناك اعتقاد خاطئ لا يزال موجوداً بأن مريض التهاب الكبد الحاد يجب أن يمنع من تناول جميع الأطعمة ما عدا السكريات مثل العسل والمربى وكان وراء هذا الاعتقاد رأي طبي ثبت عدم صحته .

كان يدعى أن السكريات بكثرة تحافظ على خلايا الكبد ولهذا فإننا يجب أن نمتنع عن تطبيق هذا النظام الغذائي الخاطئ حيث إنه يزيد من الرغبة في القيء ويحرم الجسم من المواد الغذائية الضرورية فيؤدي إلى هزال المريض ونقص مناعته.

النظام الغذائي الحديث الذي ينصح به للمريض بالتهاب الكبد الحاد هو تناول طعام متوازن بدون دهون حيث إن الدهون تكون صعبة الهضم عند هؤلاء المرضى

لنقص العصارة المرارية المسؤولة عن هضم الدهون.

ولهذا فإننا ننصح المرضى بتناول البروتينيات مثل اللحم والدجاج والسمك والكربوهيدرات مثل المكرونة والأرز والخبز والسكريات بشرط أن تكون مسلوقة أو مشوية (أي بدون دهون).

وكذلك ننصح بتناول الخضراوات المسلوقة والطازجة والفاكهة .

ويمنع عن المريض اللبن والزبادي والجبن والبيض، حيث إن هذه المأكولات تحتوي على نسبة عالية من الدهون.

هل يوجد علاج لالتهاب الكبد الفيروسي (ب)؟

نعم يوجد علاج يسمى ألفا إنترفرون 2ب ((إنترن-أ)) هو فعال في تقليص نشاط الفيروس في نسبة من 35-40٪ من المرضى المعالجين، وقد تزيد هذه النسبة إلى 80٪ عند إضافة عقار لاموفيدين الذي من الممكن أن يكون المريض بحاجة لاستخدامه فترة طويلة مع الإنترفرون. إن ألفا إنترفرون 2ب منتج طبيعي من جسم الإنسان ومعروف عنه القدرة على تقليص إنتاج الفيروس بعد غزوه للجسم.



مرضى التهاب الكبد الكحولى

* الامتناع التام عن تناول الكحول.

* يجب إعطاء المريض غذاء على البروتين ذا قيمة حيوية من 15 إلى 2 جرام لكل كجم من الوزن ، وبخاصة في حالة المرضى المصابين بسوء التغذية (ما عدا حالات الغيبوبة الكبدية).

* يجب إعطاء المريض غذاء على المحتوى من الطاقة مثل (النشويات - أرز - خبز - بطاطس - بقول (مع الإقلال من السكريات البسيطة) .

* يعطى المريض غذاء على المحتوى من الفيتامينات الذائبة في الدهون مثل : DEK وكذلك الكالسيوم والفسفور :

- فيتامين A : الجزر - البطاطا - البروكلى - السبانخ .

- فيتامين D : زيت السمك - الكبد - الأسماك الدهنية .

- فيتامين E : الزيوت النباتية - جنين القمح - البطاطا - الذرة .

- فيتامين K : نعناع - بقدونس - جرجير - خس - بروكلى .

- ويساعد فيتامين K على تقوية عناصر التجلط ويقلل من النزيف .

* يجب تناول المريض للفواكه والخضراوات الغنية بفيتامين C مثل : البرتقال السكرى - الجوافة - الليمون - البروكلى .

* يجب تناول المريض الأطعمة الغنية بفيتامين B مثل : البروكلى - البسلة - البطاطس - السبانخ .

* يجب تناول المريض الأطعمة الغنية بحمض الفوليك مثل : الفول الأخضر -

العدس - السبانخ .

* يجب تقديم الطعام بطريقة شهية ... مع تقسيم الوجبات الغذائية إلى وجبات صغيرة ... مع تعديل قوام الطعام والتدرج من الأطعمة اللينة إلى الغذاء الاعتيادي حسب حالة المريض .

* قد يحتاج المريض إلى التغذية الوريدية في بعض الحالات وبمجرد تحسنه يعود إلى الغذاء العادي .

الإرشادات الغذائية لمريض التليف الكبدى والاستسقاء:

1- يجب تقسيم الوجبات الغذائية إلى 6-8 وجبات صغيرة يوميا وبخاصة لدى المرضى الذين يعانون من الشبع المبكر .

2- تقسيم كمية السوائل المسموح بها للمريض يوميا على دفعات صغيرة مع مراعاة تكثيف قيمتها الغذائية مثل مشروبات محلاة بالعسل الأبيض أو عصير فواكه طبيعية باللبن .

3- يقدم الغذاء في صورة سهلة المضغ والبلع كما يجب تجنب الأطعمة عسرة- المضغ والبلع مثل الأطعمة الدسمة والمحمرة .

4- تجنب شرب المنبهات الثقيلة وخاصة بعد الطعام مباشرة مثل الشاي الثقيل والقهوة المركزة ويفضل الشاي الأخضر .

5- يجب أخذ قسط من الراحة بعد تناول الوجبات الغذائية .

6- يجب على المريض عدم إضافة الملح أثناء طهى الطعام ويستعاض عنه بالليمون أو الكمون .

7- يجب على المريض الامتناع عن الأطعمة العالية المحتوى من الصوديوم مثل:

- اللحوم المحفوظة - اللحوم المصنعة (لنشون - بسطرمة) .
- الأسماك المملحة - المخمللات و الزيتون .
- المعلبات (الطماطم المعلبة والخضراوات المحفوظة) .
- العصائر المضاف إليها مواد حافظة .
- المخبوزات المضاف إليها خمائر (بيكنج بودر) .
- منتجات الألبان المضاف إليها الملح مثل (الجبنه البيضاء المملحة) .
- المشروبات الغازية .

تغذية مرضى الالتهاب الكبدى الفيروسى (C) :

- 1- يجب الابتعاد عن تناول الكحوليات حيث أثبتت الدراسات أن الالتهاب الكبدى فىروس C يتطور بسرعة مع المرضى الذين يتناولون الكحول.
- 2- يفضل أن يكون الغذاء متوازناً ، ويحتوى على جميع العناصر الغذائية مع مراعاة تحديد الكميات المناسبة من الغذاء بناء على الاحتياجات الفعلية للمريض على حسب المرض ومضاعفاته .
- 3- يساعد تنظيم الغذاء على تجنب نقص الوزن والشعور بالهزال وكذلك تجنب حدوث السمنة والكبد الدهنى .

وستكلم الآن عن الغذاء بالتفصيل :

(أ) البروتين:

- * يتناول المريض حوالى 80 جرام بروتين لكل كجم من وزن الجسم يومياً
(ما عدا حالات الغيوبه الكبدية) ويساعد البروتين على تجديد خلايا الكبد .

وحتى لا يستخدم بروتين العضلات كمصدر للطاقة يراعى أن يتناول المريض الكربوهيدرات من 300 الى 400 جرام يوميا مع الإكثار من النشويات (الخبز - الأرز - البطاطس - البقوليات) والإقلال من السكريات البسيطة التى تمد المريض بالسعرات الحرارية خالية القيمة الغذائية وتقلل من نشاط الجهاز المناعى.

(ب) الدهون :

*ينصح بالإقلال من الدهون الحيوانية المشبعة ... وفى حالة وجود زيادة فى وزن المريض يجب اتباع نظام غذائى تدريجى ومتوازن قليل المحتوى من الدهون 50 جم يوميا لإ نقاص الوزن وتجنب حدوث الكبد الدهنى .

- 1- تقليل المحتوى من الكوليستيرول مع تجنب الأطعمة الآتية (اللحوم الحيوانية - الألبان كاملة الدسم - صفار البيض - الكبد - المخ) .
- 2- أكل الطعام الغنى بالألياف الغذائية الطبيعية الموجوده فى (الخضراوات بانواعها - الفاكهة - الخبز الأسمر) .

(ج) الإقلال من الصوديوم :

حيث تؤدى الزيادة فيه إلى احتجاز السوائل بالجسم ويوجد الصوديوم فى (ملح الطعام - الأطعمة المحفوظة - الحيوانات البحرية - اللبن) ويمكن استبدال الملح بمكسبات الطعم مثل الكمون والليمون.

ويجب الإقلال من الآتى:

- 1- اللحوم الحمراء حيث أنها عالية المحتوى من الصوديوم .
- 2- الابتعاد عن الأغذية المحفوظة والمملحات والمخللات .
- 3- عدم إضافة الملح إلى الأطعمة .

4- الإكثار من الأغذية النباتية

(د) الإقلال من الحديد :

حيث أنهم معرضون لزيادة اختزان الحديد في الكبد مما يؤثر على كفاءته ويؤدي إلى زيادة نشاط الفيروس وقصور في الجهاز المناعي ، لذا يجب الابتعاد عن تناول الحديد في صورة دوائية كما يجب أيضاً :

*الإقلال من الأطعمة عالية المحتوى من الحديد مثل (اللحوم الحمراء - الكبد - الكلاوى - البقول - البطاطس - السبانخ - العسل الأسود - الفواكه المجففة) .

*يجب مراعاة أن التوصيات الغذائية لمرضى الكبد الفيروسي C تختلف كما ونوعاً حسب المرحلة المرضية (التهاب حاد - تليف كبدي) وكذلك تختلف في حالة وجود سوء تغذية .

مرضى التليف الكبدي المصاب بدوالي المريء عند إعداد الوجبات الغذائية يجب مراعاة الآتي :

1- تناول الطعام سهل المضغ والبلع مع التأنى في المضغ حتى نعطي فرصة للعب أن يختلط بالطعام ويجعله لنا يسهل نزوله إلى المريء والمعدة .

2- تقسيم الوجبات إلى 4-5 وجبات صغيرة للتغلب على فقدان الشهية .

3- ينصح المريض بتناول العصائر المضاف إليها مواد غذائية لرفع قيمتها الغذائية بين الوجبات مثل عصير الفواكه باللبن .

4- تناول الأطعمة اللينة أو شبه الصلبة وتجنب الأغذية الصلبة التي قد تحدث خدوشاً بالمريء وتسبب النزيف مثل : (الخبز الجاف - بذور الفواكه - شوك

السمك) .

5- يجب تناول الأطعمة الغنية بفيتامين K (الخس - السبانخ - البروكلي - الخضر اوات ذات الأوراق الخضراء) .

6- يجب تناول الخضر اوات والفواكه المقشرة تامة النضج بدون بذور .

7- تناول الأطعمة المحتوية على نسبة جيدة من الحديد وخاصة بعد نزيف الدوالى لتعويض خلايا الدم الحمراء مثل : الكبد - اللوبيا - العسل الأسود - الخضر اوات الورقية الخضراء - الحبوب كاملة القشرة (البليلة) .

8- الابتعاد عن تناول الحريفات (الفلل الأسود - الشطة - المخللات - الخل) .

9- الابتعاد عن تناول الفواكه الحمضية مثل (البرتقال البلدى - الليمون - المشمش - التمر الهندى - الكركديه - عصير الطماطم) والتي قد تسبب تهيجاً فى المريء . كما يجب تجنب شرب الشاى الثقيل والقهوة المركزة .

10- الابتعاد عن شرب الماء المثلج أو العصائر المثلجة وكذلك السوائل شديدة السخونة لتلافي حدوث انقباضات فى الأوعية الدموية بالمريء والمعدة.

■ التليف الكبدى المتكافئ (الغير حاد) :

التغذية يراعى عند إعداد الوجبات لهذا المريض ما يأتى :

* يجب أن يحتوى غذاء المريض على جميع العناصر الغذائية مع الاهتمام بالبروتين كما ونوعا حوالى 0.8 جرام بروتين لكل كيلو جرام من الجسم يوميا حيث أنها تساعد الكبد على تجديد خلاياه التالفة .

* يجب الحصول على البروتينات من مصادر متنوعة مثل البروتينات الحيوانية (لحوم - بيض - سمك) ... البروتينات النباتية مثل : البقول والحبوب (فول -

عدس - فاصوليا - قمح - أرز) .

* يجب أيضا إعطائه الكم الكافي من الطاقة 35-40 سعر لكل كيلو جرام من الجسم حتى لا يستخدم البروتين كمصدر للطاقة ويساعد على سرعته في الشفاء.

* ينصح المريض بتناول الدهون النافعة سهلة الهضم مثل الأحماض الدهنية الضرورية أوميغا 6 (زيت الذرة - عباد الشمس - زيت الزيتون ...) الأحماض الدهنية الضرورية أوميغا 3 (الأسماك - الماكريل - التونة) .

* مرضى التليف المصابين بالإسهال الدهنى ينصح المريض بتناول الدهون سهلة الهضم مع الإقلال من المقلبات لكى يسهل الهضم دون احتياج للعصارة الصفراوية حتى تتحسن أعراض الإسهال.

* يجب الإقلال من الأطعمة عالية المحتوى من الملح مثل (المخللات - الأسماك المملحة) .

* يجب تناول الخضراوات والفواكه الطازجة بكمية كافية حيث أنها تمد الجسم:
1- بالفيتامينات والعناصر المعدنية ومضادات الأكسدة التى تعمل على حماية خلايا الكبد مثل:

فيتامين A : ويوجد فى الجزر والبطاطا والسبانخ والبروكلى .

فيتامين C : الموالح (الليمون والبرتقال) - الجوافة - السبانخ - الفلفل الأخضر - البروكلى .

فيتامين E : جنين القمح - الخضراوات ذات اللون الأخضر - البطاطا - الزيتون.

2- كما تمد الخضراوات والفواكه الجسم بالألياف الغذائية التى تلعب دوراً هاماً

في الوقاية من الإمساك الذى يشكل ضرراً كبيراً على مرضى الكبد ، حيث إن الألياف الغذائية تزيد من سرعة مرور السموم إلى خارج القولون.

3- تناول الخضراوات التى تحتوى على عنصر- الكبريت الطبيعى مثل الكرنب والقرنبيط والثوم والبصل.

4- تناول الخرشوف الذى يحتوى على مادة السينارين المنشطة للكبد في حالة قصور وظائفه وكذلك تساعد في خفض معدلات الكولستيرول بالدم ومعالجة التشحم الكبدى.

5- يجب تناول عصائر الفواكه الطازجة مثل (الجزر - البنجر - العنب) حيث تساعد على تنقية الكبد وتنشيطه .

* يجب تقسيم النظام الغذائى اليومي إلى وجبات صغيرة متعددة من 4-6 مع الاهتمام بطريقة طهى هذه الأطعمة وتقديمها بشكل شهى للتغلب على فقد الشهية لهؤلاء المرضى .

* يجب الاهتمام بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين K (الخس - السبانخ - البروكلى - الخضراوات ذات الأوراق الخضراء) .

* قد يشكو البعض من تقلص العضلات نتيجة لنقص بعض الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والزنك والمغنيسيوم لذا يجب عليهم تناول الأطعمة الغنية بها مثل: الكالسيوم : زبادى - جبنة قريش - سمك - خضراوات ورقية .

الزنك : البسلة - العدس - الفول - اللحوم - الخس .

المغنيسيوم : الحبوب كاملة القشرة - الليمون - الخضراوات خضراء اللون .

* يجب تحديد الكميات المناسبة من الغذاء بما يتناسب مع احتياجات المريض

الفعلية لتجنب نقص الوزن لدى هؤلاء المرضى ، وكذلك لتجنب السمنة التى قد تؤدى إلى حدوث الكبد الدهنى .

الالتهاب الكبدى الفيروسى A :

يراعى عند إعداد الوجبات لمريض الالتهاب الكبدى الفيروسى A ما يأتى :
يجب أن يتناول المريض « نظاماً غذائياً متوازناً » من حيث احتوائه على جميع العناصر الغذائية من بروتينات وفيتامينات وكربوهيدرات ودهون بالكميات المناسبة.

لا يجوز الاقتصار على تناول السكريات فقط لهؤلاء المرضى حيث ينتج عن ذلك حرمان جسم المريض من العناصر الغذائية الضرورية مما يؤدى إلى نقص المناعة وهزال بالجسم وفى بعض الأحيان يزيد تناول السكريات من رغبة المريض فى التقيؤ .

قد يعانى المريض فى بعض الحالات من القيء المتكرر مما يؤثر على كمية الطعام والسوائل التى يتناولها وينصح فى هذه الحالة بإعطاء المريض جلكوز بالوريد 5 % .
لتجنب نقص السكر بالدم إلى أن يتحسن ويستطيع تناول الغذاء العادى .

■ طريقة التغذية:

1- يجب تقسيم الغذاء اليومى على (4_6) وجبات يومية ، وذلك للتغلب على فقدان الشهية الذى يعانى منه هؤلاء المرضى .

2- يجب الاهتمام بوجبة الإفطار حيث يتوقع أن تكون شهية المريض أفضل ويجب احتوائها على العسل الأبيض وذلك لتصحيح نقص السكر على الريق الناتج من قلة اختزال الكبد للنشويات عند هؤلاء المرضى .

3- يفضل تناول غذاء عالى السعرات مثل عصير الفواكه الطبيعية والعسل وكذلك الأطعمة الغنية بالنشويات مثل (المكرونة والأرز والبطاطس) ويتناولها المريض مسلوقة .

4- يجب تناول البروتين على القيمة الغذائية مثل اللحوم قليلة الدهون مثل (اللحم البتلو - لحوم الأرانب - الدجاج بعد نزع الجلد) ويفضل أيضا السلق أو الشواء والابتعاد عن الأطعمة المقلية .

5- يعطى المريض دهوناً قليلة من (40 - 50) جراماً من الدهون يوميا بحسب تحمله لها .. ويعطى من الدهون سهلة الهضم مثل (الزيوت النباتية) ولا يجوز منعها تماما حيث أن الدهون النافعة تحافظ على خلايا الكبد ، وتجعل الطعام أكثر استساغة كما أنها تعتبر مصدراً جيداً للطاقة .

6- يعطى المريض السوائل بكثرة (2500 - 3000) مل / يوميا ، إلا في حالة وجود ضرورة للإقلال منها وبخاصة عند ارتفاع درجة الحرارة.



التغذية العلاجية لأمراض الكبد

■ تعريف:

تختلف الاحتياجات الغذائية للشخص تبعاً للوزن والطول والعمر وما يقوم به من عمل ونشاط ... لذا فإن لكل مريض احتياجاته المختلفة من الغذاء عن المريض الآخر وإن اشتركوا في نفس المرض ... لذا يجب تقييم الحالة الغذائية والمرحلة المرضية لكل مريض قبل تحديد الخطة الغذائية له ... ولا يجوز توحيد الوجبات الغذائية لجميع المرضى ... كما يجب متابعة هذا التقييم بصفة دورية وتغيير الاعتبار الغذائية العلاجية كلما لزم الأمر...

■ أهداف التدخل الغذائي لمرضى الكبد :

- تجنب حدوث سوء التغذية.
- إصلاح سوء التغذية الناتج عن المرض الكبدي.
- مساعدة الكبد على إعادة بناء الجزء المصاب من أنسجته والمحافظة على ما تبقى من الوظائف الحيوية بالكبد.
- قد يحتاج بعض المرضى الذين يعانون من سوء التغذية الاستعانة بالفيتامينات أو المكملات الغذائية لتصحيح الحالة الغذائية إلا أنه من الأفضل الاعتماد دائماً على المصادر الطبيعية إلا في بعض الحالات مثل:
- تعويض الفيتامينات الذائبة في الدهون التي يصعب امتصاصها أو التي تفقد في حالات الإسهال الدهني مثل (فيتامين A ، فيتامين E ، فيتامين D ، فيتامين K).
- يحتاج بعض المرضى لتناول جرعات إضافية من فيتامين B المركب وفيتامين C

والزنك لتحسين الشهية.

- تحسين القدرة المناعية للمريض عن طريق تناول العناصر الغذائية الطبيعية ذات الخصائص العلاجية والوقائية مثل مضادات الأكسدة الموجودة في الخضراوات الطازجة.

وإن شاء الله سوف أكتب لكم بالتفصيل عن مرض من أمراض الكبد وطريقة التغذية فيه.

إن أمراض الكبد من الأمراض الشائعة والتي تلعب التغذية دوراً حيوياً ومهماً في علاجها والوقاية منها أيضاً...

فمثلاً الالتهاب الكبدي الفيروسي الحاد أحد أسس علاجه هو الغذاء وطريقة التغذية مع الراحة... أما الدواء فدوره ثانوى مساعد... كذلك في دهون الكبد فالتغذية حيوية في السيطرة على الدهون وإقلالها بالكبد.

لذا فإن الغذاء المتوازن السليم هو الطريقة الأمثل لمعالجة مرضى الكبد، وأيضاً لحماية الإنسان السليم ووقايته من أمراض الكبد.

ولأجل ذلك قررت أن أنقل لكم هذه المعلومات الرائعة والمفيدة عن غذاء مرضى الكبد من كتاب رائع صادر من المعهد القومى للتغذية التابع لوزارة الصحة.

وطبعاً لزيادة مرضى الكبد فى مصر- ولما يعانونه من كثرة الأدوية وأعراضها الجانبية وسوء التغذية الناتج منه... فإن الغذاء هو أفضل وأصح طريقة للعلاج بالإضافة طبعاً إلى الأدوية لكن يجب أن يكون هو العامل الأساسى.



أهداف التغذية لمرضى الكبد

- * تجنب حدوث سوء التغذية.
- * إصلاح سوء التغذية الناتج عن المرض الكبدي.
- * مساعدة الكبد على إعادة بناء الجزء المصاب.
- * قد يحتاج بعض المرضى الذين يعانون من سوء تغذية للاستعانة بالفيتامينات أو المكملات الغذائية لتصحيح الحالة الغذائية .
- تحسين القدرة المناعية للمريض .
- عند تخطيط « نظام غذائي علاجي » يجب مراعاة الآتي :
- مراعاة ما يستجد على المريض بسبب إصابته من تغيرات مرتبطة بمقدرته على الاستفادة من العناصر الغذائية (دهون - بروتينات - نشويات - فيتامينات - عناصر معدنية) بصورة طبيعية.
- تختلف التوصيات حسب حالة المريض الغذائية وتزداد الاحتياجات الغذائية عند حدوث سوء التغذية.
- قد تستوجب الحالة الغذائية تقسيم الوجبات الغذائية إلى 4 - 6 وجبات صغيرة .
- يراعى في الوجبات الغذائية الاختيار الغذائي الفردي للمريض بحيث تكون هذه الوجبات متنوعة -متكاملة - وبكميات تناسب الحالة الصحية .
- ضرورة مراعاة طرق الطهي التي تناسب المريض .

- قد يحتاج بعض المرضى للاستعانة بالفيتامينات .
- يجب توضيح أهمية تناول الغذاء بالفم لكل مريض .
- يجب توضيح أهمية اتباع الإرشادات الغذائية المناسبة لكل مريض حسب حالته.



الإرشادات الغذائية لمرضى الكبد

■ التهاب الكبد الحاد:

- يجب أن يتناول المريض «نظامًا غذائيًا متوازنًا» .
- لا يجوز الاقتصاد على تناول السكريات فقط لهؤلاء المرضى حيث ينتج عن ذلك حرمان جسم المريض من العناصر الغذائية الضرورية مما يؤدي إلى نقص المناعة وهزال بالجسم .
- يجب تقسيم الغذاء اليومي على (4-6) وجبات يومية .
- يجب الاهتمام بوجبة الإفطار حيث يتوقع أن تكون شهية المريض أفضل .
- يفضل تناول غذاء عالي السعرات مثل عصير الفواكه الطبيعية والعسل و كذلك الأطعمة الغنية بالنشويات .
- يجب تناول البروتين عالي القيمة الغذائية مثل اللحوم قليلة الدهون .
- يعطى المريض دهونًا قليلة ولا يجوز منعها تمامًا .
- يعطى المريض السوائل بكثرة إلا في حالة وجود ضرورة للإقلال منها .

التهاب الكبد الفيروسي «C»

- يجب الابتعاد عن تناول الكحوليات حيث أثبتت الدراسات أن التهاب الكبد الفيروسي «C» يتطور بسرعة في المرضى الذين يتناولون الكحول .
- يفضل أن يكون الغذاء متوازنًا من حيث محتواه من جميع العناصر الغذائية مع مراعاة تحديد الكميات المناسبة من الغذاء بناء على الاحتياجات الفعلية للمريض سواء في مرحلة التهاب الكبد الفيروسي الحاد أو مرحلة التليف ومضاعفاتها .

- لا يجوز الاقتصار على تناول السكريات فقط لهؤلاء المرضى ، حيث ينتج عن ذلك حرمان جسم المريض من العناصر الغذائية الضرورية.
- ويساعد تحديد الاحتياجات الغذائية الفعلية لكل مريض على تجنب حدوث النقص في الوزن و الشعور بالهزال وكذلك لتجنب حدوث السمنة و الكبد الدهني .
- يجب تقسيم الغذاء اليومي على (4-6) وجبات يومية .

■ البروتين:

- يتناول المريض حوالي 8 و جرام بروتين/ كجم يوميا .
- (ما عدا حالات الغيوبة الكبدية) .
- ويساعد البروتين على تجديد خلايا الكبد - وحتى لا يستخدم بروتين العضلات كمصدر للطاقة ويراعى أن يتناول المريض الكربوهيدرات من 300 - 400 جرام يوميا مع الإكثار من النشويات (الخبز - الأرز - البطاطس - البقوليات) والإقلال من السكريات البسيطة التي تمد المريض بالسعرات عالية القيمة الغذائية وتقلل من نشاط الجهاز المناعي .

ويؤدي الإقلال في البروتينات عموماً لدى مرضى الكبد إلى:

- نقص مناعة الجسم .
- نقص الوزن و اضمحلال في العضلات.
- حدوث الاستسقاء .

■ الدهون:

- ينصح بالإقلال من الدهون الحيوانية المشبعة لمرضى الالتهاب الكبدي - الفيروسي «C» وفي حالة وجود زيادة في وزن المريض يجب اتباع « نظام

غذائي تدريجي و متوازن » .

- في حالة ارتفاع دهون الدم لمرضى التهاب الفيروسي «C» يجب اتباع «نظام غذائي متوازن» يكون :

- قليل المحتوى من الكوليستيرول «مع تجنب الأطعمة الآتية: اللحوم الحيوانية- الألبان كاملة الدسم صفار البيض- الكبد- المخ» و الاكتفاء بالدهون الغير مرئية الموجودة في مختلف الأطعمة: اللحوم- اللبن ومنتجاته .

- غني بالألياف الغذائية الطبيعية الموجودة في: خضراوات السلطة- الفاكهة- الخبز الأسمر .

■ الإقلال من الصوديوم:

يجب الإقلال من محتوى الغذاء من الصوديوم لمرضى التهاب الكبد «C» حيث تؤدي الزيادة فيه إلى احتجاز السوائل بالجسم ، ويوجد الصوديوم في (ملح الطعام - الأطعمة المحفوظة - الحيوانات البحرية - اللبن - الخضراوات) ويمكن استبدال الملح بمكسبات طبيعية للطعم مثل الكمون أو قليل من الليمون .

ومرضى التليف الكبدي المصابون بفيروس C «و بالاستسقاء» يجب عليهم:

- الإقلال من اللحوم الحمراء حيث أنها عالية المحتوى من الصوديوم.
- الابتعاد عن الأغذية المحفوظة والمملحة والمخللات.
- عدم إضافة الملح إلى الأطعمة المطهية مع عدم وضع الملاحه على المائدة.
- الإكثار من الأغذية النباتية «قليلة المحتوى من الصوديوم».



غذاء مريض التليف الكبدي

- يجب أن يحتوي غذاء مريض التليف الكبدي المتكافئ على جميع العناصر الغذائية .
- يجب الحصول على البروتينات من مصادر متنوعة .
- يجب الاهتمام بإعطائه أيضا الكم الكافي من الطاقة .
- ينصح المريض بتناول الدهون سهلة الهضم مع الإقلال من الأطعمة المقلية.
- يجب الإقلال من تناول الأطعمة عالية المحتوى من الملح .
- يجب تناول الخضراوات تام النضج طازج (خضراوات السلطة) وأيضا الخضراوات المطهية (في× ني).
- يجب تقسيم النظام الغذائي اليومي إلى وجبات صغيرة متعددة مع الاهتمام بطريقة طهي هذه الأطعمة وتقديمها بشكل شهي للتغلب على فقد الشهية لدى هؤلاء المرضى.
- قد يشكو بعض مرضى التليف الكبدي بتقلص العضلات نتيجة لنقص بعض الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والزنك والمغنسيوم فيجب عليهم تناول الأطعمة الغنية بهذه العناصر مثل:
- الكالسيوم : ويوجد في (زبادي - جبن قريش - السمك - الخضراوات الورقية).
- الزنك : ويوجد في (البسلة - العدس - الفول - اللحوم - الخس).
- المغنسيوم : ويوجد في (الحبوب كاملة القشرة - الليمون - خضراوات ذات اللون الأخضر).

غذاء مرضى دوالي المريء

- تناول الطعام سهل المضغ والبلع مع التأني في المضغ والبلع .
- تقسم الوجبات إلى 4-6 وجبات صغيرة للتغلب على فقدان الشهية.
- ينصح المريض بتناول العصائر المضاف إليها مواد غذائية لرفع قيمتها الغذائية بين الوجبات مثل (عصير الفواكه باللبن).
- الابتعاد عن تناول الحريقات (الفلفل الأسود - الشطة) - المخللات - والخل.
- الابتعاد عن شرب الماء المثلج أو العصائر الثلجة وكذلك السوائل شديدة السخونة .



مريض التليف الكبدي والاستسقاء



*تقسم كمية السوائل المسموح بها للمريض يوميا على دفعات صغيرة .

*يقدم الغذاء في صورة سهلة المضغ والبلع .

*يجب على المريض عدم إضافة الملح أثناء طهي الطعام ويستعاض عنه بالليمون أو الكمون .

■ نظام غذائي لمرضى التهاب الكبدى متوسط الشدة:

- الإفطار: بليلة (قمح+لبن+سكر أو عسل) أو 5 ملاعق عسل أو قطعة جبن

قريش - خبز .

- وجبة خفيفة : كوب عصير فاكهة أو برتقال أو عنب .

- الغذاء: بطاطس مسلوقة أو كوب عدس + 60 جم لحم مفروم + شوربة

خضار (كوسة - بسلّة - جزر) + أرز أو خبز بلدى + فاكهة مثل تفاح أو العنب .

- وجبة خفيفة : مشروب دافئ .

- العشاء : لبن رائب + فاصوليا مسلوقة + مهلبية أو أرز باللبن أو 4 ملاعق
عسل نحل .

تغذية مرضى الكبد الدهني

أكثر أمراض العصر- شيوعاً هو الكبد الدهني ، وكان قديماً لا نعرف عن خطورته إلى أن أثبتت البحوث أن الكبد الدهني رغم بساطته لا يقل خطورة عن كبد مدمني الكحول في الخارج .

طريقة التشخيص :

زيادة نسبة الدهون داخل الخلية الكبدية من 5٪ إلى 50٪ من حجمها .

أسباب الكبد الدهني :

- التهاب الكبد الدهني بسبب السمنة .

- كبد دهني بسبب الخمر والكحوليات .

- كبد دهني لمرضى السكر وسوء التغذية والحمل والأدوية المؤثرة على الكبد .

حالة المريض :

يمكن ألا يشكو من شيء غير السمنة أو سوء تغذية إسهال مزمن .

التغذية في حالة الكبد الدهني :

- إنقاص الوزن .

- غذاء متوازن به ألياف غذائية .

- الإقلال من الدهون والسكريات الأحادية .
 - خضراوات وفواكه طازجة ومضادات أكسدة (جزر - بقدونس - كرنب) .
 - منع أطعمة الكوليسترول مثل : صفار بيض - مخ - كبد - دهون مشتقة حيوانية .
 - الرياضة السليمة .
 - الزيوت النباتية الغير المشبعة مثل : زيت الزيتون .
 - الامتناع التام عن البيرة والكحوليات .
- مرض ويلسون :**

مرض معروف منذ القدم أول تشخيص له في قيصر- روسيا ، وينتج عن زيادة عنصر النحاس بالدم لنقص بروتين البلازما سيربو بلازمين مما ينتج عنه ترسب النحاس في الكبد والمخ وحول قرنية العين .

ومرضى ويلسون ينصح بتناول أطعمة بها نحاس قليل والبعد عن : (الببيض - وأحشاء الحيوانات - والكبد - والمحارات البحرية - والكافكاو - البقوليات - المكسرات - والفواكه المجففة كالتين) .

التغذية :

- الإكثار من الأغذية النباتية .
- الألبان والخضراوات الخضراء .

مرض زيادة الحديد :

إن عنصر الحديد يدخل في تكوين هيموجلوبين الدم وفي كل الخلايا كعامل

مساعد في وظائفها الحيوية . لكن زيادته في الجسم عن طريق الخلل الوراثي يؤدي إلى ترسيبه في الكبد والقلب والمفاصل والبنكرياس يؤدي لمرض السكر ، ولا بد من التدخل لمنع امتصاص الحديد والتخلص منه عن طريق أدوية الديسفرال .

التغذية من مرض الكبد بزيادة الحديد :

- منع الأغذية الغنية بالحديد كأحشاء الحيوانات - الكبد - اللحم الأحمر - البيض - عسل أسمر - خضراوات - مركبات الحديد .

- شرب الشاي المغلي بعد الوجبات لمنع امتصاص الحديد من الطعام .

■ نظام غذائي مناسب لمريض تليف الكبد المتكافئ:

- قبل الإفطار: ملعقة عسل نحل على كوب ماء دافئ.

- الإفطار: بليلة (لبن + سكر) - قطعة جبن قريش أو 4 ملاعق صغيرة عسل نحل أو مربى - نصف رغيف خبز - شاي خفيف.

- فترة الظهيرة: كوب لبن منزوع الدسم أو قطعة بطيخ أو تفاح أو برتقال.

- الغذاء : خضار مسلوقة (كوسة - فاصوليا - جزر) بالليمون . أرز (خمسة ملاعق كبيرة) - سمك مشوي أو دجاج مسلوقة أو مشوي .

- بين الوجبتين : فاكهة.

- العشاء : زبادي أو لبن رائب منزوع الدسم - بطاطس مسلوقة أو عسل نحل.

- بعد العشاء : مهلبية (نشا + سكر) .



مرض السكر

مرض البول السكري على أوراق البردي 1552 سنة ق.م من أقدم الأمراض التي عرفتھا البشرية ، وهو عبارة عن خلل في نظام الطاقة ينتج عن نقص هرمون الأنسولين أو مفعوله أو الاثنین معًا ، يتصف بخلل في التمثيل الغذائي للكربوهيدرات (البروتين – والدهون) .

أنواعه :

- البول السكري النوع الأول المعتمد على الأنسولين .
- النوع الثاني قديماً كان يسمى الغير معتمد على الأنسولين .
- أنواع أخرى .
- خلل في الجلوكوز وتحولاته .
- سكر الحمل .
- سكر المواليد .

التشخيص :

- ظهور أعراض للمرض مثل :
- العطش الشديد .
- كثرة التبول .
- جفاف الحلق .
- دوخة وهمدان . والتعب لأقل مجهود وأحياناً فقدان الوعي .

- ارتفاع نسبة سكر الدم (صائم) أكثر من 126 كجم/ 100 مم . وبعد الأكل بساعتين أكثر من 200 /مجم .
- جليكوز إيجابي في البول مع أسيتون .
- مستوى الأنسولين طبيعي أو منخفض .
- جليكوز الهيموجلوبين مرتفع .
- حموضة بالدم .

العلاج :

عند التشخيص في الأطفال لأول مرة يكون بالمستشفى مع المحاليل الوريدية أنسولين وريدي والقلويات حتى تتحسن الحالة .

ثم العلاج المنزلي :

- تعليم الأسرة التعامل مع الحالة .
- الأنسولين وطرق الحقن المختلفة بالإبر وبالمضخة .
- الباطنية والتغذية السليمة والتمارين الرياضية .

أنواع الأنسولين :

- أنسولين الحقن - فقير الأمد - المائي - متوسط - طويل الأمد .
- أنسولين البخاخ الأنفي .
- أنسولين عن طريق الفم .

التغذية السليمة :

- سعرات حرارية والسكر الجاهز كميات قليلة .

- البروتينات بحجم
- الدهون الغير مشبعة .
- الكربوهيدرات .
- الخضراوات الطازجة .
- الفواكه قليلة السكر .



مرض البول السكري

التشخيص والعلاج لإصابة الأعصاب السكرية

■ أنواع الإصابات العصبية في مريض السكري :

- الإصابة العصبية المتعددة الطرفية الحسية - الأكثر انتشاراً.
- الإصابة العصبية الأحادية - الأعصاب الدماغية - الأعصاب الطرفية -
- الإصابة الجذعية - إصابة العصب الحركي .
- الإصابة العصبية غير إرادية مما يؤدي إلى اضطرابات في القلب وفي الجهاز الهضمي والتناسلي.

■ أهمية الكشف المبكر للإصابة العصبية :

- الكشف المبكر لاضطراب العصب الحسي في الأطراف من أهم الاختبارات في مرضى السكري.
- الكشف المبكر لاضطراب العصب اللا إرادي يتضمن قياس الضغط والنبض للمريض جالساً ونائماً ، والكشف الإكلينيكي ومعرفة شكوى المريض الحسي في الأطراف من أهم الاختبارات في مرضى السكري.
- المريض المصاب بالإصابة العصبية الطرفية يحتاج متابعة متكررة وعرض على مسؤول صحة القدمين.
- أول علامات الإصابة العصبية الطرفية هو فقد الإحساس في القدم والأصابع وحدوث تقرحات القدمين.

■ أهمية الكشف المبكر للإصابة العصبية:

- الكشف المبكر للإصابات العصبية السكرية يعتمد على الكشف المتكرر للقدمين مثل الإحساس - تغيرات الجلد.
- اختبار الكهربية الفسيولوجية للأعصاب وعينة الأنسجة العصبية هي من الاختبارات الجديدة ولكنها أقل استخداما في الوقت الحالي .
- إصابة الأعصاب اللاإرادية وخصوصا الإصابة القلبية هي من أخطر الإصابات تهديدا للحياة.
- معظم الإصابات العصبية ليس لها أعراض ظاهرة في البداية ويمكن أن يكون علامة لعدم التحكم الجيد للسكر وعند هذا لا بد من المتابعة الجيدة المتكررة والتحكم الجيد للسكر مع التوعية الصحية.
- التحكم الجيد للسكر يقلل من تطور الإصابة العصبية السكرية ومضاعفاتها.
- مريض الإصابة العصبية السكرية يحتاج متابعة متكررة طارئة وعناية صحية للقدمين.
- هناك طرق جديدة للعلاج منها عوامل النمو العصبية تساعد على نمو الأعصاب المصابة .
- توعية المرضى والقائمين على الخدمة الصحية لمرضى السكرى على علامات الإصابة العصبية السكرية من أهم الأهداف المهمة للحفاظ على صحة مريض السكرى .
- التحكم في الآلام المصاحبة لإصابة الأعصاب بالأدوية اللازمة أيضا تعتبر من طرق العلاج المهمة لمريض السكرى.

■ كيفية حدوث الإصابة العصبية السكرية:

- ارتفاع مستوى السكر المزمن يعتبر من أهم الأسباب .
- كل الدراسات تؤكد على أن التحكم الجيد للسكر يمنع ويقلل من تطور مضاعفات السكرى ومنها الإصابة العصبية السكرية .
- تزداد الإصابة العصبية السكرية مع زيادة مستوى السكر في الدم وأيضا مع مدة السكرى.
- إصابة الأوعية الدموية الدقيقة للأعصاب هى الأساس فى حدوث الإصابة العصبية السكرية.
- زيادة مادة السر-بوتول نتيجة ارتفاع مستوى السكر وهى مادة تصيب الأعصاب بالتلف وتدهور وظيفته.
- زيادة مواد الأكسدة الناتجة من ارتفاع مستوى السكر فى الدم والأنسجة يؤدى إلى إعطاب الأعصاب وتدهور وظيفته.
- زيادة مواد البروتينات السكرية الناتجة من ارتفاع مستوى السكر فى الدم والأنسجة يؤدى إلى إعطاب الأعصاب وتدهور وظيفته.
- الخلل الناتج فى الأحماض الدهنية الحرة نتيجة ارتفاع مستوى السكر فى الدم يؤثر فى الأحماض الدهنية المهمة لوظيفة الأعصاب.

■ إصابة الأعصاب الحسية السكرية :

- تعتبر أكثر الإصابات حدوثا فى حوالى 50٪ من مرضى السكرى . حوالى 20٪ يعرفون بشكوى لها علاقة بالأعصاب مثل الألم وفقد الإحساس .تزداد هذه النسبة إلى 40٪ فى حالة إجراء اختبارات الكشف المبكر.

تبدأ الإصابة بعلامات في إحساس الألم والحرارة عند إعطاب الألياف الدقيقة وعلامات في إحساس التردد عند إعطاب الألياف الكبيرة.

تبدأ العلامات الحسية في الأطراف مثل القدمين مما يؤدي إلى إصابة القدم السكرية.

إصابة القدم السكرية في 15٪ من مرضى السكري و 25٪ منهم تطور حالتهم يحتاجون إلى عملية بتر للقدمين.

معظم مرضى هذه الحالات لا يظهر عليها أى أعراض ، وتحتاج إلى متابعة متكررة للقدمين للكشف المبكر وخصوصا في مرضى النوع الثانى من السكري.

الضعف العضلى يحدث في قليل من الحالات بجانب الإصابة الحسية.

الكشف المبكر لهذه الإصابة من المهام الأساسية لمقدم الخدمة الصحية لمرضى السكري بالفحص المتكرر للقدمين وفحص إحساس الألم واختبار التردد .

■ طرق تشخيص إصابة الأعصاب الحسية السكرية:

- الكشف الإكلينيكي .

- دراسة الكهربية الفسيولوجية للأعصاب .

- أشعة الرنين المغناطيسى للأعصاب .

- عينة الأنسجة للعصب .

- إصابة الأعصاب اللاإرادية .

25٪ من مرضى السكري النوع الأول بهم دلالات على وجود هذه الإصابة.

أحيانا تكون إصابة الأعصاب اللاإرادية تظهر قبل الإصابات العصبية الأخرى.

الإصابة القلبية هي من أخطر مضاعفات هذه الإصابة ومن علاماته هوقلة التغير فى النبض مع تغير الحركة .

من الصعب إيجاد وسيلة للعلاج للإصابة القلبية ولذلك لابد من متابعة المريض مع طبيب القلب.

لابد من الاختيار الجيد لدواء ارتفاع ضغط الدم.

■ إصابة الأعصاب اللاإرادية للمعدة:

- نتوقع هذه الإصابة عندما يكون مستوى السكر فى الدم ما بين الارتفاع والانخفاض .

- من أعراضها الشبع المبكر - الغثيان والقيء بعد ساعات من الطعام.

- يعتمد التشخيص على قياس سرعة تفريغ المعدة.

- العلاج: وجبات طعام صغيرة ومتكررة - أدوية تنظيم حركية الجهاز الهضمى.

- إصابة الأعصاب اللاإرادية للقولون .

- الإسهال السكرى ينتج عن نقص فى حركية الأمعاء مع زيادة نمر البكتريا المعوية.

- لابد من استبعاد الأسباب الأخرى للإسهال .

- العلاج: استخدام المضادات الحيوية - أدوية تنظيم حركية الجهاز الهضمى وزيادة محتويات الأمعاء.

■ توصيات مهمة :

- فحص دورى سنوى لكل مريض السكرى للتشخيص المبكر للمضاعفات .
- أن يساعد مريض السكرى لوقاية نفسه من الإصابة بالمضاعفات بالتحكم الجيد لمستوى السكر فى الدم.
- أن يساعد مريض السكرى لوقاية نفسه من الإصابة بالمضاعفات بالتحكم الجيد لمستوى ضغط الدم.

■ ما هى حالة مقاومة الأنسولين؟

- هى حالة من نقص تفاعل الخلايا - الأنسجة أو الأعضاء للأنسولين سواء الداخلى أو الخارجى .
- أو نقص قدرة الأنسولين الداخلى للتخلص من الجلوكوز فى العضلات أو لتقليل إفراز الكبد للجلوكوز.
- مقاومة الجسم لاستهلاك السكر داخل الخلايا والأنسجة نتيجة عدم فاعلية الأنسولين داخل الخلايا .
- مقاومة الأنسولين تؤدي إلى زيادة كمية إفراز الأنسولين كنتيجة طبيعية لها بزيادة قدرة البنكرياس على إفراز الأنسولين ← زيادة الدهون .

■ علامات حالة مقاومة الأنسولين:

- خلل فى ميثابوليزم السكر ← زيادة مستوى السكر فى الدم.
- زيادة مستوى الأنسولين.
- زيادة عوامل وعلامات الالتهابات.
- زيادة عوامل وعلامات التجلط .

- خلل في مستوى الدهون مثل زيادة الدهون الثلاثية.

- تصلب الشرايين.

- الداء السكري النوع الثاني.

- ارتفاع ضغط الدم.

- زيادة حمض البولي ودهون الكبد.

■ مراحل حالة مقاومة الأنسولين :

- مقاومة فاعلية الأنسولين في العضلات والكبد والأنسجة الدهنية مما يؤدي إلى عدم التخلص من السكر والدهون.

- إفراط الأنسولين: زيادة قدرة خلايا بيتا على إفراز الأنسولين مع زيادة مستوى الأنسولين في الدم مع عدم زيادة مستوى السكر.

- الخلل السكري: زيادة قدرة خلايا بيتا مع عدم التعويض للحد من فاعلية الأنسولين مما يؤدي إلى زيادة مستوى السكر.

- الداء السكري: ظهور النوع الثاني من الداء السكري.

- الداء السكري - السمنة - مقاومة الأنسولين.

- زيادة انتشار الداء السكري النوع الثاني على مستوى العالم.

- 80٪ من مرضى السكري يعانون من السمنة.

- هناك ارتباط بين السمنة المركزية والداء السكري (مقاومة الأنسولين وزيادة الأحماض الدهنية الحرة).

- زيادة مستوى الدهون والعامل الوراثي هما السببان الرئيسيان لمقاومة

الأنسولين .

- في الوقت الحاضر تعتبر مقاومة الأنسولين من المشاكل الصحية المهمة التي تواجه العالم فهي مرتبطة بالتغير في نمط الحياة .

- في أمريكا 25٪ من البالغين يعانون من نقص تفاعل الأنسولين أو مقاومة الأنسولين بالرغم من التعامل السكري طبيعي ومستوى السكر في الدم طبيعي .

- تزداد معدلات مقاومة الأنسولين في الرجال عن الإناث.

- دراسة لبنانية تؤكد أن 60٪ من الأشخاص المصابون بالسمنة يعانون من مقاومة الأنسولين (64 ٪ في الذكور 36 ٪ في الإناث).

■ النظام الغذائي الصحي :

1- التوصية الغذائية في إنقاص الوزن هي تقليل محتوى الدهون مع زيادة النشويات + تقليل السرعات الحرارية أهم من كميات المحتوى الغذائي.

2- الغذاء قليل السرعات الحرارية مع كثرة البروتينات .

■ كيفية علاج مقاومة الأنسولين:

• إنقاص الوزن .

• الغذاء قليل السرعات الحرارية.

• الرياضة .

• الأدوية: المتفرمين أو منشطات فعالية الأنسولين .

■ دواء المتفرمين:

• أكثر الأدوية انتشارا في مجال علاج السكري.

• لا يسبب نقصا في مستوى السكر.

- لا يزيد من الوزن.
- يساعد على إنقاص مستوى الدهون مما يساعد على علاج مقاومة الأنسولين.
- يساعد على تقليل إفراط السكر من الكبد.
- زيادة فاعلية الأنسولين.
- دواء منشط فاعلية الأنسولين.
- يزيد فاعلية الأنسولين.
- يساعد على إنقاص مستوى الدهون مما يساعد على علاج مقاومة الأنسولين.
- يساعد على التفاعل الجيد للسكر في الأنسجة .



الكلى السكرية

تعرف إصابة الكلى السكرية بإصابة الأوعية الدموية الدقيقة في الكلى بسبب الارتفاع المزمن لمستوى السكر في الدم مع ارتفاع ضغط الدم مع استبعاد الأسباب الأخرى .

■ لماذا الكشف المبكر والعلاج؟

• منع حدوث والعلاج المبكر لإصابة الكلى السكرية يمنع حدوث الفشل الكلوى المزمن ، والوفاة في مرضى السكرى إصابة الكلى السكرية والفشل الكلوى المزمن في مرضى السكرى .

• إصابة الكلى السكرية هى السبب الرئيسى لحدوث الفشل الكلوى المزمن والوفاة في مرضى السكرى معدل الوفاة لخمس سنوات في مرضى الغسيل الكلوى قد تصل إلى 90 ٪ في مرضى السكرى .

في النوع الأول من السكرى .

25- 45 ٪ يصابون بالكلى السكرية .

80- 90 ٪ من مرضى زلال البولى الخفى يصابون بالكلى السكرى في خلال

5- 10 سنوات .

- كل حالات الزلال الظاهرى سيدخلون في الفشل الكلوى المزمن في خلال 7

- 10 سنوات .

في النوع الثانى من السكرى .

50٪ من المرضى يعانون من إصابة البول الخفى عند اكتشاف السكرى .

10 - 20 ٪ من مرضى زلال البول الخفى يصابون بالكلى السكرى فى خلال

5 - 10 سنوات .

زيادة فرصة حدوث إصابة الكلى السكرية فى هؤلاء المرضى .

■ مراحل الإصابة بالكلى السكرية :

المرحلة الأولى: زيادة سريان الدم فى الدورة الكلوية - الاتشاح - تضخم حجم الكلى.

المرحلة الثانية : وجود إصابة بالحويصلة الكلوية بدون علامات إكلينيكية واضحة.

المرحلة الثالثة : إصابة الكلى الخفية مع زلال البول الخفى (الألبومين/ كرياتينين من 03-3 أو الزلال البولى من 20 - 200 ميكروجرام/ دقيقة من البول المجمع.

المرحلة الرابعة : إصابة الكلى الظاهرة مع زلال البول فوق 500 مليجرام / 24 ساعة من البول المجمع واستخلاص الكرياتينين فى البول أقل من 70 مل/ دقيقة.

المرحلة الخامسة : إصابة الكلى مع فشل كامل فى وظائف الكلى واستخلاص الكرياتينين فى البول أقل من 15 مل / دقيقة والكرياتينين فى الدم أكثر من 6 مليجرام ٪ .



إصابة الكلى السكرية الخفية

Incipient Nephropathy

النوع الأول من السكرى:

1- يتم اختبار الزلال البولى الخفى ابتداء من خمس سنوات من ظهور السكرى ثم سنويا (1 من 2) .

2- فحص قاع العين لبيان وجود إصابة الشبكية السكرية .

3 - 80 - 90 ٪ من المرضى الذين يعانون من الزلال البولى الخفى يتقدمون الى إصابة الكلى السكرية الظاهرة .

النوع الثانى من السكرى:

1- يتم اختبار الزلال البولى الخفى ابتداء من بداية تشخيص السكرى ثم سنويا (2 من 3) .

2- فحص قاع العين لبيان وجود إصابة الشبكية السكرية .

إصابة الكلى السكرية الظاهرة عرف بوجود بروتين بولى أكثر من 500 مليجرام / 24 ساعة .

- يعتبر اختبار البروتين فى البول هو أساس التشخيص .

- تجميع البول فى 24 ساعة واستخلاص الكرياتينين هما الأساس فى تشخيص إصابة الكلى السكرية الظاهرة .

- اختبار البروتين بالمليجرام / الكرياتينين بالمليجرام فى 24 البول المجمع فى ساعة . (1:1) .

- إصابة الكلى السكرية الظاهرة فحص عينة الكلى هي أساس التشخيص .
- التشخيص ممكن أن يتم بمعرفة الفحص الإكلينيكي واستبعاد إصابات الكلى الأخرى .

عملية التشخيص تتضمن إجراء :

- 1- موجات صوتية على الكلى لبيان أى تغير فى حجم وشكل الكلى .
- 2- تجميع البول 24 ساعة لإجراء اختبار كمية البروتين واستخلاص الكرياتينين .
- 3- وظائف الكلى مثل الكرياتينين واليوريا فى الدم .

■ طرق العلاج:

- تغيرات فى نمط الحياة .
- 1- نقص الوزن.
- 2- الإقلاع عن التدخين.
- 3- تقليل ملح الطعام فى مرضى ارتفاع ضغط الدم.
- 4- تقليل البروتينات فى الطعام.
- التحكم الجيد فى مستوى السكر فى الدم .
- التحكم الجيد فى ارتفاع ضغط الدم .
- منع حدوث أى إصابات كلوية بسبب التهاب البول والأدوية .
- التحكم فى ارتفاع ضغط الدم .
- أدوية مثبطات إنزيم تحويل الأنجيوتنسين هي الدواء الذى ثبت له دور فى

منع والتحكم في تطور إصابة الكلى السكرية .

■ توصيات مهمة:

- فحص دوري سنوي لكل مريض السكري للتشخيص المبكر لإصابة الكلى .
- ساعد مريض السكري لوقاية الكلى من الإصابة بالتحكم الجيد لمستوى السكر في الدم.
- ساعد مريض السكري لوقاية الكلى من الإصابة بالتحكم الجيد لمستوى ضغط الدم.

الأنسولين

مرض السكر هو مرض يؤثر على طريقة استخدام الجسم لسكر الدم «الجلوكوز» ويعتبر الجلوكوز عنصراً حيوياً للجسم حيث أنه يمدّه بالطاقة. تتولى خلايا خاصة هي خلايا بيتا في البنكرياس فرز هرمون الأنسولين في الدم و الهدف هو الحفاظ على مستوى السكر في الدم .

التركيب :

هرمون الأنسولين مركب بروتيني ويتكون من مجموعتين من الأحماض الأمينية مجموعة (A) 21 حامضاً أمينياً ومجموعة (B) 30 حامضاً أمينياً.

الإفراز:

يتم الإفراز في الدورة الدموية البابية مباشرة فيصل إلى الكبد أولاً ، ثم إلى بقية خلايا الجسم عبر الدورة الدموية الكبرى. ويتم إفرازه من البنكرياس على الحالتين: الإفراز القاعدي:

- إفراز مستمر خلال ساعات اليوم .

- ويعمل على المحافظة على نسبة السكر والدهون بالدم في حال الامتناع عن الطعام وبين الوجبات الغذائية.

الإفراز الغذائي:

إفراز مؤقت بعد الوجبات الغذائية ، ويعمل على المحافظة على نسبة السكر بالدم في الحدود الطبيعية بعد تناول الطعام.

بعد تناول الغذاء بما يحويه من السكريات والنشويات تتم عملية امتصاص جزيئات السكر (الجلوكوز) عن طريق الأمعاء وتصل مجرى الدم.

هرمون الأنسولين يعمل على فتح الأبواب المغلقة الموجودة بجدار الخلية.

بعد فتح الأبواب تدخل جزيئات سكر الجلوكوز إلى داخل الخلية حيث تتم عملية الاحتراق وتوليد الطاقة اللازمة للنشاط والحيوية.

أثناء هذه العملية يتم تخزين جزء من سكر الجلوكوز الموجود بمجرى الدم على هيئة جليكوجين في الكبد.

عند الصيام يقوم الكبد بدور حيوي هام بتحويل الجليكوجين المخزون وتحويل مصادر أخرى كالأحماض الأمينية إلى سكر الجلوكوز الذي يمر بمجرى الدم ثم إلى الخلايا ليتم تعويضها عن سكر الطعام وتتم المحافظة على نشاط وحيوية الجسم وكذلك مستوى السكر في الدم.

في مرض السكر تكون معظم هذه الأبواب مغلقة ، ولا يسمح بمرور السكر الكافي للخلايا وترتفع نسبة الجلوكوز في الدم.

■ تأثير الأنسولين على التمثيل الغذائي :

بعد انتهاء عملية هضم الطعام يعمل هرمون الأنسولين على تنظيم التمثيل

الغذائي للمواد الغذائية (النشويات والبروتينات والدهون) .

من خلال تأثيره على الكبد والنسيج العضلي والدهنيات لجلوكوز: احتراق الجلوكوز وتحويل الفائض منه إلى جليكوجين يخزن داخل الكبد.

الدهون: زيادة تركيب الدهون ومنع تحللها بالنسيج الدهني.

البروتين: زيادة تركيب البروتينات ومنع تحللها في النسيج العضلي.

إن الأنسولين يعبد الطريق أمام الجلوكوز للانتقال من الدم إلى خلايا الجسم .

يمكن تلخيص مهام الأنسولين كالتالي :

- خفض مستوى السكر في الدم .

- تحفيز الكبد والخلايا العضلية على استيعاب المزيد من السكر.

- يعزز بناء المزيد من السكر الاحتياطي (الجلوكوز) .

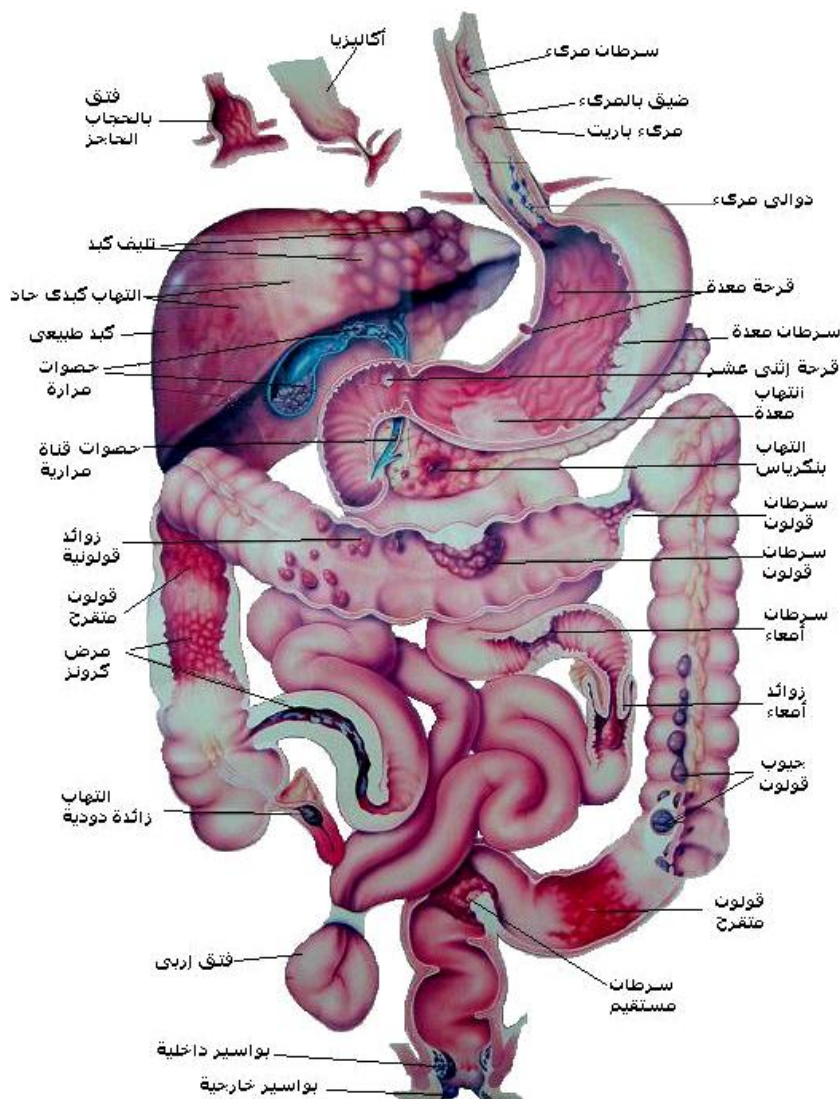
- يقلل فرز السكر من الكبد الى الدم .

- يعزز عملية بناء الدهون والإدمان على صرف الطاقة من الشحوم .

لا يعمل الأنسولين بالشكل الاعتيادي عند المصابين بداء السكري فيفشل سكر الدم في دخول خلايا الجسم ويتسبب ذلك بارتفاع نسبته سكر مرتفع في الدم .



ارتخاء المعدة وتمددھا



التغذية في حالة ارتخاء المعدة وتمددتها

* طبيعة المرض :

هبوط المعدة من مكانها في القسم الأيسر العلوى من البطن.

* وأسبابها:

الارتخاء في عضلات البطن وكثرة الوقوف مع نحافة وهزال.

* ينتج عن ذلك:

- عسر هضم .

- والشعور بالانتفاخ.

- دوخة ودوار .

- ضعف عام .

* الغذاء :

اللبن بكل أنواعه.

-شوربة اللحم والدجاج.

-- السكريات والعصائر والفواكه.

-- النشويات بأنواعها مع تقسيم الوجبات على 6 وجبات وتنظيم وقت الغذاء

ووقت الرياضة .



أورام المعدة

* أورام المعدة :

كلها تبدأ بعد سن الخمسين وتصيب الرجال بكثرة عن النساء ، وتظهر عادة فوق القرع المزمنة أو الالتهابات المتكررة . ولا يتم اكتشافها في المراحل الأولى إلا بعد أن تنتشر خارج المعدة .

* أعراض أورام المعدة السرطانية :

- يكره المريض اللحم وينفر منه .
- فقدان شهية - هزال ضعف عام .
- قيء مدمم .

* الغذاء لمرضى سرطان المعدة :

- لحوم مشوية ودجاج .
- أسماك .
- الألبان خاصة الدسمة .
- الخضراوات والفواكه والنشويات .



أمراض الأمعاء

■ الإسهال :

هو خروج البراز بصورة سائلة متكررة أو مختلط به دم أو مخاط ، يكون الإسهال مصحوباً بالدم والمخاط كما في حالة الدوسنتريا ويكون مصحوباً بألم عند التبرز (تعنية) .

أسبابه كثيرة ومتنوعة .

* التغذية في حالات الإسهال :

- محلول الإرواء بأى كمية حسب الحاجة .
- ماء أرز .
- اللبن الرايب .
- شاي مع بسماط أو بسكويت سادة .
- مهلبية .
- جزر وبطاطس مسلوقة .
- موز وتفاح وأرز مسلوقة .

■ الإمساك :

صلابة المواد البرازية وقلتها .

أسبابه :

* عضوية :

مثل هرس سيرنج .

-انسدادات معوية .

- ضيق الأمعاء وكل الأمراض التى تصيب البطن والغدد ... والمبايض .

* غير عضوية :

- قلة الإفرازات الهضمية .

- عدم الاستجابة لمعكس التبرز .

- أخطاء فى تناول الغذاء مثل تناول اللحوم وتجاهل الخضراوات والفواكه .

* أعراضها :

- صداع .

- قلق .

- فقدان شهية .

* التغذية فى حالات الإمساك :

- الخضار بكل أنواعه مطهى وغير مطهى .

- الفواكه بكل أنواعها .

- الألبان خاصة كاملة الدسم .

- الزيوت والدهون .

- كل النشويات .

- شرب كوب ماء بارد على الريق وقبل النوم .

- تدليك عضلات البطن والقيام ببعض الأنشطة الرياضية .

■ التهاب الأمعاء :

حمى البطن « التيفويد » :

* طبيعية المرض :

- ارتفاع بالحرارة.
- صداع .
- إمساك .
- ألم بالبطن.
- نوبات قيء أو إسهال .

* الغذاء :

- ماء أرز مسلوق .
- عصير تفاح وجزر .
- الألبان بكل أنواعها .
- خضار مسلوق .
- أكل قليل الدسم .

حمى مالمطة البروسيلا :

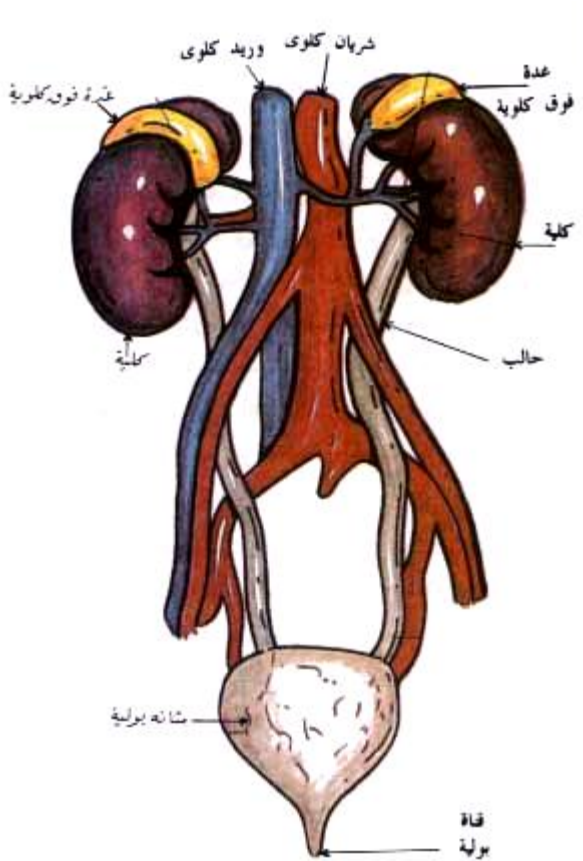
أعراضها : صداع شديد - حرارة - عرق غزير - ألم ينتج عن شرب لبن في أو مخالطة حيوان مصاب .

الغذاء المطلوب :

يسمح بكل أنواع الطعام .

أمراض الجهاز البولي

الكليتان عضو الإفراز للبول والحالبان والمثانة وقناة مجرى البول مفرغ البول .



* شكل ٨ - ١ : أعضاء الجهاز البولي في الإنسان

■ التهاب الكلى الحاد:

- التهاب الكلى الحاد : يصيب الذكور أكثر من الإناث به أعراض لها علاقة بالأسباب العامة التي تسبب التهاب الكلى.
 - أو أعراض لها علاقة بالكلى مثل :
 - قلة كمية البول ويكون غامقاً عكراً به زلال ودم وأسطوانات - بكل أنواعها. حالة المريض :
 - أعراض ارتفاع ضغط الدم .
 - صداع مستمر .
 - ضيق تنفس .
 - هذيان وزغللة عيون .
- * الغذاء :

يسمح بجميع أنواع الأطعمة مع التحفظ في البروتين والملح .

■ التهاب الكلى المزمن:

* الغذاء :

- طعام قليل الملح ويسمح بالألبان ومنتجاتها - لحوم حمراء 1 جم / كجم -
- الخبز - بياض البيض - الخضار والفواكه - أسماك ومياه عذبة .
- إذا كان هناك ارتفاع في ضغط الدم : يقلل التوابل والمياه الغازية والشاي والقهوة واللحوم البيضاء والزيت .

- إذا كان هناك قصور كلوى مع ارتفاع البولينا : يمنع عن اللحوم والبيض والأسماك والجبن واللبن والفواكه الزيتية كاللوز والجوز .

الأطعمة المسموح بها :

السوائل والعصائر والسكريات و العسل ، النشويات بطاطس بطاطا- أرز - مكرونة - شعيرة - جزر - كوسة - طماطم - والفواكه .

■ حصوات الجهاز البولى :

أَملاح البول تكون رملاً بالكلى ويتراكم هذا الرمل مكوناً حصوات .
مرحلة الرمل المتكون تظهر على هيئة عكار بالبول وظهور رواسب .
الحصو يظهر معه ألم شديد عند تحركه ولا يزول إلا بالتخلص من الحصوات أو استقرارها حيث الحصوة الساكنة لا تعطى الماء .

أسباب الحصوات :

- استعداد وراثى .
- التهابات الكلى .
- نوع مياه الشرب حيث يكثر مع المياه الجوفية .
- زياده فيتامين د أو هرمون الجار درقية .

الغذاء فى حالات الحصو الكلوى:

هناك أنواع مختلفة من الأملاح تعطى حصوات فوسفات - أوكسالات - يورات .

غذاء مرضى حصوات اليورات :

- يجب أن يقلل من الأطعمة الغنية باليورات .

- اللحوم وخاصة الحمراء .
- المقلبات .
- المخ والكبد .
- لحوم الطيور الحمراء كالبط .
- شاي .
- قهوة .
- شيكولاته
- السمن والدهن .
- الإكثار من « الخضراوات - الفواكه كالليمون والبرتقال - الإكثار من الحمضيات - شرب ماء بكثرة - المياه القلوية بصفة خاصة » .

غذاء مرضى حصوات الفوسفات:

- يسمح بتناول اللحوم والأسماك والبيض والكبد
- يقلل من « الفواكه والخضراوات والنشويات والمشروبات القلوية » .

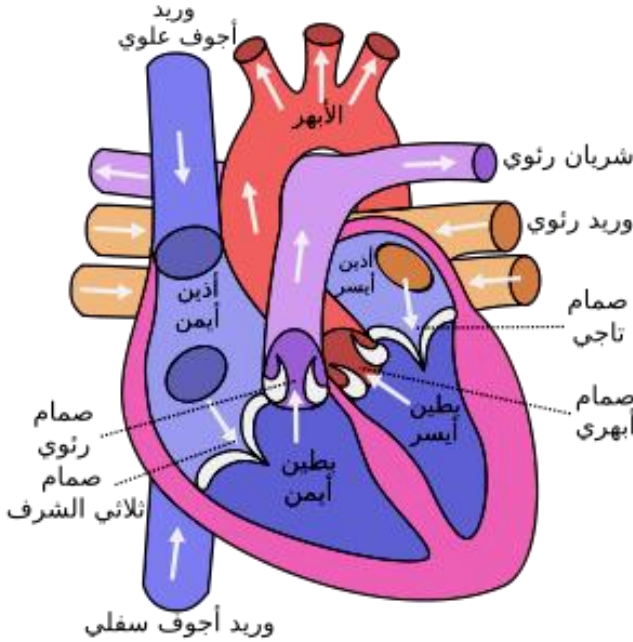
غذاء مرضى أملاح الأوكسالات :

- يقلل من :
- السبانخ .
- اللوبيا الخضراء .
- الباذنجان .
- الطماطم .

- الكرنب .
- الجرجير .
- التين .
- الملوخية .
- الشكولاته .
- بقول الفول والفاصوليا .



أمراض القلب



عجبا لهذا العضو الصغير الذى هو بحجم قبضة اليد الذى يسكن القلب كاللؤلؤ المكنون ومحاط بغشاء لامع يسمى غشاء التمرور يبدأ تكوينه فى الأسابيع الأولى للحمل ، وبه تسرى الحياة إلى جميع أجزاء الجسم ، وآخر عضو يتوقف عن عمله ليودع الإنسان الحياة .

هو عضو أجوف من 4 حجرات فى حالة مستمرة من الانقباض والانبساط كأنه يقول : سبحان الله الخالق لكل شيء .

ورسم القلب الكهربائى لموجاته كأنه مكتوب لا إله إلا الله محمد رسول الله .

* التغذية :

● التغذية تؤثر على هذا العضو المكون وعلى أوعيته الدموية التي تحمل الدم من الجسم إليه وتحمل الدم منه لكل خلايا الجسم .

* التغذية في قصور وهبوط القلب:

النهاية الطبيعية لكل أمراض القلب أو أوعيته الدموية هو عجز عضلة الدم عن دفع الدم بالمقدار الكافي لسد احتياجات خلايا الجسم .

■ **طبيعة المرض :**

* في حالة القصور الأيمن :

- سرعة النبض .
- ضيق تنفس .
- احتقان .
- تورم الرجلين .
- احتقان الرئة .
- الزرقة .

* في حالة القصور الأيسر :

- نوبات قلق .
- اضطراب النوم .
- ضيق تنفس .
- احتقان الرئة .

- أعراض الذبحة وقصور الشرايين.

- نقص كمية البول .

الغذاء فى حالة قصور القلب:

- راحة تامة بالفراش .

الغذاء : يسمح بجميع أنواع الأطعمة مع التحفظ فى الدهون والملح .

يفضل :

- ماء الأرز المسلوق .

- البطاطا - البطاطس - الجزر المسلوق .

- لحوم سادة أو خبز جاف - نشا .

- لحوم مشوية جافة بدون شوربة .

- مكرونة شعرية مسلوقة .



الضغط المرتفع

التغذية فى حالات ارتفاع ضغط الدم :

القاتل الصامت صدقت هذه المقولة على ارتفاع ضغط الدم الذى يسرق أعمار البشر ويحد من كفاءتهم فى العمل والتفكير والبدانة - تصلب الشرايين - التهاب الكلى - خلل الغدد الصماء مع الاستعداد الوراثى والعوامل الاجتماعية لها دور كبير لحدوث هذا المرض .

طبيعة المرض

أما أن يكون صامتا ولا يشعر المريض بأى أعراض إلا عند حدوث أى مضاعفات وقياس الضغط أو يعبر عن نفسه صداع - زغلله - دوخة - قئ - ضيق تنفس - صعوبة الندم - نزف أنفى .

تغذية مرضى الضغط المرتفع

يمنع تناول الدهون المشبعة واللحوم الدسمة - الشاى - القهوة - المنبهات - الموالح التوابل ويقلل من الملح - اللبن لزيادة الكالسيوم به - الفاصوليا و الفول الصويا .

الأطعمة المطلوبة:

سكريات - بطاطس - أرز - مكرونة - خبز قليل الملح - خضروات بكل أنواعها

– الفواكهة بكل أنواعها.

مرضى حالات فقر الدم:

نقص كرات الدم الحمراء أو نسبة هيموجلوبين الدم مرض شائع يصيب كل الأعمار وخاصة الأطفال والمراهقات وكبار السن.

أسبابه:

نقص أحد مكونات الهيموجلوبين كالحديد أو عناصر مطلوبة لتكوينه فيتامين ب المركب وحمض الفوليك نقص هرمون الغدة الدرقية أو من فقدان الدم كالنزف المزمن مثل طول فترة الطمث أو سرعة تكسير الدم مثل أنيميا البحر المتوسط والنجلية عيوب خلقية أخرى خلل بنخاع العظم التعرض لبعض الكيماويات كالرصاص ديدان البطن كالانكستوما سوء التغذية نقص بعض العناصر النادرة.

أعراض المرض

- شحوب اللون.
- دوخة – صداع.
- قلق.
- تعب لأقل مجهود.
- عدم القدرة على التركيز والنسيان.

التغذية المطلوبة لمرضى فقر الدم

كل أنواع فقر الدم تحتاج غذاء غنى بالحديد عدا مرضى أنيميا البحر المتوسط وتكسير الدم الذين يحتاجون إلى علاج يساعدهم على التخلص من الحديد الزائد

بجسمهم ومنع ترسيبه بالكبد والكلى والقلب والبنكرياس لذا يتطلب علاجهم نظامًا غذائيًا بالإقلال من امتصاص الحديد عن طريق أغذية فقيرة لعنصر- الحديد وشرب الشاي والقهوة بعد الأكل لتقليل امتصاص الحديد وأخذ أدوية.

لمزيد من المعلومات اتصل على المؤلف لمعرفة الدواء 0109713830

تغذية باقى أنواع الأنيميا :

أغذية غنية بعنصر- الحديد (الكبد- لحوم حمراء - أسماك - صفار البيض - بقوليات - بادنجان - خس - سبانخ - جزر - كروم - تفاح - برتقال - تين - بلح - الألبان بأنواعها - عسل أسمر).



التغذية فى حالات سرطان الدم

مرض سرطان الدم شائع عند الأطفال وينتج عن إصابة مركز تكوين الدم فينتج كرات دم بيضاء كثيرة وغير طبيعية أو قادرة على القيام بوظائفها وهذا على حساب كرات الدم الحمراء التي تقل وتقل الصفائح الدموية فيصاب المريض بجانب ارتفاع درجة الحرارة والعدوى إلى أنيميا ونزيف .

■ الأسباب:

خلل وراثي أو التعرض للإشعاعى ..أو الكيماوي أو بعض الفيروسات المستوطنة

■ أنواعه :

سرطان الدم النخاعي الحاد والمزمن - سرطان الدم الليمفاوي الحاد والمزمن .

■ التغذية بالنسبة لمرضى سرطان الدم:

هؤلاء المرضى يفقدون الشهية مع تغير طعم الغذاء بالفم ويلزم تناول وجبات خفيفة متكررة طوال اليوم ، طعام مهروس سهل الهضم لوجود قرح بالفم مع الزيادة من تناول الألبان والقشدة والزبادي والسكريات لزيادة إفراز اللعاب ، الخضراوات الخضراء كالخس والجرجير والفواكه الطازجة واللحوم المطهية جيدا والبيض، تجنب الأغذية المحتوية على مواد حافظة مكسبات الطعم .

س: هل يمكن الوقاية من السرطان بالطعام ؟

ج: نعم . الأطعمة المحتوية على كبريت مثل الكرنب والثوم والبصل والتقليل من المياه الغازية ومضادات الأكسدة كالليمون والبرتقال والخضراوات والطحماطم

طازجة ومطبوخة – الألياف والشاي .

س: هل هناك أغذية تسبب سرطان ؟

ج: نعم . اللحوم المملحة المعالجة كيميائيا – الدهون – المشبعات بالمواد الحافظة بالأغذية – اللحوم المشوية والمعلبة .

تغذية مرضى الشلل الرعاش

مرض الباركنسون يصيب كبار السن مع رعشة وتصلب بالعضلات الحركية ومعه يصبح البلع صعباً والإمساك شائعاً مع هشاشة العظام .

■ الأغذية المطلوبة :

يجب أن تكون سهلة البلع غنية بالكالسيوم والفوسفور كاللبن والأسماك البحرية – الألياف كالخضراوات المطهية والنية – الأغذية التي لا تسبب غثائناً أو فقدان شهية حيث إن أعراض العلاج تسبب ذلك – الخبز والأرز والحبوب المطبوخة – الخضراوات ومضادات الأكسدة كالطماطم – الخضراوات الخضراء والفواكه كالتفاح والموز والبرتقال والتوت – مجموعات الكالسيوم كاللبن والكربن والفاصوليا والسبانخ اللحوم والبيض والأسماك .

ينصح المرضى الإكثار من الفيتامينات والمعادن والمكملات الغذائية فيتامين ج ، هـ ، ب المركب والمعادن والكالسيوم والأحماض الأمينية التي تنظم المزاج وتمنع الكآبة وترسل الحافز العصبي .



نظام غذائي خاص للمصابين بالصرع

إن اتباع نظام التغذية الجيدة وأسلوب حياة صحي قد يساعد في الحفاظ على تحكم أفضل للنوبات من حدوث تغير حاد في الوزن قد يسبب عدم توازن كيميائي أو استقلابي هذا يستلزم استشارة الطبيب مع أن بعض الأدوية المقاومة للصرع قد تؤدي إلى نقص غذائي لدى بعض الأشخاص إلا أن اتباع نظام غذائي جيد يحول عادة دون ذلك .

الكينونات : هو نظام غذائي غني جدا بالدهنيات والزيوت إلا أنه يفتقر للبروتينات والكربوهيدرات وإن تناول كمية كبيرة من الدهنيات و لزيوت يؤدي إلى زيادة الأجسام الكينونية في الدم وهو عامل يقلل من حدوث النوبات .

أهميته أن هذا النظام يقوم على تحديد السرعات الحرارية والسوائل وهو نظام فعال للأطفال ولكنه يحتاج إلى إعداد دقيق وإلى تقيد صارم به ، ومع أن هذا النظام يتطلب التزاما فعالا لكي ينجح إلا أن كثيراً من الأطفال تمكنوا من السيطرة بقدر كبير على النوبات من خلاله وقد يتمكن البعض من تخفيضه .

■ الحمية والوخز بالإبر:

هل تعيد التغذية الاسترجاعية الحيوية التغذية الاسترجاعية الحيوية هي عملية تنظيم وتحديد وتغيير وظائف فسيولوجية معينة كان يعتقد في الماضي بأنها غير إرادية مثل معدل ضربات القلب ، ضغط الدم والموجات الدماغية إلخ .

فيما يتعلق بالصرع فإنه يمكن تدريب الشخص وإعطاؤه تدريباً مكثفاً على التغذية الاسترجاعية الحيوية وتعليمه على وسائل تعديل السلوك ليتمكن من

خلالها من السيطرة على وظائف فسيولوجية معينة تتعلق بالنوبات ، وهذا بحد ذاته يمكن أن يخفض درجة تكرار النوبات لدى بعض الأشخاص وعند الحاجة لإجراء مزيد من الدراسات للتأكد من قيمة التغذية الاسترجاعية الحيوية في علاج الصرع ، وقد تعمل الأساليب غير الطبية على تحسين التحكم بالنوبات لدى بعض الأشخاص إلا أنه يجب عدم الخضوع لها بدون علم الطبيب الذي يصف المضادات الحيوية للتشنج فجأة تحت أى ظرف من الظروف ؛ نظرا لأن ذلك قد يعجل في تحويل النوبات إلى نوبات مزمنة وخطيرة تهدد حياة الشخص .



فسيولوجيا الصيام الإسلامي



الصيام

الصيام الإسلامي : في سورة البقرة آيات كريمة بها حديث جامع حكيم عن شمولية وفوائد وفضائل الصيام من الآية (183) إلى الآية (187) :

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾ أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿١٨٤﴾ شَهْرَ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَيْتُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٨٥﴾﴾ .

إن الصيام دواء للكثير من العلل التي تصيب البشرية لكن حكمة ومشرعية الصيام أنه عيادة جليلة في أصله لإظهار حكمة الخضوع والطاعة لله وامتنالا لأوامره .

وهي عبادة لخالقنا العظيم جل جلاله الذي أمرنا بالصيام وكل ما يكشفه العلم عن فوائد الصيام وهي الاجتهادات لتزيد المؤمن إيمانا وتبعث التفكير في عقول الماديين أن هذا التشريع من لدن حكيم خبير لعباده .

■ أنواع الصيام :

الصيام بمفهومه العام في عرف الشرع الإمساك عن أشياء مخصوصة على وجه مخصوص في زمان مخصوص ممن هو على صفات مخصوصة . وهو واجب ومكتوب ومفروض على الأمم السابقة ، ولكن بكيفية لا يعلمها إلا الله سبحانه وتعالى .

الصيام الإسلامى :

هو صيام كامل أى امتناع عن الطعام والشراب معا ابتداءً من طلوع الفجر إلى الغروب وعدتها بالساعات بين 12 و 17 ساعة . ثم إفطار كامل في المساء من الغروب إلى طلوع الفجر فيسمى صيامنا في بعض البحوث الطبية بالصيام المتقطع .

*صيام الطب البديل:

ويسمى صيام الماء لأن الصائم يمتنع فيه عن الأكل وعن الماء ويسمح فيه للصائم بتناول بعض العصائر الطبيعية .

من أسمائه : الصوم الكامل والمديد والصيام التجريبي والطويل والمستمر والبعض بسميه الصيام الطبي وهى تسمية غير دقيقة.

لأن أهل الطب لا يعترفون به على الإطلاق وإنما هو عند المهتمين بالطب البديل أو الشعبي وهذا النوع من الصوم هو الذى يرد كثيرا في الكتابات الغربية المعاصرة والعلاج بالصوم وهو المعتمد عند أصحاب الطب البديل وأعتقد أنهم أخذوه من البحوث المتعلقة بهذا النوع من الصوم .

الحمية الطبية:

تعتمد الحمية الطبية على تقليل عدد السعرات الحرارية وتفريق الطعام على اليوم والليلة وتناول طعام صحى متوازن من المجموعات الغذائية كلها والحمية الطبية بهذا الشكل عليها دراسات طبية كثيرة جدا وثبتت فعاليتها بشكل واضح سواء في الوقاية من كثير من أمراض الصدر أو في المساعدة في علاج كثير منها .

هناك نوعان من الحمية الطبية: نوع يهدف إلى إنقاص الوزن وتقليل الدهون ونوع يهدف إلى علاج أمراض بعينها ونحن نتكلم عن النوع الأول وليس في الحمية

الطبية عادة امتناع عن الماء بل النصيحة الإكثار من الماء .

الإضراب عن الطعام : أول من أشهره هو الزعيم الهندوسى غاندى وكان المصريون يتناولون الماء مع الملح وقد يشربون الحليب أو العصائر ليبقوا أحياء فترة ممكنة فهذا الكتاب يتناول الصيام الإسلامى وصيام الماء المنتشر في الغرب .

س: كيف يؤثر الصيام على أجسامنا؟

ج: تتأمل بديع صنع الله في التغيرات الفسيولوجيا الناتجة عن الصيام والفسيولوجيا هو علم دراسة وظائف الأعضاء والأجهزة الحيوية للكائن الحى وكيف تعمل التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للصوم:

1- نقص إمدادات الطاقة .

2- نقص التمويل بالماء .

3- التغيرات في المعالم الكيميائية في الجسم .

4- التغير في نمط الحياة اليومي .

1- عندما تنقص الماء :

الصيام الإسلامى وبعض أنواع الحمية فإن إمدادات الغذاء تأتى في جزء مركز من اليوم وهو الليل غالباً قبل النوم ولا يأتى الجسم أى إمدادات أخرى في النهار وحين ينقطع عن الجسم إمدادات الطاقة مع أن الجسم لا يعمل إلا بالطاقة الكيميائية التى يستمدّها من الغذاء تماماً فالسيارة لا تسير إلا بالطاقة النفطية ، والأجهزة لا تعمل إلا بالطاقة الكهربائية .

1- الجلوكوز الجاهز أولاً :

هو الطعام المفضل للجسم لا استخراج الطاقة مع أن الدهون تمد الجسم بطاقة أكبر لو قام باستخدامها لكن الجسم لا يفعل ذلك حيث يبقى السكر هو طعامه المفضل لأنه يعرف أن استخلاص الطاقة من الدهون أو البروتينات قبل وقته عاقبته وخيمة والجلوكوز مصدر الطاقة الأساسى والرئيسى سريعا ما ينفذ وفى خلال ساعتين يكون قد تمت أكسدة جميع الجلوكوز المستخلص من الأمعاء تستمر الحياة بأن جعل الله تعالى لهذا مخرجا بأن جعل السكر مستودعات يخزن فيها على هيئة جليكوجين في الكبد حوالى 350 جم ويتحلل ليفى بمتطلبات الجسم من السكر وهذا يمد الجسم بالطاقة من 10 إلى 18 ساعة فقط .

إن المخ لا يتغذى إلا على السكر وهو مصدر طاقته الوحيد وكيف تستمر الحياة بعد أن ينتهى مخزون السكر لابد للبحث عن مصادر أخرى للطاقة يبدأ يحرق الدهون في الخلايا التى تستطيع الاستفادة بها ليوفر السكر للمخ .

ويلعب الكبد دوراً حيوياً في تصنيع السكر من الأحماض الأمينية إذا استمر الصيام لفترات أطول فإن الجسم يستخرج الدهون من مخازنها لاستخلاص الطاقة فيها بحرقها لماء ثانى أكسيد الكربون وطاقة داخل الخلية .

ويلعب الكبد دوره في تحويل الدهون إلى أجسام كيتونية يستخدمها الكبد والمخ لإنتاج الطاقة وهذا النظام الذى أودعه الله في الجسم يحمى استخدام البروتينات لتصنيع السكر ومنع الجسم من أكل البروتينات كميته الدهون تكفى الجسم كمصدر للطاقة لمدة شهرين مع توافر الماء إذا استمر الصيام أكثر من شهرين يبدأ الجسم بأكل البروتين المتواجد بالعضلات حتى الخلايا نفسها لاتخلو من الضرر وسرعان ما يتدهور الوضع .

التداوي من السنة النبوية الشريفة



الطب النبوي بين الإفراط والتفريط

الطب النبوي يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع الطب الحديث .

- البعض يتركون الطب النبوي بالكلية والطب الحديث لم يعالج كل الأمراض وكان سبباً في أمراض أخرى - والآخرون يحمّلون الطب النبوي أكثر مما يتحمل .
- الحكمة ضالة المؤمن أينما وجدها فهو أحق الناس بها.

■ أقسام الطب النبوي:

1- قسم وقائي:

ويشمل التعاليم التي تحمي الفرد وتحافظ علي البيئة وتقلل من فرص حدوث المرض، كما تقلل من انتشار العدوى في حالات المرض.

2- قسم علاجي:

أمر الرسول ﷺ بالتداوي والأخذ بالأسباب ثم التوكل على الله.

■ القسم الوقائي :

- تعاليم لنظافة البيئة:

أ- نظافة المنازل .

ب- نظافة الشوارع والطرق.

ج- نظافة مجاري المياه.

تعاليم لنظافة الإنسان:

أولاً: نظافة الجسم

ثانيا: نظافة الثياب

ثالثاً: نظافة المأكل والمشرب

■ القسم الوقائي:

1 - الصلاة:

حينما رأى رسول الله ﷺ أبا هريرة وهو يتلوى من وجع بطنه قال له: «قم فصل فإن الصلاة شفاء» متفق عليه.

2- تحريم الميتة والدم ولحم الخنزير وكل ذي ناب من السباع وكل ذي مخلب من الطير:

﴿ حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْفُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبْعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلامِ ذَلِكَمْ فِسْقٌ ﴾ [المائدة: 3].

3- تحريم الخمر وكل المسكرات والمفترات: إدمان الخمر والمخدرات من الأمراض الاجتماعية التي تصيب كثير من الأمم، والتي تؤدي بدورها لكثير من الأمراض العضوية والنفسية .

4- تحريم اقتناء الكلاب: الكلب مصدر عدوى للإنسان في كثير من الأمراض الطفيلية والفيروسية وكثير من الأمراض البكتيرية، بالإضافة إلى الحساسية والربو الناتج عن استنشاق الوبر والشعر وخلافه.

5- الزواج والنهي عن التبطل: مع الزواج السكينة والمودة والرحمة، ومع التبطل الوحدة والمعاناة من كثير من الأمراض النفسية.

6- تحريم الزنى واللواط: لما يسببه من نقل للكثير من الأمراض المعدية

والأمراض الاجتماعية.

7- تحريم إتيان المرأة وقت الحيض وفي الدبر: هذا الأمر يؤدي لأمراض خطيرة تصيب الرجل والمرأة .

8- تحريم زواج المحارم: وذلك لأنه يؤدي لإنجاب أبناء معوقين تركزت فيهم كثير من الأمراض الوراثية.

9- النهي عن الإسراف في الطعام والشراب:

﴿ يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ [الأعراف: 31] .

« ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه» الترمذي وأحمد والنسائي والحاكم.

10- الإكثار من الصيام:

﴿ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ ﴾ البقرة.

« صوموا تصحوا» أحمد والطبراني والديلمي.

11- تعاليم للوقاية من العدوى:

- «إذا سمعتم بالطاعون بأرض فلا تدخلوها وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا منها» البخاري والبيهقي والطبراني.

- «فر من المجذوم فرارك من الأسد» البخاري والبيهقي.

- «من توضأ فأحسن الوضوء وعاد أخاه المسلم محتسباً بُوعِدَ من جهنم مسيرة ستين (وفي رواية: سبعين) خريفاً» أبو داود والطبراني.

-«لا يورد ممرض على مصح» مسلم والبيهقي. (الممرض هو الذي له إبل مريض والمصح من له إبل صحاح).

12- تعاليم للوقاية من الحسد: الحسد هو آفة تصيب الإنسان من نظر الحاسد إليه فيؤدي ذلك إلى مرضه. والعين حق وينبغي التعوذ منها كما علمنا رسول الله ﷺ فقد كان يرقى نفسه وأولاده، فهل نحن أكثر تحصينا من النبي ﷺ؟

13- تعاليم للوقاية من الشيطان: توجد أمراض سببها مس الشيطان وقد ورد ذلك في القرآن الكريم في مواضع كثيرة، وللوقاية من هذه الأمراض فقد ترك لنا رسول الله ﷺ ما يبعد الشيطان عنا وما يحميننا من هذه الأمراض.



القسم العلاجي للطب النبوي

أمر رسول الله ﷺ بالتداوي والأخذ بالأسباب مع التوكل على الله « تداووا يا عباد الله فإن الله لم يضع داء إلا وضع له شفاء إلا داء واحدا، الهرم » أحمد والبخاري.
« إن الله أنزل الداء والدواء وجعل لكل داء دواء فتداووا ولا تداووا بحرام » أبو داود.

■ الناس في التداوي ثلاثة أنواع:

1- يأخذون بالأسباب مع التوكل على الله:

هم الأنبياء والأولياء، يتداوون وقلوبهم مع خالق الدواء الذي جعل الشفاء في ذلك الدواء.

2- يتوكلون على الله فقط ويتركون التداوي:

وهم بعض أهل التصوف، كلما عرض لهم داء فوضوا الأمر في ذلك إلى الله تعالى وتوكلوا عليه وتركوا التداوي.

3- يأخذون بالأسباب فقط :

وهم عوام المسلمين، يأخذون بالأسباب وقلوبهم متعلقة بهذه الأسباب، وإذا برأ أحدهم من مرضه أثنى على الطبيب وأشاد بالدواء.



القواعد الأساسية التي بني عليها الطب النبوي

1 - لكل داء دواء :

« ما أنزل الله من داء إلا وقد أنزل معه شفاء علمه من علمه وجهله من جهله »
أحمد والحاكم والترمذي والنسائي وابن حبان.

2 - الطبيب ضامن :

« من تطب ولم يعرف منه طب فهو ضامن » رواه الحاكم وأبو داود.

3 - لا عدوى إلا بأمر الله ويجب الاحتراز :

- « لا عدوى ولا هامة ولا صفر » فقال أعرابي: فما بال الإبل تكون في الرمل كأنها الظباء فيخالطها البعير الأجرب فيجربها؟ قال النبي ﷺ: « فمن أعدى الأول؟ » مسلم والنسائي وابن ماجه.

- وأيضا: « لا عدوى ولا طيرة ولا هامة ولا صفر وفر من المجذوم كما تفر من الأسد » البخاري.

4 - لا تدأوي بما حرم الله :

« إن الله تعالى لم يجعل شفاء أمتي فيما حرم عليها » أبو داود.

5 - لا إكراه للمرضى على الطعام :

« لا تكرهوا مرضاكم على الطعام (والشراب) فإن الله يطعمهم ويسقيهم »
الحاكم وابن ماجه والترمذي والطبراني.

6 - الداء (ابتلاء) من الله والدواء (رحمة) من الله :

« روي في الأثر أن إبراهيم الخليل قال: يا رب من الداء؟ قال: مني. قال: فممن

الدواء؟ قال: مني. قال: فما بال الطبيب؟ قال: رجل أرسل الدواء علي يديه»
الطب النبوي لابن القيم. الله يشفي والطبيب له الشكر والشكر كله لله .

7- الدواء والرقية والدعاء لا ترد قدر الله بل هي من قدر الله.

قال رجل: يا رسول الله أرأيت رقى نسترقئها ودواء نتداوى به وتقاة نتقيها
هل ترد من قدر الله شيئاً؟ قال: «هي من قدر الله» أحمد وابن ماجه والترمذي.

8- الرضا والصبر على المرض يكفر الخطايا ويكون سببا في دخول الجنة:

عن ابن عباس أن امرأة سوداء أتت النبي ﷺ فقالت: إني أصرع وإني أتكشف
فادع الله لي قال: «إن شئت صبرت ولك الجنة وإن شئت دعوت الله أن يعافيك»
فقلت: أصبر وقلت: إني أتكشف فادع الله ألا أتكشف فدعا لها. متفق عليه.

9- الترغيب في عيادة المريض لما لها من أثر نفسي عظيم:

« من عاد مريضا ناداه مناد من السماء: «طبت وطاب ممشاك وتبوات من
الجنة منزلا» الترمذي وابن ماجه.

10- على المريض أن يحسن الظن بالله:

دخل النبي ﷺ على أعرابي يعوده فقال: « لا بأس طهور إن شاء الله» فقال
الأعرابي: قلت : طهور كلا بل هي حمى تفور أو تثور على شيخ كبير تُزيره (تورده)
القبور فقال النبي ﷺ: «فنعم إذا» البخاري وابن حبان والنسائي والطبراني.



أمثلة من الطب النبوي

* السنا:

أفضله المكي (السنا المكي) والمشهور بالسلامكة وهو ورق نبات مجفف وهو دواء ملين.

« عليكم بالسنا والسنت فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام » قيل: يا رسول الله وما السام؟ قال: « الموت » الحاكم وابن ماجه.
« لو أن شيئاً كان فيه الشفاء من الموت لكان السنا » الترمذي والبيهقي.

* الحبة السوداء :

- « عليكم بهذه الحبة السوداء فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام والسام الموت » البخاري ومسلم والنسائي والترمذي.
- « ما من داء إلا في الحبة السوداء منه شفاء إلا السام » مسلم.

* التلبينة:

هي حساء يعمل من دقيق الشعير بنخالته وسمن (وربما جعل فيها عسل) ويشبه اللبن في البياض والرقه.

عن عائشة رضي الله عنها أنها كانت تأمر بالتلبين للمريض وللمحزون على الهالك وكانت تقول: إني سمعت رسول الله ﷺ يقول: « إن التلبينة تحم فؤاد المريض وتذهب ببعض الحزن » البخاري والبيهقي والطبراني.

« عليكم بالبغيض النافع التلبينة، والذي نفس محمد بيده إنه ليغسل بطن أحدكم كما يغسل الوسخ عن وجهه بالماء » قالت: وكان النبي ﷺ إذا اشتكى أحد من أهله

لم تنزل البرمة على النار حتى يقضي على أحد طرفيه إما موت أو حياة. الحاكم وابن ماجة.

*** الحجامة:**

- « ما مررت بملاً من الملائكة ليلة أسري بي إلا قالوا عليك بالحجامة يا محمد » الحاكم وابن ماجة .

- « الشفاء في ثلاثة في شرطة محجم ، أو شربة عسل ، أو كية بنار ، وأنا أنهى أمتي عن الكي » البخاري وابن ماجة.

*** العسل:**

عن ابن مسعود رضي الله عنه قال: «عليكم بالشفاءين العسل والقرآن». ابن ماجة والطبراني.

- قال رجل: يا رسول الله ، إن أخي استطلق بطنه، فقال: « اسقه عسلاً » فسقاه عسلاً ثم جاء فقال: ما زاده إلا استطلاقاً، قال: « اذهب فاسقه عسلاً » فسقاه عسلاً ثم جاء فقال: ما زاده إلا استطلاقاً، قال رسول الله ﷺ: « صدق الله وكذب بطن أخيك، اذهب فاسقه عسلاً » فذهب فسقاه فبرأ. أحمد والبخاري ومسلم.

*** التمر والرطب والعجوة:**

﴿وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا جَنِيًّا﴾ [مريم: 25].

« أطعموا نساءكم في نفاسهن التمر فإنه من كان طعامها في نفاسها التمر خرج ولدها ولداً حليماً، فإنه كان طعام مريم حيث ولدت عيسى، ولو علم الله طعاماً هو خير لها من التمر لأطعمها إياه » ابن عساكر.

« من أصبح بسبع تمرات من عجوة من تمر العالية لم يضره ذلك اليوم سم ولا

سحر» ابن عبد البر والبخاري.

*** الحناء:**

- قالت سلمى رضي الله عنها: ما سمعت أحداً يشكو إلى رسول الله ﷺ وجع رأسه إلا أمره بالحجامة ولا وجع رجله إلا أمره أن يخضبها بالحناء. النسائي والحاكم.

- قالت سلمى رضي الله عنها قالت: كان لا يصيب النبي ﷺ قرحة ولا شوكة إلا وضع عليها الحناء. الترمذي وابن ماجه وأحمد.

*** الإثمد:**

- الإثمد هو الكحل الأسود وهو يؤخذ من حجر معروف أسود يميل إلى الحمرة يكون في بلاد الحجاز وأجوده يؤتى به من أصبهان. «اكتحلوا بالإثمد فإنه يجلو البصر- وينبت الشعر» الترمذي وابن حبان.

«خير ما اكتحلتم به الإثمد، فإنه يجلو البصر وينبت الشعر» وكان لرسول الله ﷺ مكحلة يكتحل بها عند النوم ثلاثاً في كل عين. الترمذي.

*** ألبان الإبل وألبان البقر:**

قدم أناس من عكل أو عرينة فاجتووا المدينة فأمرهم النبي ﷺ بلباقح ، وأن يشربوا من أبواها وألبانها فانطلقوا فلما صحوا قتلوا راعي النبي ﷺ واستاقوا النعم، فجاء الخبر في أول النهار فبعث في آثارهم فلما ارتفع النهار جيء بهم، فأمر فقطع أيديهم وأرجلهم ، وسمرت أعينهم ، وألقوا في الحرة يستسقون فلا يسقون. البخاري ومسلم وابن حبان وأبو داود. (بلقاح: النوق ذوات اللبن).

✽ السواك :

« السواك مطهرة للفم مرضاة للرب » أحمد والنسائي .

« لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة » متفق عليه .

« لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم عند كل صلاة بوضوء، ومع كل وضوء

بسواك » أحمد .

■ الواجب على المريض :

1- يأخذ بالأسباب وتوكل على الله : « اعقلها وتوكل » البخاري .

2- أن يكثر من الدعاء : ﴿ وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ﴾ [غافر: 26] .

وأن يكون على يقين من الإجابة « ادعوا الله وأنتم موقنون بالإجابة » الترمذي .

3- أن يكثر من الصدقات : « داووا مرضاكم بالصدقة » الطبراني .

4- أن يحسن الظن بالله : « أنا عند ظن عبدي بي » متفق عليه .

5- أن يتحلى بالصبر الجميل (الرضا وعدم الشكوى) : « ومن يتصبر يصبره الله »

متفق عليه .



**أمثلة للقيمة الفدائية
لمكونات الطعام من
فواكه وخضروات**



البطيخ

■ الفوائد الغذائية والعلاجية:

- 1- يعمل كملين يفيد في المسالك.
- 2- يعالج ضغط الدم ويطفئ الظمأ.
- 3- يعمل كمرطب ومدر للبول.
- 4- يحمي من الإصابة بأمراض القلب والأورام السرطانية.
- 5- يعالج التهاب الكلى ، والتيفود.
- 6- يعالج الروماتيزم والأمراض الجلدية.

البرتقال

■ الفوائد الغذائية والعلاجية:

- 1- يمنع تجلط الدم.
- 2- يعمل على زيادة امتصاص الحديد في الدم مما يؤدي إلى الحيوية والنشاط.
- 3- يعمل على زيادة مقاومة ومناعة الجسم.
- 4- فاتح للشهية ومنعش ومشروب.
- 5- يحد من الإصابة بالسكتة الدماغية.
- 6- يساعد على الإقلاع عن التدخين.

التين

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- 1- طارد للأملاح من الكلى والمثانة.
- 2- يعالج الحبوب والتقرحات.
- 3- طارد الانتفاخ ومفيد للكبد والطحال.
- 4- لإزالة أملاح القدمين.
- 5- يفيد كمضاد حيوي للقضاء على ميكروبات الطعام.
- 6- لعلاج مرض النقرس.

التمر

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- 1- مضاد للسرطان ويقوي الأعصاب.
- 2- منشط ومقوٍ جنسي.
- 3- يعالج مرضى العشي الليلي.
- 4- يساعد علي زيادة وزن الأطفال.
- 5- مدر للبول ويحمي من الإمساك.
- 6- يمد الجسم بالقوة والطاقة.
- 7- مرطب للأمعاء ويحمي من أمراض البواسير.

الأناس

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- 1- يساعد على الهضم بصورة فعالة.
- 2- مدر للبول ويفتت الحصى.
- 3- يكافح السموم ويهدئ الالتهاب.
- 4- يعالج فقر الدم وتصلب الشرايين.
- 5- يعالج التسمم وبطيء النمو.
- 6- يفيد في علاج مرض الديسك.
- 7- يفيد في علاج السرطان.
- 8- يفيد في علاج الصرع.

البرقوق

الفوائد الغذائية والعلاجية

- 1- يعالج آلام الصدر.
- 2- يعالج تصلب الشرايين.
- 3- يعالج الإمساك المزمن.
- 4- يعالج الأمراض الروماتيزمية.
- 5- يعالج الجروح والنزيف.
- 6- يفيد في حالات الإسهال.

7- يعالج زيادة الإفراز المهبلي عند السيدات .

التوت

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- 1- يعالج مرضى السكر.
- 2- يفيد في علاج مرضي الضعف الجنسي.
- 3- يعالج في حب الشباب.
- 4- يفيد ضد الوهن النفسي والتزيف.
- 5- يفيد كغرغرة في علاج التهاب الحنجرة.
- 6- قاتل وطارد للديدان.
- 7- يعالج الحصبة والسعال.

التفاح

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- 1- لعلاج الدوالي والتهاب المفاصل.
- 2- لعلاج الثعلبة والقوباء .
- 3- للوقاية من التسمم الغذائي.
- 4- لعلاج لدغ الحشرات.
- 5- لعلاج رطوبة وسيلان الدمع.
- 6- أمراض الجهاز البولي.

الجوافة

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- 1- تفيد في علاج مرضى السكر.
- 2- تستخدم لاحتقان الرئة والحلق.
- 3- تفيد في علاج البرد والسعال.
- 4- تفيد المراهقين وللمرأة الحامل وذلك لوجود نسبة عالية من البوتاسيوم والحديد .
- 5- تعالج الجروح وآلام الأسنان.
- 6- زيت البذور يفيد كصلصة والسلطة.
- 7- تدخل في دباغة الجلود ومواد الصبغة.

الخوخ

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- 1- يعالج الإسهال وطارد للديدان.
- 2- غذاء جيد للأطفال ويعالج الأنيميا.
- 3- مدر للبول ويعالج الإسهال.
- 4- منشط للمعدة وفتح للشهية.
- 5- يعالج ضيق التنفس والصمم.
- 6- يمنع هشاشة العظام وينقي الدم.

7-يزيد من القدرة الجنسية للفرد.

الرومان

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- 1-يفيد في طرد الهوام والحشرات الضارة.
- 2-يفيد في علاج البواسير.
- 3-يفيد كملين وطار للديدان.
- 4-يعالج بعض أنواع الصداع وضعف النظر.
- 5-لعلاج اللثة والتهاباتها وتقرحاتها.
- 6-يعالج حالات القيء وخافض للحرارة.

العنب

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- 1-لزيادة الوزن ومقاومة الإرهاق.
- 2-يفيد في علاج مرضى السرطان.
- 3-للإمساك وأمراض المفاصل.
- 4-يعالج النقرس والروماتيزم.
- 5-يحمي هشاشة العظام.
- 6-يخفض الحموضة.
- 7-يؤخر سن اليأس عند السيدات .

الفراولة

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- 1- لإزالة صفرة الأسنان والترسبات الجيرية.
- 2- تعالج أمراض المثانة والكلى.
- 3- منظم لإفرازات المرارة.
- 4- تساعد على إيقاف النزيف.
- 5- تعمل كمنظف للدم ومضاد للسموم.
- 6- تستعمل لتجميل البشرة.
- 7- مدر للبول منشطة للمعدة.

الكمثري

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- 1- لعلاج اضطرابات المجاري البولية وخاصة حالات التهاب المثانة.
- 2- يعالج ضغط الدم المرتفع.
- 3- مهدئة ومرطبة.
- 4- تعالج أمراض الكلى.
- 5- مدرة للبول وتعالج فقر الدم.
- 6- ملينة ومسهلة.
- 7- تعالج ضغط الدم المرتفع.

الكريز

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- منظم للدم ويعالج الروماتيزم.
- يحمي من التسمم بالأسماك الملوثة.
- يعالج الإصابات الحادة بالتهاب المسالك البولية.
- يعالج الإمساك وعسر الهضم.
- يعالج تصلب الشرايين.
- يعالج البرد والسعال.

الليمون

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- مطهر ومضاد للروماتيزم.
- مدر للبول، ويساعد على التئام الجروح.
- يستعمل كمضاد للتجاعيد.
- يذيب الحصوات وينظف الكلى.
- مقو لجهاز المناعة بالجسم.
- يعالج الأنيميا ونزيف اللثة.
- يعالج النقص الغذائي.

المانجو

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- تعالج تقلص العضلات.
- تعالج ضغط الدم المرتفع، ومرض السكر.
- مزيل للتوتر ومقوي للقلب.
- تحمي من الإصابة بفقر الدم.
- تعالج ضعف الأوعية الدموية ودوالي الساقين.
- تقاوم الالتهابات خاصة عند الأطفال.
- مزيل للتوتر ومقوٍ للقلب.

المشمش

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يعالج فقر الدم.
- يعالج آلام الأذن.
- مغذي وملين ومنشط.
- له تأثير فعال ضد الإسهال.
- يلعب دورًا هامًا في تغذية الشعر ويمنع تساقطه.
- ملين، يحد من الإمساك.
- يقوي العظام وأنسجة الجسم.

الموز

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- مولد للطاقة وباعث للحياة.
- يساعد علي نمو الدماغ.
- يعالج الصداع النصفي.
- يعالج قرحة القدم.
- له تأثير مضاد للشيخوخة.
- يحافظ على الرشاقة وشفاء الدهن.
- له تأثير ايجابي على عملية الهضم.
- يعالج الزوائد الدودية مثل السنط أو الثآليل.

الكيوي

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يعالج فقر الدم .
- يحد من السرطان.
- يعالج ضغط الدم المرتفع.
- يعالج قرحة المعدة.
- يفيد في علاج نزلات البرد.
- يعالج الضعف العام والإرهاق.

- مغذٍ للأطفال والعجزة.

قصب السكر

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يفيد في علاج النحافة.
- يمد الجسم بالطاقة اللازمة.
- يساعد على الهضم بصورة جيدة.
- يعالج الحرقان بشكل فعال.
- ينظف ويقوي الكلي.
- يحد البصر ولا يعطش.

الجميز

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- علاج مرضى الصدفية .
- يساعد على التئام الجروح.
- بعض الأمراض الجلدية الأخرى.
- * تناول الجميز عن طريق الفم يفيد في:
- 1- مطهر للنزلات المعوية.
- 2- ملين ومنبه جيد للمعدة والأمعاء.

* ثمار الجميز الطازجة تفيد في :

- 1 - علاج النزلات المعوية .
- 2 - تعالج انتفاخات البطن .
- 3 - تعالج وتحد من الإمساك .

* عصير الجميز يفيد في :

- كمضمة لعلاج الالتهابات وترهلات اللثة .

* شرائح ثمار الجميز الطازجة وتفيد في :

- 1 - علاج مرضى الصدفية والقوباء .
- 2 - لتطهير الجروح والقروح وسرعة التئامها .

الصبار

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- ملين للأمعاء الغليظة .
- يعالج ويخفف آلام البواسير .
- يعالج مرض السكر .
- يعالج قرحة المعدة والبلهارسيا .
- يعالج عروق الدوالي .
- يعالج الأورام والبثور والتهاب المفاصل .
- مضاد للفيروسات مثل فيروس الإيدز والحصبة .

القرفة

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- تعالج البرد والسعال.
- مدرة للبول وملينة.
- تعالج الخفقان والوسواس.
- تعالج الكلف والنمش.
- تعالج آلام الدورة الشهرية.
- تقوي الكبد وتسكن البواسير.
- تعالج لدغة العقارب.
- تعالج القروح والبثور.

الكرديه

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يوقف نمو الأورام السرطانية.
- يعالج الحمى وعدوى الميكروبات والكوليرا.
- يعالج خفقان القلب.
- يعالج السل الرئوي.
- يفيد كمسكن لآلام الرأس.
- يعالج النقرس والروماتيزم.

- يعمل كمرطب.

الجهان

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يعالج الالتهاب الرئوي .
- يعطي الأطعمة مذاقًا خاصًا وفتحًا للشهية.
- يفيد في حصوة الكلى.
- يعالج نزلات البرد والكحة.
- يعالج الربو والصفراء.
- يعالج البدانة المفرطة.
- منبه ومقوٍ للقلب.
- يعالج اضطرابات التنفس.

السسم

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يغذي ويطول الشعر.
- يحمي من تصلب الشرايين.
- يعمل على إدرار البول.
- يقوي وينشط الدورة الدموية.
- يخفف القلق والأرق.

- يعالج ويحمي من الجلطة.

- يعالج جفاف وحساسية النسا.

الزعفران

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- مقو للجهاز العصبي المركزي .

- يدخل في صناعة الأدوية الطاردة للديدان والمهدئة للحالات العصبية والنفسية.

- مضاد للتشنج.

- مضاد للألم والتقلصات.

- يخفف من غازات المعدة.

- مزيل لآلام الطمث.

- يفيد كتوابل في الأطعمة.

- منشط ومدر للطمث.

اليانسون

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يعالج الأرق ومهديء للأعصاب.

- مدر للبول.

- قاتل للحشرات.

- منشط للكلى ومدر للبول.

- غسول للفم ومطهر.
- يعالج التهاب الفم والحنجرة.
- يعالج البرد والتهاب الشعب .
- له تأثير هرموني ذكري.

اللوز

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يعالج الحروق وأمراض الجلد .
- يعالج مرض السكر.
- يقوي الإبصار بصورة جيدة.
- يساعد في تقليل خطر الإصابات القلبية.
- يعالج التهاب المعدة والأمعاء.
- يعالج المصابين بالتشنج.
- يعالج الأرق والتوتر.
- مدر للبول وطار للديدان.

العرقسوس

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يعالج قرحة المعدة.
- يعالج الإمساك المزمن.

- مدر للطمث.
- مقو لجهاز المناعة في الجسم.
- يفيد في علاج الروماتيزم.
- مدر للبول.
- يعالج عسر الهضم.
- يعالج قرحة المعدة.

الشاي

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يعالج البدانة المفرطة.
- يحمي من مرض الزهايمر.
- يساعد الكبد علي أداء وظيفته.
- يخفض مستوى الكوليسترول الضار L.D.L.
- يزيد من مستوى الكوليسترول النافع H.D.L.
- يعالج ضغط الدم المرتفع.
- يحمي من هشاشة العظام.

حبة البركة

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- تزويد إفراز مادة الصفراء.

- طارد للديدان المعوية والبلغم وتعالج تساقط الشعر.
- تدر لبن المرضعات.
- لها دور في التئام الجروح.
- تقوي جهاز المناعة بالجسم.
- تعالج التهاب حب الشباب.
- تعالج البثور والالتهابات.

الكروية

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- تخفف من أزمات الربو.
- تعالج من أوجاع الرحم للسيدات.
- ملطف ومهدئ للمعدة.
- تعالج التهابات القولون.
- تعالج الزغطة والخفقان.
- تعالج التهابات الكلى.
- تفيد كمضاد للمغص.
- تعالج تضخم الغدة الدرقية.

النعناع

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يعالج آلام المعدة والمغص.
- يعالج ويسكن آلام الأسنان.
- يذيب المخاط الموجود بالشعب الهوائية.
- يعالج الحكة والبواسير.
- طار للبلغم ومدر للبول.
- يفيد كغرغرة للأسنان.
- مهدئ لهياج الأعصاب.
- قاتل وطارد للديدان.
- يمتص الغازات ومخدر.

الحلبة

الفوائد الغذائية والعلاجية

- لتقوية البصر لوجود فيتامين أ.
- لها دور فعال لعلاج المرضعات.
- لها دور فعال لعلاج النحافة.
- تفيد السيدات بعد سن اليأس.
- تعالج قرحة المعدة بصورة فعالة.

- مغذية وتفيد لفتح الشهية.
- تعالج المغص المصحوب بإسهال.
- لعلاج حب الشباب.

الشمر

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يفيد في علاج الأمراض النفسية.
- ويعالج النزلة الشعبية.
- يعالج التهاب الحنجرة.
- يساعد في الهضم والانتفاخ.
- يدر لبن المرضعات.
- يعالج الأمراض الصدرية.
- منشط للدورة الدموية.
- يخفف من ورم جفن العين.
- يحسن من الرؤية.

الرنجيبيل

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- لعلاج الضغط ومدر للبول.
- للزكام والمفاصل والفقرات.
- لتطهير المعدة ومقاومتها.

- لظلمة البصر والغشاوة .
- لتقوية العضلات والأعصاب.
- للدوخة ودوار البحر.
- لتوسيع الأوعية الدموية.
- لتقوية الذاكرة وللحفظ وعدم النسيان.

البردقوش

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- مدر للصفراء.
- مضاد لالتهاب اللوزتين.
- يخفف الكحة طارد للبلغم.
- يفيد السعال والربو.
- يعالج تشنج الوجه.
- يزيل انتفاخ البطن.
- يدخل ضمن التوابل.
- منوم ومضاد للتشنج والأرق.

الزعر

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- مطهر للأمعاء من الطفيليات .

- يعالج من شد الصدر ومنع الترهل.
- يمنع تساقط الشعر.
- مسكن لآلام الثدي.
- يدر لبن المرضعات.
- مقو للجهاز المناعي.
- ينشط الوظائف المضادة للتسمم.
- يعالج اللثة ووجع الأسنان.
- مضاد للأكسدة فاتح للشهية.

الشيخ

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- 1- طارد ومذيب للبلغم.
- 2- مدر للبول بشكل فعال.
- 3- يفيد في علاج الحميات باستعمال منقوع الشيخ.
- 4- طارد للديدان من المعدة وذلك لوجود مادة السانتونين.
- 5- يعالج آلام المغص بصورة فعالة.
- 6- يعالج لدغة الثعابين والعقرب باستعماله كمضاد.
- 7- يفيد في علاج الحميات وباستعمال مغلي الشيخ.
- 8- مدر للطمث (الدورة الشهرية).

الكمون

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يفيد في حالات التشنج.
- يولد المنى عند الرجال.
- يزيد من الإفرازات الهاضمة.
- يدر لبن المرضعات.
- طارد للنمل وبصورة فعالة.
- يعالج الحروق والجرب والبرد.
- مقوٍ ومغذي للبصر.
- لإزالة عسر الهضم.
- لعلاج أورام الخصيتين.

الفاول السوداء

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يعالج مرض السل.
- مصدر غنى بالطاقة وهى مطلوبة لتقوية العملية الجنسية.
- يساعد فى خفض معدلات الإصابة بالأمراض القلبية.
- يزيد من المنى ويقوى الرغبة الجنسية.
- يقلل مستوى الكوليسترول فى الدم.

جوز الهند

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يفيد في علاج نخر الأسنان.
- يسود الشعر يؤخر الشيب.
- ينشط ويقوي الرغبة الجنسية.
- طارد ومذيب للبلغم ومنظم للهضم.
- يحسن اللون وينقيه.
- يعالج تقطير البول.
- يعالج الجروح والعدوى الجلدية.
- منظف للأسنان ويجلوها.
- يعالج آلام البواسير والمفاصل.

الكاكاو

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يعالج الكبد والمثانة والكلى.
- الزيت يعالج تشقق حلمة الثدي عند المرضعات والمناطق الخالية من الشعر في الرأس.
- الزيت يعالج الحروق والشفاه المتشققة.
- كغذاء للمرضى أثناء النقاهة.

- زبدة الكاكاو تفيد كمضاد للجروح.
- يعالج السعال والحمى وبصورة جيدة.
- يعالج آلام الرضع والحمل.
- يعالج احتقان الجهاز التنفسي.

البصل

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- مدر للبول.
- يعالج الأرق والتوتر.
- يفيد في مكافحة السرطان.
- مزيل لبقع الوجه.
- مقو للقلب.
- يحافظ على البشرة.
- يقوي بصيالات الشعر.

الفجل

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يعالج الطحال.
- يزيل الحصى من المثانة.
- يعالج الأحماض الصفراوية.

- مقو للعظام.
- يعالج السعال الديكى.
- يزيل الحصى من المثانة.
- مضاد للزكام.
- مطهر للبول.
- فاتح للشهية.

البامية

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- تساعد علي الهضم.
- تعالج الإمساك.
- تعالج التهاب الأغشية المخاطية المغلف للجهاز الهضمي والأمعاء.
- بذورها تفيد كمشروب بديل عن القهوة.

الترمس

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- مقو ومنبه للقلب والأعصاب.
- يطهر الجسم من الفضلات.
- مدر للبول.

- قاتل للديدان.
- يحقق الاسترخاء والهدوء للجسم.
- يساعد على الهضم.

الطماطم

الفوائد الغذائية والعلاجية .

- تساعد في تحسين الصحة القلبية.
- تمنع تكوين الخلايا السرطانية.
- تعتبر المسؤول الأول في اللون الأحمر في الدم.
- تحد من ظهور الأورام الخبيثة في البروستاتا.

العدس

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يعالج السعال.
- يعالج أوجاع الصدر.
- مدر للبول.
- يكافح الإمساك.
- يسكن الحرارة.
- يعالج فقر الدم عند الأطفال.

السبانخ

- تساعد على تجلط الدم.
- تعمل كمضاد للنزيف 0 نزيف الأنسجة والأغشية المخاطية.
- تعالج مرض السكر.
- تقاوم الإصابة بالسرطان.
- تنشط وتقوي الذاكرة.
- تفيد من يقومون بالأعمال الذهنية الشاقة.
- غذاء للأطفال وتساعد على النمو.

الزيتون

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يعالج قرحة المعدة والحموضة.
- يعالج الحروق.
- مذيّب للحصوات.
- يحد من تصلب الشرايين.
- منشط ومقوٍ للذاكرة.
- يخفف ويسكن ألم التسنين عند الأطفال.
- يعالج الحروق.
- تعالج ضغط الدم المرتفع.

الفلل

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يمد الجسم بالدفء ويحسن وظيفة الهضم.
- يعالج السعال والأسنان.
- يقوي الذاكرة.
- فاتح للشهية.
- يعالج الإمساك.
- مطهر للجهاز الهضمي والجهاز الدوري.
- يجلو الصوت ويطرد البلغم.
- خافض للحرارة والحمى.

القرع

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- مقو للأظافر الضعيفة.
- يحسن القدرة على الإخصاب.
- يعالج الإمساك.
- يعالج التضخم الحميد للبروستاتا والتهاباتها.
- مطهر وملين.
- يعالج البدانة المفرطة.

- يعالج تسمم الأمعاء.

- مهدئ وجالب للنوم.

الفاصوليا

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- تنشط الكلى وتذيب حصواتها.

- تفيد الرياضيين وأصحاب الأعمال الشاقة والمراهقين.

- تعالج الجروح والجلد الملتهب.

- مقوية للكبد والبنكرياس.

- مهدئة للأعصاب.

- تعمل على تجديد كرات الدم الحمراء.

- مدرة للبول.

القرنبيط

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يساهم في زيادة وتعزيز السائل المنوي.

- يساعد في بناء وتكوين العظام والأسنان.

- يحمي من أمراض القلب.

- يوقف إصابة خلايا البروستاتا بالسرطان.

- يحمي من العمى.

- يحمي من مرض السرطان.

القرع والكوسة

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- مقوٍ وطارد للديدان.
- مضاد للسرطان في حاله تضخم البروستاتا.
- علاج التهابات الكلية والمثانة.
- يساعد علي إفراز الصفراء.
- ينظم إفرازات الأنف.
- به بروتين ونشويات ودهون وألياف وكالسيوم وفوسفور وصوديوم وبوتاسيوم وحديد وفيتامين (أ، ب، ج، وحمض الفونيك).

البطاطس

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- طعام جيد ومغذٍ.
- سهل الهضم .
- تعالج اضطرابات الهضم.
- تسهل إفراز البول.
- به زنك ونحاس وبروتين ونشويات ودهون وألياف وكالسيوم وفوسفور

وصوديم وبوتاسيوم وحديد وفيتامين (أ، ب، ج، هـ، وحمض الفونيك).

الكرب

الفوائد الغذائية والعلاجية

- يفيد في علاج الأمراض الجلدية.
- يفيد في تنقية الدم وآلام المفاصل.
- يعالج الإمساك المزمن.
- يعالج القصور وكفاءة الكليتين والاستسقاء.
- يعالج فقر الدم.
- يخفض نسبة السكر في الدم.
- يفيد في علاج الإدمان.
- يعالج التقرحات.
- طارد للبلغم.

الكراث

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- مقو جنسي ويفيد في زيادة الخصوبة.
- يعالج الكلف والنمش.
- مزيل لآلم لدغ الحشرات.
- يعالج تصلب الشرايين والروماتيزم والنقرس.

- مدر للبول وملين.
- طارد للديدان.
- طارد للبلغم ومهضم.

الكزبرة

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- تعالج الخفقان وتقوي الأعصاب.
- تعالج مشاكل المثانة.
- مهدئ للأعصاب ومضاد للأرق.
- تعالج البثور في الفم والأسنان.
- مضاد للتوتر العصبي.
- فاتح للشهية.
- منشط لخلايا الكبد.
- تعالج الانتفاخ والمغص.

اللفت

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يمنع أمراض وحصوات المرارة.
- يعالج الاستسقاء.

- مدر للبول.
- يعالج آلام النقرس.
- مقوٍ ومغذي للبصر.
- يعالج أمراض الفقرات والحوض.
- يمنع ويذيب الحصوات.
- منشط للكبد ويعالج اليرقان.
- يزيل الكلف والنمش.

الملوخية

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- تمنع هشاشة العظام وتبعد شبح العقم.
- تمنع تكوين حصوات المثانة والكلى والتهاب المسالك البولية.
- تجدد الذاكرة وتنشط القدرات الذهنية.
- تنشط ضربات القلب وتقوي البصر.
- مهدئ للأعصاب.
- تعالج ضغط الدم المنخفض.
- تحافظ على خلايا الجسم من التآكل.

الحمص

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- بديل لحليب الأطفال.
- يصفى الصوت وينقيه.
- يمنع الإصابة بأمراض القلب والسرطان.
- يعالج الجروح والحكة.
- يعالج آلام الظهر.
- يعالج وجع الرأس.
- يعالج النمش ويحسن اللون.

الثوم

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يعالج ضغط الدم المرتفع.
- مطهر للبواسير.
- يعالج البرد والسعال والإنفلونزا.
- يخفف من عدوى وآلام الأذن.
- يقاوم الشيخوخة ومنشط ومحسن للذاكرة.
- يعالج حبوب الشباب والبثور الحمراء.
- مقوٍ للأسنان واللثة.

- منشط للذاكرة.

الجزر

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يعالج الإسهال عند الأطفال .
- يقوي الشعر والأظافر.
- يعالج الربو.
- ومفيد للرؤية الليلية.
- يعالج التسلخات الجلدية.
- مقوٍ للبصر والرؤية.
- منشط للجلد ومزيل للتجاعيد.
- يعالج الهستيريا والانهيار العصبي.

الجرجير

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- علاج لتنقية الدم.
- يساعد على الهضم.
- مدر للصفراء.
- مدر للبول.
- ينقي الدم وينظف المعدة.

- علاج لأمراض الكبد والكلى.
- يعالج تساقط الشعر.
- منشط للدورة الشهرية.
- يساعد على الهضم.

الخس

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يعالج ارتفاع نسبة السكر في الدم.
- ينقي لون البشرة.
- يعالج حبوب الشباب.
- يعالج الدماامل والبثور.
- مرطب للبشرة.
- دواء مسكن أو مهدئ.
- مهدئ للأعصاب والاضطرابات النفسية والأرق.
- يعالج العيون المتعبة والجفون المتورمة.

السريس

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يساعد على إفراز الصفراء.
- يمنع تليف الكبد.

- مدر للبول.
- يمنع استسقاء البطن.
- يمنع حصوات المرارة.
- يمنع العطش.
- يمنع الحرارة.
- يمنع الصداع.
- ينظم ضربات القلب.
- به فيتامين (أ.ب.ج.د.البوتاسيوم).

الخيار

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يعالج القوباء والجرب والحكة .
- مرطب ومطهر وملين.
- يسكن العطش ويبرد الجسم ويسكن الصداع.
- يساعد على الاسترخاء وملطف للبشرة.
- يحافظ على نضارة الوجه.
- يخفف الاضطرابات العصبية.
- علاج لحب الشباب.
- يعالج الأملاح والحصوات البولية.

الشبت

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يفيد في حفظ الأطعمة.
- مدر للبن.
- يستعمل كمطهر.
- يعالج آلام الدورة الشهرية.
- يدخل في صناعة بعض أنواع الجبن.
- يعالج آلام المعدة والأمعاء.
- غسول للعيون المتقيحة.

فول الصويا

الفوائد الغذائية والعلاجية :

- يقلل حدوث الأورام الخبيثة خاصة سرطان الثدي.
- يساعد على إطالة العمر.
- يساعد في تكوين هيموجلبين الدم.
- يقوي العظام ويمنع هشاشة العظام.

القلقاس

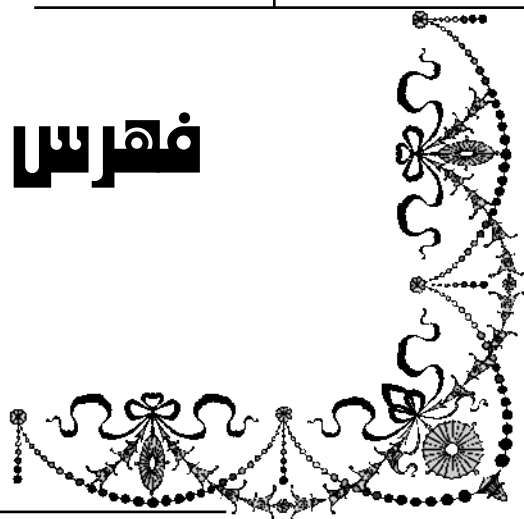
الفوائد الغذائية والعلاجية :

- مغذٍ جيد.

- يعالج القروح.
- يخفف آلام الصدر.
- يمنع هزال الكلي.
- يساعد بقوة في زيادة الوزن للجسم.
- يخفف آلام الصدر.



فهرس الكتاب



الفهرس

الموضوع	الصفحة
مقدمة	3
المجموعات الغذائية المختلفة	7
أغذية الطاقة	9
أغذية البناء	11
أغذية الحيوية	13
فائدة الغذاء للجسم	15
هرم الدليل الغذائي	16
السمنة	17
قائمة الطعام لعلاج السمنة	28
النحافة	29
اضطرابات الطعام	31
النهام العصبي	32
تغذية الطفولة	33
تغذية الأطفال حتى الفطام	35
غذاء ما بعد الفطام	47
تغذية أطفال المدارس	54
الأغذية المكملة	58
التغذية السليمة في مرحلة البلوغ	63
الغذاء الصحي السليم	64
نصائح عامة للبالغين في التغذية السليمة	65
الإرشادات الغذائية لمرضى الكبد	67
مقدمة	69
الكبد	74
التهاب الكبد الوبائي (أ)	76
التليف الكبدي	80
المرارة	85
غذاء مرضى الالتهاب الكبدي الفيروسي B	92
مرضى التهاب الكبد الكحولي	94
التغذية العلاجية لأمراض الكبد	104
أهداف التغذية لمرضى الكبد	106
الإرشادات الغذائية لمرضى الكبد	108
غذاء مرضى التليف الكبدي	111

الموضوع	الصفحة
غذاء مرضى دوالي المريء	112
مريض التليف الكبدي والاستسقاء	113
تغذية مرضى الكبد الدهني	114
مرض السكر	117
مرض البول السكري	120
الكلى السكرية	129
إصابة الكلى السكرية الخفية	131
ارتخاء المعدة وتمددتها	136
التغذية في حالة ارتخاء المعدة وتمددتها	137
أورام المعدة	138
أمراض الأمعاء	139
أمراض الجهاز البولي	142
أمراض القلب	147
الضغط المرتفع	150
التغذية في حالات سرطان الدم	153
تغذية مرضى الشلل الرعاش	154
نظام غذائي خاص للمصابين بالصرع	155
فسيولوجيا الصيام الإسلامي	157
الصيام	159
التداوي من السنة النبوية الشريفة	163
الطب النبوي بين الإفراط والتفريط	165
القسم العلاجي الطب النبوي	169
القواعد الأساسية التي بني عليها الطب النبوي	170
أمثلة من الطب النبوي	172
أمثلة للقيمة الغذائية لمكونات الطعام من فواكه وخضروات	177
البطيخ	179
البرتقال	179
التين	180
التمر	180
الأناناس	181
البرقوق	181
التوت	182
التفاح	182
الجوافة	183
الخوخ	183
الرومان	184
العنب	184

الموضوع	الصفحة
الفراولة.....	185
الكمثري.....	185
الكريز.....	186
الليمون.....	186
المانجو.....	187
المشمش.....	187
الموز.....	188
الكيوي.....	188
قصب السكر.....	189
الجميز.....	189
الصبار.....	190
القرفة.....	191
الكر كديه.....	191
الحبهان.....	192
السهم.....	192
الزعران.....	193
اليانسون.....	193
اللوذ.....	194
العرقسوس.....	194
الشاي.....	195
حبة البركة.....	195
الكرأوية.....	196
النعناع.....	197
الحلبة.....	197
الشمر.....	198
الزنجبيل.....	198
البردقوش.....	199
الزعر.....	199
الشيخ.....	200
الكمون.....	201
الفول السوداني.....	201
جوز الهند.....	202
الكاكاو.....	202
البصل.....	203
الفجل.....	203
البامية.....	204
الترمس.....	204

الموضوع	الصفحة
الطماطم.....	205
العدس.....	205
السبانخ.....	206
الزيتون.....	206
الفلفل.....	207
القرع.....	207
الفاصوليا.....	208
القرنيط.....	208
القرع والكوسه.....	209
البطاطس.....	209
الكرنب.....	210
الكراث.....	210
الكزبرة.....	211
اللفت.....	211
الملوخية.....	212
الحمص.....	213
الثوم.....	213
الجزر.....	214
الجرجير.....	214
الخنس.....	215
السريس.....	215
الخيار.....	216
الشبت.....	217
فول الصويا.....	217
القلقاس.....	217
الفهرس.....	219

