

## كيف تتجنب نفسك من الفشل الكلوى ؟



### •• لا تنتظر حتى تحدث الفاجعة !!

مشكلة مرض الفشل الكلوى أنه يحدث عادة بصورة تدريجية بطيئة ، وبالتالى قد لا نعرف أن الكلية فى طريقها للفشل إلا بعد أن تفشل بالفعل . ولكن لا شك أن هناك وسائل عديدة يمكنها أن تقلل من النمرصة للإصابة بالفشل الكلوى ، وهذه الوسائل تعتمد على مقاومة كل العوامل المساعدة على حدوث الفشل الكلوى سواء من ناحية التلوث البيئى ، أو من ناحية وجود مشكلات صحية يمكن أن ينتج بسببها الفشل الكلوى ، أو من ناحية إساءة استخدام العقاقير الكيماوية المعروفة بتأثيراتها الضارة على الكلية . ولذا فإن الوقاية من الفشل الكلوى تتطلب الخوض فى مجالات عديدة لمقاومة كافة المسببات التى تزيد من فرصة حدوث هذه المشكلة الصحية الخطيرة ..

فإذا أردت أن تقلل من فرصتك للإصابة بالفشل الكلوى وجب عليك الأخذ بكل النصائح والإرشادات التالية :

### •• ١٢ وصية للوقاية من الفشل الكلوى :

#### ١ - السيطرة على ارتفاع ضغط الدم :

نقول : إن هناك ارتفاعاً بضغط الدم إذا زادت القيمة السفلى عن ٩٠ ميلليمتر زئبق والقيمة العليا على ١٤٠ ميلليمتر زئبق . وكلما زاد ارتفاع ضغط الدم زادت فرصة تأثر الكليتين وحدث الفشل الكلوى . وارتفاع القيمة السفلى لضغط الدم عن ١٣٠ ميلليمتر زئبق يعد عامل خطورة كبيراً يهدد الكلية والقلب والمخ .

ولنفترض أنك مصاب بارتفاع ضغط الدم ، فماذا يمكنك أن تفعل لإحكام السيطرة عليه ؟

تجنب الانفعال الزائد [أو خذ عقاراً مهدئاً مناسباً باستشارة الطبيب] ، وخذ دواء الضغط الذى وصفه لك الطبيب بانتظام وتناول الثوم النعنى ، وتابع قياس

قيمة ضغط الدم من وقت لآخر فهذا الإجراء البسيط يحميك من خطورة وجود ارتفاع مفاجئ أو غير واضح الأعراض ، وقلل من ملح الطعام [الصوديوم] ، وقلل من تناول القهوة ولا تدخن ، ومارس الرياضة بصورة منتظمة ولتكن رياضة المشي لأنها تساعد على خفض ضغط الدم ، وتخلص من وزنك الزائد فهذه الخطوة تساعدك بدرجة كبيرة في السيطرة على ارتفاع الضغط ، وحاول أن تكون نباتياً في غذائك إلى حد ما فقد ثبت أن النباتيين قلما يصابون بارتفاع ضغط الدم بينما تكثر الإصابة بارتفاع ضغط الدم بين آكلي اللحوم والدهون بكثرة . واحرص على تناول عدة وجبات يومياً من الخضراوات والفواكه نظراً لاحتوائها على البوتاسيوم والذي ثبت أنه يساعد في السيطرة على ضغط الدم المرتفع ، واحرص كذلك على تناول كوب أو كوبين من اللبن يومياً فقد ثبت أيضاً أن الكالسيوم يقلل من فرصة ارتفاع ضغط الدم ، وأخيراً لا تتكلم كثيراً ولا تجادل كثيراً فقد ثبت أن كثرة الكلام والجدال ترفع ضغط الدم ، فكن هادئاً !!

## ٢- السيطرة على مرض السكر :

نظراً لأن نسبة كبيرة من مرضى السكر يصابون بالفشل الكلوي (حوالي ٣٠٪) فإنه يجب على كل مريض بالسكر أن يعطى مزيداً من العناية لمرضه . ومن المعروف أن خطورة مرض السكر على الكلية تكمن في ارتفاعه لدرجات عالية لفترة طويلة من الزمن . . وكلما زاد هذا الارتفاع وزادت مدته زادت بالتالي القابلية لحدوث فشل كلوي . ولذا فإن تنظيم مرض السكر يعنى في الحقيقة تحقيق السيطرة على مستوى السكر بالدم لأطول فترة ممكنة من الحياة ، ولا ضرر في أن يرتفع السكر أحياناً ، ولكن من الضروري أن يظل أغلب الوقت في مستوى معتدل .

وتحقيق هذه السيطرة الكافية ليس في الحقيقة بالأمر السهل . وإنما يستدعى من المريض بذل مزيد من الجهد والعناية والانضباط ، وخاصة إذا كان مصاباً بسكر الأطفال والشباب الذي يعالج بالأنسولين .

ولنفترض الآن أنك مصاب بمرض السكر ، فماذا يمكنك أن تفعل لتحقيق السيطرة على مستوى السكر بالدم لأطول فترة ممكنة ؟

## يمكنك أن تفعل الكثير ..

التزم بجرعة الدواء (سواء الحبوب أو الأنسولين) التي حددها لك الطبيب ، واهتم في نفس الوقت بمتابعة أحوال السكر بجسمك .. أى لا تكتف بأخذ الدواء على أساس أنه سيحقق لك السيطرة المطلوبة ، وإنما لا بد أن تتابع حالة السكر من وقت لآخر حيث إن هذه الجرعة التي تعتاد على تناولها قد تصبح أقل من اللازم إذا أفرطت في تناول الطعام أو إذا بذلت جهداً زائداً عن المعتاد.. كما أنها تصبح أكبر من اللازم إذا أهملت تناول وجبة طعام أو إذا توقفت لسبب ما عن نشاطك المعتاد . ولاحظ أيضاً أن الانفعالات التي قد تتعرض لها من وقت لآخر يمكن أن تؤثر على مستوى السكر بالدم .

ونظراً لاحتمال حدوث هذا التذبذب لمستوى السكر بالدم ، فإنه يجب أن تتابع أحوال السكر بنفسك من وقت لآخر ، وبواسطة تحليل الدم في المعمل من وقت لآخر . ولكي تتابع أحوال السكر بنفسك استخدم الشرائط الخاصة باختبار السكر في البول ، أو استخدم جهاز تحليل السكر في الدم . وكلا الأمرين غاية في السهولة ، ويمكن الاستفسار عن القيام به من طبيبك المعالج . والدواء وحده لا يكفي لتحقيق السيطرة على مستوى السكر ، وإنما يجب كذلك أن تنظم غذائك على نحو يتفق مع وجود مرض السكر ، وبصفة عامة تجنب السكريات ، واهتم بتناول الكربوهيدرات المعقدة المحتوية على نسبة مرتفعة من الألياف (مثل خبز السن ، والحبوب الكاملة ، والمخبوزات من الدقيق الكامل) ، وحاول أن تقلل قدر ما استطعت من تناول الدهون . ولكي تجيد اختيار غذائك اسأل طبيبك .. وقرأ واطلع حتى يكون لديك فكرة جيدة عما يجب أن تفعله لمرضك وما يجب أن تتجنبه .

أما الشق الثالث في السيطرة على السكر ، فهو ممارسة الرياضة ، وهنا ننصح بممارسة أى نشاط رياضي يتوافق مع ظروفك الصحية ، وليكن رياضة المشي مثلاً ، لأن ممارسة الرياضة تساعد على حرق الجلوكوز وتخفيض مستواه بالدم . ولاحظ كذلك أن تخلصك من الوزن الزائد [والذى يتحقق أيضاً بممارسة الرياضة وتنظيم الغذاء] يمثل خطوة كبيرة في السيطرة على مستوى السكر بل ربما تؤدي هذه الخطوة إلى الاستغناء عن تناول الحبوب المحفزة للسكر أو على الأقل تقليل جرعة الحبوب أو الأنسولين .

وأخيراً ، لا تستسلم للإغراءات الغذائية .. فإذا دعيت لحفلة أو وليمة فلا تجعل إغراء الطعام يصرفك عن الالتزام بالعناية بمرضك . ولا تستسلم أيضاً للضغوط النفسية ، فابتعد عنها أو قاومها أو تكيف معها حتى لا تنال منك ومن صحتك .

وأخيراً أنبه مرضى السكر مرة أخرى إلى أن ظهور زلال فى البول (بروتين) علامة لا ينبغى إهمالها لأنها قد تشير إلى تأثير الكلية بمرض السكر ، ولذا يجب استشارة الطبيب .. وهذه الملاحظة توضح كذلك أهمية الاهتمام بإجراء فحوص دورية للكشف عن أى مضاعفات للسكر بما فى ذلك مضاعفاته المرتبطة بالكلية والتي يمكن أن يكشف عنها تحليل البول البسيط !

### ٣- عالج أى انسداد بمجرى البول :

تمثل الانسدادات البولية (Urinary obstructions) أحد المسببات المهمة لحدوث الفشل الكلوى ، ونقصد بها أى انسداد يعوق مجرى البول مثل حصيات الكلى أو الحالب أو المثانة ومثل تضخم البروستاتا الشديد ، ومثل انسداد الشرايين المغذية للكلية [الشريان الكلوى] . فلا تصبر على وجود هذه المشكلات طويلاً ، وإنما بادر باستشارة الطبيب وأخذ العلاج المناسب . وفى حالة تأثير مثل هذه الانسدادات على وظيفة الكلية بدرجة ما فإن زوال الانسدادات بالعلاج لن يعيد الكلية إلى كفاءتها الأولى ، ولكن لاحظ كذلك أن هذا العلاج سيوقف الكلية عن التعرض لمزيد من التدهور فى وظيفتها . ولكى تقاوم الإصابة بالحصيات ، خاصة إذا كان لديك قابلية زائدة لتكون الحصيات ، فإنه يجب أن تهتم بتناول كميات كافية من الماء والسوائل يومياً بحيث لا تدع فرصة لحدوث جفاف بجسمك والذى يدل عليه الإحساس بالظمأ ، فكثرة تناول السوائل تخلص مجرى البول من الترسبات الموجودة به .. أما الجفاف فيزيدها ويزيد بالتالى من فرصة تكون الحصيات . ويجب الاهتمام بتنفيذ هذه الوصية فى فصل الصيف على وجه الخصوص نظراً لزيادة فقد الجسم للسوائل من خلال العرق الغزير .

#### ٤- الوقاية والعلاج من البلهارسيا :

هذه الرسالة موجهة خصيصاً لسكان المناطق الريفية . فتعتبر البلهارسيا إحدى المسببات المهمة للفشل الكلوى والتليف الكبدى فى مصر . ولذا فإنه لا بد من اتخاذ سبل الوقاية من الإصابة بها ، فلا يجب الاستحمام فى الترع أو غسل الملابس والحاجات بها ، ولا يجب المشى على حواف الترع بقدمين عاريتين . وفى حالة احتمال الإصابة بها ، فلا بد من سرعة استشارة الطبيب [أو الوحدة الصحية] وإجراء الفحوص اللازمة وأخذ العلاجات المناسبة ، ولا بد أيضاً من المتابعة الصحية من وقت لآخر فإذا كنت قد أصبت بالبلهارسيا فلا تنتظر حتى تتوغل فى جسمك وتنال من جهازك البولى أو من كبلك فاسع لتحقيق السيطرة الكاملة على الإصابة من خلال المتابعة الصحية . ولاحظ أن نزول دم فى آخر التبول يعد علامة تدل على وجود إصابة ببلهارسيا المجارى البولية .

#### ٥- علاج أي مشكلة تظهر بالجهاز البولى :

إن بعض المتاعب البسيطة المرتبطة بالجهاز البولى قد ترتبط بحدوث مشكلات تزيد مع الوقت ، ولذا لا يجب إهمال أى شكوى وبحث أسبابها وتقديم العلاج المناسب بمعرفة الطبيب .

وهذا ينطبق بصفة خاصة على الذين يعانون أصلاً من ضعف بوظائف الكلية إذ يجب عليهم سرعة استشارة الطبيب فى حالة حدوث أى شكوى طارئة مهما كانت بسيطة .

#### ٦- وقاية الأطفال من الفشل الكلوى :

قد تندهش من تعرض بعض الأطفال للإصابة بالفشل الكلوى نظراً لأن كثيراً من أسباب الفشل الكلوى لا تنطبق عليهم ! .. وهذا صحيح ، لكن فى الحقيقة أن هناك عيوباً خلقية يولد بها الطفل قد تكون كفيلة بإحداث انسدادات بمجرى البول وبالتالي حدوث تدهور لوظيفة الكلية ومن أبرز الأمثلة لذلك وجود أكياس على الكلية (Polycystic Kidney) . فصحيح أن هذه الحالات تعتبر قليلة الحدوث إلا أنه فى حالة اكتشافها فلا بد من إجراء العلاج المناسب فى أسرع وقت لحماية الكلية من الفشل .

وفى بعض الحالات الأخرى ، قد يحدث الفشل عند الأطفال بسبب حالات الالتهاب الكلوى وهذه الحالات يجب كذلك علاجها بحزم وفاعلية قبل أن تتحول إلى حالات مزمنة تؤثر على وظيفة الكلية مع الوقت وقد تؤدي لتوقفها عن العمل .

#### ٧- تجنب التعرض للرصاص :

قد تكون هذه الوصية من أصعب الوصايا لأن الرصاص يكاد يحيط بنا من كل جانب (كما سبق التوضيح) . ولكن يمكنك لاشك أن تقلل من فرصة دخول الرصاص لجسمك وأن تتجنب تأثيراته التراكمية . فلكي تفعل ذلك ، تجنب التعرض المباشر لعوادم السيارات ، كتجنب الوجود فى أماكن إصلاح السيارات [عند الميكانيكى] أو فى مواقف الأنوبيسات المزدحمة بالسيارات ، وتجنب ارتياد المناطق الصناعية التى تتعالى فيها الأبخرة وتتركز العوادم باستثناء وجود ضرورة ملحة لذلك .

ولكن ماذا نفعل لتجنب الرصاص الذى يأتينا مع مياه الشرب ؟ .. لن يمكنك عمل الكثير فهذه مشكلة عالمية ، وعموماً فقد ثبت أن استخدام مياه الصنبور بشكل يتيح فرصة لنزول قدر من الماء فى البداية دون استخدام يتيح الفرصة لنزول كميات كبيرة من الرصاص معه نتيجة لزيادة نسبة الرصاص بالماء المخزن . وبناء على ذلك احرص دائماً عند فتح صنبور المياه ، وخاصة بعد التوقف عن استخدامه لفترة طويلة ، أن تسمح بتدفق كمية من الماء دون استعمال ثم تبدأ فى تسوية أغراضك . كما يفيد فى مقاومة تلوث الماء عموماً الاستعانة بنوع جيد من الفلاتر التى تحجز المخلفات ، ولاحظ أيضاً أن رغيف الخبز الذى يعرض فى الطرق العامة (كما هو شائع فى بعض المناطق عندنا) يمكن أن يحمل إليك نسبة من الرصاص بسبب تعرضه لعوادم السيارات والأبخرة . ولذا فلا بد من تجنب شراء مثل هذه الأغذية المكشوفة .

#### ٨- تجنب المبيدات الحشرية :

من الملاحظ أن كثيراً من الناس لا يكتثرون بالخطورة الكامنة فى التعرض

المباشر للمبيدات الحشرية والتي قد تساعد على الإصابة بالسرطان والفشل الكلوى ، فبعض الناس يستخدم الرشاشات المبيدة للحشرات استخداماً عشوائياً مما يلوث الهواء المحيط الذى يتنفسه أفراد الأسرة . فسواء استخدمت المبيدات الحشرية فى المنزل ، أو فى الحديقة ، أو لنباتات الزينة فإنه يجب عدم التعرض المباشر لها ، ويجب إخلاء المكان الذى استخدمت فيه المبيدات لفترة ، ويجب أثناء استخدامها توفير مسافة كافية بحيث لا تصل للأنف بجرعات مركزة ، ويفضل ارتداء أقنعة أثناء ذلك . وفى جميع الأحوال يجب الحد من استخدام المبيدات الحشرية ، وأن يتم استخدامها على فترات متباعدة . وقد تصل إلينا كذلك المبيدات الحشرية مع بعض الخضراوات والفواكه بسبب استخدامها فى الزراعة . ولذا يراعى غسل هذه الأغذية جيداً ويستخدم فى الغسل صابون وفرشاة يدعك بها سطح الخضار أو الفاكهة . وقد يفضل أحياناً إزالة قشر الخضار أو الفاكهة التى تعرضت لمبيدات حشرية لتقليل فرصة التلوث .

ومن الملاحظ فى وقتنا الحالى وجود منافذ لبيع الخضراوات والفاكهة التى زرعت فى بيئة طبيعية تماماً ولم تستخدم فى زراعتها أية مبيدات حشرية (Or- ganic produce) ، فإذا أتاحت لك الفرصة للتوصل لمثل هذه المنافذ فإن هذه الخطوة لاشك ستقلل من فرصة تعرضك للتلوث .

#### ٩- المحافظة على هواء المنزل نظياً :

إذا لم يكن بوسعنا أن نحصى الهواء خارج منازلنا من التلوث فإنه لاشك بإمكاننا أن نحافظ على هواء منازلنا ، والتي نقضى بها فترات طويلة ، من التلوث، وذلك بتجنب التدخين ، والحد من استخدام المبيدات الحشرية وخاصة الرشاشات .

#### ١٠- تجنب الأسماك الملوثة :

وهذه هى النوعية من الأسماك التى تعيش فى المياه العذبة وخاصة الراكدة نظراً لامتناسها لكمية من المعادن الثقيلة والسموم التى قد يتلوث بها الماء ، وهذا ينطبق أساساً على أسماك البحيرات والملاحات المجاورة للمناطق الصناعية .

فيفضل الاعتماد على أسماك البحار ، وفي حالة تناول أسماك المياه العذبة فلا بد من إزالة رءوس الأسماك نظراً لتركيز أغلب السموم والمعادن الثقيلة بالخياشيم .

#### ١١ - التمسك بالغذاء الطبيعي وتجنب الأغذية المحفوظة والمخلوطة بالكيماويات :

هذه الخطوة في حد ذاتها يمكن أن توفر لك جانباً من الحماية من العديد من أمراض العصر بما في ذلك الفشل الكلوى . فتمسك دائماً بالغذاء الذى نما أو جهز في ظروف طبيعية ، ولا تفسده بنفسك بطرق الطهى غير الصحية ، وابتعد عن كل غذاء معالج أو مزود بإضافات كيميائية سواء لأغراض الحفظ أو التلوين أو إكساب النكهة .

#### ١٢ - لا تستهن بالعقاقير الكيماوية !

لقد ثبت أن بعض العقاقير الكيماوية لها علاقة قوية بحدوث الفشل الكلوى (كما سبق التوضيح) ، وخاصة بعض أنواع المضادات الحيوية والعقاقير المسكنة والمضادة للالتهاب . ويجب ملاحظة أنه كلما زادت جرعة هذه العقاقير أو مدة استخدامها - زادت فرصة حدوث الفشل الكلوى .

فلا تستخدم المضادات الحيوية استخداماً عشوائياً كلما شكوت من ألم بالزور أو من سعال بسيط ، واجعل استخدامها مقتصرًا على الضرورة الشديدة وباستشارة الطبيب .

ولا تستخدم أنواعاً قوية من العقاقير المسكنة والمضادة للالتهاب لمجرد تخفيف الصداع ، أو لتسكين الألم الناتج عن التواء بسيط بالقدم .

وإذا كنت تعاني من مشكلة مزمنة بالمفاصل تضطرك لتناول عقاقير مسكنة ومضادة للالتهاب لمدة طويلة ، فحاول أن تسعى لإيجاد بدائل طبيعية سواء من الأدوية الطبيعية أو من وسائل العلاج الطبيعي . وفي حالة الاضطرار لتناول هذه العقاقير الكيماوية يجب إجراء فحوص دورية - بمعرفة الطبيب - للدم أو للبول للوقوف على أى تغير قد يثير الشك في حدوث انخفاض بوظيفة الكلية . كما يجب الاهتمام بتناول كميات كافية من السوائل .

## ١٣- الثوم يتصدى للتلوث البيئي !

لا تعجب من هذا العنوان .. فلقد ثبت بالفعل أن أفضل غذاء يمكننا تناوله لحماية من التلوث البيئي الذى يهدد صحتنا هو هذا النبات البسيط .. الثوم !  
\* فالثوم يقاوم تأثير المعادن الثقيلة [كالرصاص والزرنيق والألومنيوم والنحاس] .. هذه العناصر الخطرة التى نتعرض لها من خلال حياتنا اليومية ، فالرصاص هو أحد مكونات عوادم السيارات ومواد الطلاء والبطاريات .. والزرنيق يوجد فى مواد الطلاء والبطاريات بالإضافة لتلوث الأسماك به كما يستخدمه أحياناً طبيب الأسنان فى حشو الضروس .  
ولقد أثبتت التجارب أن الثوم يتميز بمفعول يعادل التأثيرات السامة للمعادن الثقيلة ويقللها .

ففى إحدى التجارب ، استخدم ١٠ أنابيب مملوءة بمعلق من كرات الدم الحمراء للإنسان ، وأضيف لها أنواع مختلفة من المعادن : الرصاص (Pb) والزرنيق (Hg) ، والنحاس (Cu) ، والألومنيوم (Al) .. وأضيف لبعض الأنابيب خلاصة الثوم بينما لم تضاف لباقي الأنابيب . وكانت نتيجة التجربة أن الأنابيب المحتوية على الثوم لم يظهر بها آثار ضارة للمعادن على كرات الدم الحمراء ، بينما حدث تحلل لكرات الدم الحمراء بفعل التأثيرات السامة للمعادن فى الأنابيب التى حلت من الثوم .

\* كما أثبتت التجارب أيضاً أن الثوم يحمى الجسم من الأضرار الناجمة عن التعرض للإشعاع . ففى إحدى التجارب تم تعريض نوع من كرات الدم البيضاء يسمى الخلايا الليمفاوية للإشعاع .. وتم تعريض نفس النوع من الخلايا للإشعاع بعد إضافة خلاصة الثوم لها .. فى الحالة الأولى ، وجد أن الخلايا فقدت حيويتها بسرعة بسبب تأثيرات الإشعاع الضارة بينما ظلت محتفظة بنشاطها فى الحالة الثانية .

\* من المعروف أن الكبد هو المركز الرئيسى فى الجسم لمقاومة السموم وإبطال مفعولها (Detoxification) .. فالعقاقير الكيماوية ، والمشروبات

الكحولية، ومخلفات التدخين ، وما إلى ذلك من المواد الضارة السامة تمر أولاً بالكبد ليقاوم سميتها ، وبدون هذه الوظيفة المهمة لأصبح من الممكن ، على سبيل المثال ، قتل إنسان بتدخين علبة سجائر !

وقد وجد أن تناول الثوم يحمى خلايا هذا العضو الغالي (الكبد) من التلف الذى قد يصيبه بسبب التعرض للمواد السامة من خلال التلوث البيئى .

وقد ذكرت إحدى الصحف اليابانية فى هذا المجال وهى صحيفة (Hi-roshima Journal of Medical Sciences) أن هناك أربعة مركبات من المركبات الكبريتية الموجودة بالثوم توفر الحماية لخلايا الكبد من التلف إذا ما تعرضت لمادة «كاربون تتراكلورايد» .. وهى مادة كيميائية خطيرة تؤدي لتراكم الدهون بالكبد وحدث ما يسمى بالكبد الدهنى (Fatty liver) .

\* هذا ومن المعروف أن تناول الثوم يعمل على ضبط ضغط الدم ويقاوم ارتفاعه .. كما يفيد مرضى السكر .. وبذلك فهو يمكن أن يوفر الحماية من الفشل الكلوى بشكل غير مباشر .. علاوة على أنه يرفع من مقاومة الجسم للميكروبات والجراثيم لأنه يقوى الجهاز المناعى .

\* وأخيراً ، إذا أردت أن تنتفع بفوائد الثوم العديدة فتناول الثوم النيئ السليم .. ولاحظ أن كل مستحضرات الثوم محدودة الفاعلية .. وبعضها عديم الفاعلية ..

## •• المراجع ••

### \*\*\*\* المراجع الأجنبية \*\*\*\*

- \* *COPING WITH KIDNEY FAILURE, ROBERT H. PHILLIPS, Ph. D.*
- \* *RENAL FAILURE, HORACIO J. ADROGUE, DONALD E. WESSON.*
- \* *THE MERK MANUAL, FOURTEENTH EDITION .*
- \* *CURRENT MEDICAL DIAGNOSIS AND TREATMENT - LMP.*
- \* *HARRISON'S PRINCIPLES OF INTERNAL MEDICINE - NEW YOURK - Mc GRAW - HILL .*

### \*\*\*\* المراجع العربية \*\*\*\*

- الثوم الساحر د/ أيمن الحسيني .
- هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟ د/ أيمن الحسيني .
- الوصايا الخمسون لمريض السكر د/ أيمن الحسيني .
- كيف تحافظ على كليتك؟ د/ محمد كمال عبد العزيز .