
البَابُ السَّابِعُ

* النقرس

* أمراض الكلى

* أمراض الحساسية

النقرس أو داء الملوك

“Gout”

النقرس ينشأ من زيادة نسبة حمض البوليك في الدم ، وينتج عن ذلك ترسيب أملاح يورات الصوديوم في المفاصل والأنسجة المحيطة بالمفاصل مما يسبب التهابات مزمنة في المفاصل وآلاماً قد تكون شديدة وبخاصة في مفصل الأصبع الكبير بالقدم ، وقد يصاحبه احمرار فلا يتحمل المريض لمس أو تحريك هذا المفصل .

وارتفاع نسبة حامض البوليك في الدم تساعد على الإصابة بتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم ، كما قد يتسبب النقرس في تكوين حصوات في الكلى والتهابات مزمنة .

وتلعب الوراثة دوراً في الإصابة بالنقرس ، وأيضاً من يحبون تناول اللحوم بكثرة .

أطعمة ممنوعة لمريض النقرس « غنية بمركبات البيورين »	أطعمة مسموحة لمريض النقرس
اللحوم : مثل اللحم الكندوز الكبير والضأن والكبد والكلاوى والمخ ، ومن الأسماك السردين والأنشوجة والفسيح والبطارخ والجمبرى والرنجة .	اللحوم : قليل من صدر الدجاج والأرانب .
الخضراوات : مثل السبانخ والرجلة والخبيزة والباذنجان والقرنيط والطماطم .	الخضراوات : الإكثار من الخضراوات والفاكهة غير الممنوعة .
البقول : مثل الفول المدمس والطعمية والعدس والبصارة والكشرى والفاصوليا الجافة .	النشويات : كالأرز والمكرونات تساعد على سرعة تخليص الجسم من اليورات ويجب تناولها باعتدال .
الفاكهة : مثل المانجو والفراولا والمشمش .	الألبان : قليل من الألبان والجبن قليل الملح يساعد على قلوية البول .
الابتعاد عن الأطعمة الغنية بالحديد : لأنه يزيد من الآلام الروماتيزمية بزيادة ترسيبه في المفاصل .	الماء والسوائل : الإكثار من الماء والسوائل التي تساعد على زيادة إفراز البول ومنع ترسيب الأملاح والاعتدال في شرب الشاي والقهوة وتقليل الدهون وبخاصة الحيوانية .

الحصوات البولية

قد تتكون الحصوات فى أى جزء من المجارى البولية ، فقد ترسب فى الكلى أو الحالبين أو المثانة .
ومنها حصوات حمض البولييك - حصوات الأكسالات - حصوات الفوسفات .

إرشادات غذائية فى حالات

حصى المجارى البولية

١ - الإكثار من شرب السوائل والماء التى تعمل على زيادة البول وزيادة إفراز الأملاح خارج الجسم .

٢ - بالنسبة لحصوات حمض البولييك يتناول المريض الأطعمة التى تحول البول إلى تفاعل قلوى مثل الجزر والبقدونس والبصل والخس والكرنب ، والفواكه مثل التفاح والبرتقال والليمون والكمثرى ومع أن الموالح حمضية الطعم إلا أن هضمها وتمثيلها فى الجسم يؤدى إلى زيادة القلوية فى البول ويمتنع عن الأطعمة الغنية بالبيورين كما فى حالة النقرس .

٣ - بالنسبة لحصوات الأكسالات يمتنع عن الأطعمة الغنية بالأوكسالات مثل السبانخ ، والرجلة ، والخبيزة ، والقلقاس ، والسلق ، والبقول والتين البرشومى ، والكاكاو ، والشيكولاتة ، والمانجو ، والفراولة ، والبرقوق والإقلال من الألبان ومنتجاتها ، لتفادى زيادة الكالسيوم .

٤ - بالنسبة لحصوات الفوسفات يتناول المريض الأطعمة التى تحول البول إلى تفاعل حمضى ، مثل الحبوب والخبز والفطائر والسكريات والسمك والبيض ، والإقلال من الأطعمة الغنية بالفوسفات مثل اللبن والجبن والخضراوات الورقية الخضراء .

التغذية فى أمراض الكلى

Renal Diseases

الكليتان لهما دور كبير فى الجسم وهو التخلص من نواتج تمثيل المواد البروتينية فى الجسم ، ولذلك فأهم ما يجب مراعاته فى غذاء مريض الكلى هو تحديد كمية المواد البروتينية التى يتناولها وبخاصة فى المرحلة الأولى للمرض ، وأيضاً تحديد كمية السوائل التى تعطى له .

الالتهاب الكلوى الحاد

هذا المرض يصيب الأطفال عادة من سن ٣ إلى ١٠ سنوات وقلما يصيب البالغين ، ومن أعراضه التهاب الزور أو اللوز بميكروب المكورات السبحية ، ويكون البول قليلاً ولونه غامقاً مع احتوائه على الزلال والدم .

التغذية المناسبة

- ١ - تحدد كمية السوائل فى الفترة الأولى من المرض بحيث تعادل حجم البول الذى يفرزه المريض خلال ٢٤ ساعة ، أى حوالى ٣ - ٤ أكواب من السوائل على هيئة عصير فواكه مخفف بالماء ومحلى بالسكر ، والمريض فى هذه الفترة يجد صعوبة فى تناول أى شئ خلاف السوائل ، وإذا كانت حالة المريض تسمح يعطى فواكه مسلوقة محلاة مثل كمبوت التفاح والكمثرى والجبل .
- ٢ - عندما تتحسن حالة المريض ويزيد إفراز البول يعطى البليلة والخيز وعسل النحل والمربى والفواكه الطازجة كالموز .
- ٣ - السماح بكمية قليلة من البروتين (١ جم لكل كيلو جرام من وزن الجسم) فإذا كان وزن الطفل ٣٠ كيلو جراماً ، فهو يحتاج إلى ١٥ جرام من البروتين مع تحديد نسبة ملح الطعام ، وعندما يتمثل للشفاء تزداد كمية البروتين تدريجياً ، مثل صدر الدجاج والبيض حتى يعود الطفل إلى الغذاء الطبيعى .

التهاب الكلى المزمن والفشل الكلوى المزمن

يحدث التهاب مزمن فى الكلى نتيجة لأسباب مرضية متعددة وإذا طالّت مدة المرض ، فقد يؤدى فى النهاية إلى الفشل الكلوى .

ولكن بفضل العلم وتقدم طرق العلاج أمكن التغلب على حالات الفشل الكلوى ، وفى هذا المرض يجب أن نعمل على إراحة الكليتين .

التغذية فى التهاب الكلى المزمن

البروتين :

تحديد كمية البروتينات ويكون ذلك بإرشاد الطبيب المعالج ، وبصفة عامة وفى أغلب الحالات يجب ألا تقل كمية البروتينات المصرح بها يومياً عن ٤٠ جم للشخص البالغ ، فقد تبين أن هذه النسبة تحافظ على وزن الجسم وتعطى إحساساً نفسياً طيباً للمريض .

ويعطى بروتين حيوانى مثل زلال البيض المسلوق واللبن والجبن واللحوم ، كما أن البقول غنية فى البروتينات النباتية ويراعى ذلك عن تخطيط الغذاء .

النشويات والدهون :

يعطى المريض غذاءً غنياً بالنشويات كالحبىز والأرز والمكرونة ، ومعتدلاً فى الدهون مثل الزيت الطازج .

الملح :

يقلل الملح فلا تزيد نسبته فى الطعام عن ٢ - ٨ جرام فى اليوم ، فغالبا لا يحتاج المريض إلى الإقلال الشديد من ملح الطعام (الصوديوم) ، ومع زيادة فشل الكلى تقل قدرتها على امتصاص الصوديوم وبذلك يزيد إفرازه فى البول .

السوائل :

يعطى المريض سوائل حسب كمية البول التى يفرزها من ٣ - ٤ أكواب من الماء وقد تصل إلى ٦ أكواب فى اليوم حتى نقتل بقدر الإمكان من احتمال حدوث ورم بالجسم (أوديما) أى أن الجسم يحتفظ بكمية زائدة عن حاجته من الماء .

وإذا زاد وزن المريض فيجب الإقلال من ملح الطعام ، وإذا نقص الوزن فيراعى زيادة نسبة الملح وكمية السوائل .

أملاح البوتاسيوم :

للمحافظة على نسبة البوتاسيوم فى المستوى الطبيعى بالجسم ، يتناول المريض باعتدال الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم مثل ، البرتقال ، والليمون ، والموز ، والمشمش والبلح المجفف ، والتين ، والخرشوف ، والقرنبيط ، والبطاطا ، والسبانخ وبعض الأسماك ، واللحوم .

أملاح الكالسيوم :

يعانى معظم مرضى التهاب الكلى المزمن من نقص مستوى الكالسيوم فى الدم بسبب نقص امتصاص الكالسيوم فى الأمعاء ، وقلة الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل الألبان ومنتجاتها .

أمثلة لقوائم طعام محدودة البروتين

أولاً - غذاء فقير فى البروتينات

الإفطار : شاي محلى بالسكر ، خبز أو توست ، زبدة ، عسل أو مربى .

الغداء : خبز ، خضار مسلوق أو سوتيه بالزبدة [بسله - جزر - فاصوليا خضراء - كوسة - بامية .. إلخ] .

سلطة خضراء [خس - خيار - جرجير - قثاء - طماطم]

أرز أو مكرونة بالزبدة أو زيت الذرة

فاكهة ثمرة واحدة : موز - كمثرى - بطيخ - عنب - تفاح - بلح

العشاء : خبز - حساء خضر - بطاطس بيورية بالزبدة

جيلى فاكهة ، أو كمبوت فاكهة

ثانياً - غذاء يحتوى على حوالى ٤٠ جم بروتين

يعطى حوالى ٢٠٠٠ سعر حرارى

الإفطار : $\frac{1}{4}$ رغيف بلدى أو ٢ توست شاي أو قهوة باللبن محلاة

($\frac{1}{4}$ كوب لبن) ، عسل أبيض أو مربى

عصير فاكهة ، أو فاكهة طازجة .

الغداء : $\frac{1}{4}$ رغيف أو ٢ توست ، خضار مطهية نيئة فى نبيء [بامية - ملوخية - بسله - فاصوليا خضراء - كوسة ..

إلخ]

$\frac{1}{4}$ كوب أرز ، أو مكرونة مسلوقه بزيت الذرة ، سلطة خضراء ، فاكهة .

عصرًا : شاي باللبن ، ٢ قطعة بسكويت مارى أو بقسماط .

العشاء : $\frac{1}{4}$ رغيف أو ٢ توست ، زيادى ، عسل أبيض ، فاكهة .

ثالثاً - غذاء يحتوى على حوالى ٦٠ جم بروتين

يعطى حوالى ٢٥٠٠ سعر حرارى .

الإفطار : $\frac{1}{4}$ رغيف أو ٢ توست ، شاي أو قهوة باللبن ، بيضة واحدة أو ٣ ملاعق فول مدمس أو قطعة جبن نستو ، عصير فاكهة .

الغداء : $\frac{1}{4}$ رغيف أو ٢ توست ، $\frac{1}{4}$ صدر فرخة أو أرنب أو سمك [مشوية أو مسلوقة] أو ٢ بيضة ، خضار مطبوخ ، أرز أو مكرونة بالزبدة سلطة خضراء ، فاكهة

عصرًا : شاي باللبن ، ٢ قطعة بسكويت أو كعك إسفنجى .

العشاء : $\frac{1}{4}$ رغيف أو ٢ توست ، زبادى ، عسل أو مربى ، فاكهة .

ملحوظة :

- عند إعداد طعام مريض الكلى وبخاصة المزمن والفشل الكلوى يراعى تنفيذ ارشادات الطبيب المعالج بكل دقة ، حتى وإن اختلفت مع هذه الوجبات الخفيفة .

الحساسية وعلاقتها بالغذاء وغيره من العوامل

يتزايد مرضى الحساسية فى العالم ، فالحساسية مرض له أسباب متعددة قد ترجع إلى الغذاء أو إلى الهواء الملوث ، ولا شك أن الحياة المرفهة التى يعيشها الإنسان الآن تساهم كثيرًا فى انتشار أعراض الحساسية ، فالمنتجات الصناعية سهّلت الحياة على الإنسان ولكنها فى نفس الوقت غلّقت مآكلنا ومشربنا وملبسنا وكثيرًا من وسائل معيشتنا اليومية ، وجعلت الإنسان تربة صالحة لأمراض الحساسية .

وهكذا ابتدأت المعاناة من احتقان الأنف والعيون والسعال ونوبات العطس ، والصداع ، وكلها ردود فعل لما يدخل مع الشهيق فى الشعب الهوائية من غبار ، ووبر الحيوانات ، وبعض النباتات الصغيرة جدًا ، وكذلك بعض المواد الكيميائية المسببة للحساسية ، ومضافات الطعام ، ومبيدات الحشرات وغيرها .

وقد تأتى الحساسية من تناول طعام معين ، ويعتبر البروتين المكون لكثير من الأطعمة أحد العوامل التى تسبب الحساسية الغذائية وبخاصة عند الأطفال ، إما عن طريق الفم أو الشم أو التنفس أو اللمس أو الحقن - وقد تدخل الوراثة أيضًا فى أمراض الحساسية .

وقد تظهر أعراض الحساسية على الشباب فى سن المراهقة عندما يركزون فى طعامهم على نوع معين دون غيره مثل الإفطار من تناول الشيكولاته ، أو الموز ، أو الهامبرجر .

وأعراض الحساسية قد تظهر فى شكل ورم فى الشفتين واللسان وانتفاخ فى الوجه ، ويكون ذلك عادة فى الأطفال الأكبر سنًا والبالغين .

ومن أعراض الحساسية فى الأطفال القيء والإسهال والمغص المتكرر والعطس والرشح بالأنف ، وقد تظهر فى شكل طفح جلدى أو أرتكاريا أو أكزيما .

الأطعمة الشائعة التى تسبب الحساسية :

اللبن ، البيض ، الشيكولاتة ، الطماطم ، الفراولا ، البرتقال ، الموز ، الكرنب ، المكسرات ، الأسماك ، الجمبرى ، الفول المدمس وغيره من البقول ، وأحيانًا القمح .

الحساسية ضد اللبن :

الحساسية لبوتين اللبن البقرى شائعة الحدوث فى الأطفال حتى سن عامين ، وغالبًا ما تتحسن الحالة عندما يكبرون فى السن ، ولذلك يفضل الأطباء دائمًا الرضاعة الطبيعية لأن لبن الأم قلما يتسبب فى الحساسية ، وقد نكون الحساسية للبن نتيجة لتناول الأم بعض الأطعمة أو الأدوية التى تفرز فى اللبن عند إرضاع الطفل وتسبب ظهور الحساسية عند الطفل .

وعند الشك أن هناك نوعًا من الطعام مثل اللبن أو البيض أو غيره يسبب الحساسية ، يستبعد هذا الطعام من الوجبات لمدة ٧ أيام ، وتلاحظ الحالة ، فإذا اختفت الأعراض يقدم الطعام مرة أخرى فى الوجبات ولكن بكميات أكبر ، فإذا ظهرت الأعراض مرة أخرى ، كان هذا الطعام هو السبب فى حدوث الحساسية .

الحساسية ضد البيض :

يستبعد البيض بكل الأصناف التي يدخل فيها مثل الكريم كراميل والكعك الإسفنجي ، والجاتو ، والآيس كريم الذى يدخل فيه البيض ، هذا إلى جانب أطباق البيض نفسها مثل البيض المقلى والأملت والمسلوق ، ومن الملاحظ أن البيض المسلوق جيداً (٢٠ دقيقة) لا يؤدي إلى الحساسية مثل البيض برشت (٣ دقائق ويكون فيه الصفار نيئاً) أو البيض المسلوق نصف سلق (٧ دقائق ويكون فيه الصفار ليناً غير جامد) .

الحساسية ضد القمح :

يعتبر خبز القمح والفريك والبرغل والدقيق ومنتجاته أطعمة أساسية فى الوجبات اليومية ، فإذا اتضح أن الشخص مصاب بحساسية ضد القمح ومنتجاته من خبز ولبيلة وخلافه ، يمنع عادة من الأطعمة التي يدخل فيها القمح ، مع مراعاة تناول أطعمة عالية فى البروتين والسعرات والفيتامينات والأملاح المعدنية ، حتى تحافظ على النمو الطبيعي للأطفال ، والوزن الطبيعي للبالغين .

وفى هذه الحالة يتناول الشخص المصاب بحساسية ضد القمح ، يتناول اللبن - الجبن بأنواعه - البيض - الدهون مثل الزبدة والزيت .

اللحوم - الطيور - الأسماك - الخضراوات - الفاكهة .

ويأكل الخبز المصنوع من دقيق الذرة والأرز .

الحساسية ضد التوابل :

قد تكون التوابل هى السبب فى الإصابة بالحساسية عن طريق التدقيق أو الشم مثل القرفة ، الشطة ، الفلفل الأسود ، البهارات ، النعناع ، جوزة الطيب .

أيضاً المواد الملونة التي تضاف للأطعمة لتحسين مظهرها وبالأخص الحلويات مثل غزل البنات الملون باللون الأحمر ، أو الأصفر وغيره من الحلوى الملونة الجذابة المظهر .

عند تقديم الأطعمة للأطفال لأول مرة :

يجب الحرص عند إعطاء الأطفال أغذية خارجية لأول مرة وخاصة الرضع والصغار منهم ، فيجب أن تكون بكميات صغيرة جداً وبخاصة الفول المدمس وغيره من البقول (٢ - ٣ فولات مقشرة مهروسة) وأن تكون جيدة الطهى ، وتعطى على فترات منتظمة ، وأن يعطى طعام واحد فقط لمدة أسبوع مثلاً ، فإذا لم يتعرض الطفل لشيء من أعراض الحساسية يعطى طعاماً جديداً كقطعة موز ناضجة صغيرة مثلاً ، فإذا ظهرت أعراض الحساسية أمكن التعرف على نوع الطعام المسئول عنها .

ولا شك أن الطبيب المختص يرشد الأم إلى ما يجب اتباعه فى مثل هذه الحالات .

أشياء أخرى تصيب الإنسان بالحساسية

- ١ - أتربة المنزل الموجودة على السجاد ، والستائر ، والأرضيات ، والأثاث وتنظيفها بالتنفيض ، أو سحب الأتربة بالشفط .
 - ٢ - عدم الحرص على نظافة الفراش والوسائد والأغطية .
 - ٣ - عدم النظافة الجيدة وتهوية حجرات المنزل .
 - ٤ - استخدام الورود الجافة لتزيين المنزل بكثرة وأيضاً الإكثار من نباتات الزينة فقد تسبب الحساسية للبعض .
 - ٥ - العفن الذى يوجد فى بعض المأكولات حتى التى تحفظ داخل الثلاجة .
 - ٦ - العثة والحشرات التى تسكن فى السجاد والموكيت والخشب والكتب والأوراق .
 - ٧ - اقتناء الحيوانات الأليفة مثل القطط والكلاب والعصافير والأرانب فقد تكون سببا فى نقل أمراض الحساسية وبخاصة الأطفال الصغار والسيدات الحوامل والمراضع ، وتجنب دخول هذه الحيوانات حجرة النوم لأن اللعاب والريش وأظافر تلك الحيوانات هى السبب الرئيسى وراء نقل أحد أمراض الحساسية إلى الإنسان .
 - ٨ - حساسية النقود المعدنية وحتى النقود الورقية فى أثناء عدها بكثرة .
 - ٩ - بعض مستحضرات التجميل التى تستعملها المرأة مثل الكريمات وأحمر الشفاه ، والخدود والبارفان ، وظلال العيون ، وشامبو غسل الشعر وغير ذلك ، لذلك عند الإحساس بأى معاناة من أى مستحضر تجميل يجب إيقافه فوراً ، وغالباً ما يكون السبب هى الرائحة النفاذة لهذه المستحضرات أو الألوان أو الكيماويات مثل صبغات الشعر .
- وهكذا .. يتضح أن الحساسية التى تصيب الإنسان فى مختلف مراحل عمره سببها عوامل كثيرة يمكن أن يلاحظها الشخص نفسه ويتعد عنها .
- ويحاول الأطباء التعرف على نوع الحساسية التى تصيب الإنسان بالتعرف على طريقة حياته ، وما يمارسه من أعمال ، وما يأكله . حتى يمكنهم الوصول إلى العامل المسبب للحساسية فيستبعدونه .