



Attributes الخصائص

هناك نوعان من الفشل الكلوي، الفشل الكلوي الحاد acute renal failure والفشل الكلوي المزمن chronic renal failure والفشل الكلوي بصفة عامة هو حدوث قصور في عمل الكلية ووظائفها مما يؤدي إلى اختلال عام في جسم الإنسان.

الفشل الكلوي الحاد Acute renal failure

يظهر هذا الفشل بسرعة نتيجة أسباب عدة قد لا تكون للكلية علاقة بها ومن حسن الحظ أن هذه الأسباب معروفة ويمكن في كثير من الأحيان الوقاية منها ومعالجتها.

Symptoms الأعراض

يكون المريض في الغالب شاحب اللون بسبب فقر الدم وزيادة السوائل في الجسم، كما تقل مقاومته للميكروبات نتيجة ضعف جهازه المناعي، كما تقل شهيته للطعام ونتيجة ارتفاع المواد السامة في جسمه يحدث غثيان وقيء ونوبات إسهال، ومن أهم أعراض وعلامات المرض الآتي :

١. قلة إفراز البول Oliguria أو توقفه Anuria وعادة ما يقل إفراز البول إلى أقل من ٤٠٠ مليلتر في اليوم الواحد وهنا يجب أن نفرق بين

قلة أو توقف إفراز البول وبين انسداد مجرى البول التي تكون فيه المثانة ممتلئة بالبول ولكن المريض لا يستطيع إخراجه بسبب انحباس البول حيث يشكو المريض بآلام شديدة وتعسر في عملية التبول (يمكن علاجها بإدخال قسطرة أو إيجاد فتحة في المثانة) .

٢. التسمم البولي Uremia وهي عبارة عن تجمع للبولينا urea والمواد السامة والأملاح والأحماض التي من المفترض أن تفرزها الكلى في

الدم واليك بعض الأعراض والعلامات الناتجة عن تجمع هذه المواد :

○ ارتشاح الماء (تجمع الماء في الجسم Oedema) وخاصة في الوجه والأطراف السفلي. وتجمع الماء والصوديوم والبوتاسيوم في الدم وعدم إفرازها يؤدي إلى الشعور بالضعف والوهن وأحياناً حدوث فقدان للوعي ونوبات صرع .

○ ونتيجة تجمع مادة البوتاسيوم في الدم يتأثر القلب ويكون سبب في توقفه .

○ تصاب الرئتين بالالتهاب وارتشاح الماء فيها وسرعة التنفس وذلك نتيجة عدم إفراز الأملاح والماء والبولينا وحامض الهيدروجين

من الجسم

Blend التركيبة

عسل جبلي نقي تصل نسبة نفاذه فوق ٩٩.٩% مخلوط بالسرو الجبلي - قسط هندي - إكليل الجبل - هندبا بريّة - عروق صباغين - رواند - جذور جنسنخ الكوري - عشبة سالفيينا الجبلية - راسن حزنبل - أفستنين - ناخوة هندي - بروبليس - جسرخ، بجانب بعض المركبات العشبية التي نحتفظ بأسمائها لخصوصيتها السرية.

الجرعة Dose

ملعقتين يومياً على الريق قبل الأكل بنصف ساعة فترتي الصباح والظهيرة، علماً بأنه يمنع عدم تناول العسل ليلاً قبل النوم حتى يتثنى للماده الفعاله ان تقوم بعملها.

مدة العلاج treatment duration

تستغرق مدة العلاج ما بين ٤٥ يوماً الى ٦٠ يوماً

الأثار الجانبية Side effects

لا توجد اي اثار جانبية باتانا لانه مكون من أعشاب طبيعية بدون تدخل اي عنصر كيميائي.

النظام الغذائي Diet

عندما لا تستطيع الكلى القيام بوظائفها بشكل سليم وطبيعي، يعيش الإنسان علي الكلية الصناعية لكي تخلص الجسم من السموم التي تتراكم في الدم وتسبب المرض للشخص.

وحيث أن وظيفة الكلية الطبيعية هو تخليص الدم من السموم علي مدار ٢٤ ساعة، فآلة الغسيل الكلوي لا تنظف الدم بنفس كفاءة الكلية الطبيعية (أي طيلة اليوم)، ولذلك يجب أن يقتل الإنسان من كمية السموم المتراكمة ما بين الغسلة والأخرى ويتمثل ذلك في اتباع نظام غذائي محدود.

وينقسم هذا النظام الغذائي إلي قسمين:

- الأطعمة التي ينبغي الحد منها.

- الأطعمة التي ينبغي اختيارها.

١- البروتينات:

الوظيفة الأساسية للبروتينات إعادة بناء الأنسجة والعضلات، وكأي شيء هالك أو تالف في الجسم ينجم عنه نفاية سامة وتأتي دور الكلية فيما بعد للتخلص من هذه السموم، وبالنظر لهذه الدورة اللانهائية لا بد من تقليل نسبة البروتينات للتخلص أو تقليل نسبة السموم. مع الوضع في الاعتبار أن كثرة البروتينات ترفع من نسبة السموم المتراكمة وتؤدي إلي تداعي المرض، وقتلها أيضاً تؤدي إلي نتائج عكسية منها ضعف العضلات والشعور بالوهن والضعف .

وتنقسم البروتينات إلي مجموعتين:

- المجموعة الأولى: اللحم البقري - السمك - الدجاج - البيض - اللبن - كل منتجات الألبان ماعدا الزبد والقشدة.
- المجموعة الثانية: الخبز - الأرز - المكرونة - البطاطس - البسكويت - الدقيق - الأيس كريم.

٢- السوائل:

- كافة أنواع السوائل مهما اختلفت، أما عن الماء فيتبع الآتي معه:
- المقدار المسموح به: ٥٠٠ ملليمتر (٢ كوب كبير).
- الكمية الزائدة: تؤدي إلي ارتفاع ضغط الدم ومن ثم إجهاد القلب.
- الكمية القليلة: تؤدي إلي انخفاض ضغط الدم ومن ثم شعور الإنسان بالدوار.

٣- الملح:

العدو الأول لمرضي الفشل الكلوي وتفسير تجنب استخدامه هو أنه يزيد المريض عطشاً شديداً. لذا يجب عدم وضع ملح عند الطبخ أو عند تناول الطعام، وخطوات التقليل منه تتمثل في التالي:

- كما سبق وأن ذكرنا تجنب وضع الملح علي الأطعمة عند طهيها أو علي مائدة الطعام.
- الابتعاد عن الأطعمة التي بها نسبة صوديوم مرتفعة:
- كل أنواع الجبن ما عدا الجبن غير المملح.

◀ بدائل الأملاح.

- الأطعمة المعلبة من الخضراوات والحساء.
- الزبد المملح.
- المخللات.
- المايونيز.
- الشيكولاته، مشروب الشيكولاته.
- رقائق البطاطس (الشيبسي).
- الدقيق المخلوط بالخميرة.
- الكاكاو.
- التونة.
- البسطرمة واللانسون.
- السجق.
- جميع الوجبات الجاهزة في المحال أو المطاعم.
- الطوفي.
- المكسرات.
- الزيتون.
- كل أنواع الحبوب.
- السلطة ذات التوابل والكريمة.
- بيكرينات الصودا.
- السمن النباتي المملح (مارجرين).
- القوانص (المجانق).

٤- البوتاسيوم:

البوتاسيوم هام لتغذية الأعصاب والعضلات، وبما أن قلبك مكون من أنسجة من الأعصاب والعضلات فكثرة تناوله يمثل خطراً كبيراً عليك حتى وإن لم تعاني من علة ما وليكن الفشل الكلوي.

► النظام الغذائي مع البوتاسيوم:

يتوافر البوتاسيوم في جميع أنواع الفاكهة والخضراوات وبعضاً من المأكولات الأخرى.

● تقنين تناول الخضراوات والفاكهة.

- تجنب الأطعمة التي تحتوي علي نسب بوتاسيوم مرتفعة:
- ١- القهوة (يكفي فنجان واحد في اليوم الواحد).
- ٢- البيرة الكحولية وغير الكحولية.
- ٣- الليمون بكمية كبيرة.
- ٤- عصير التفاح.
- ٥- عصير الكريز.
- ٦- عصير الفاكهة (باستثناء المسموح به من قبل الطبيب).
- ٧- الفواكه المجففة مثل الزبيب والقراصية.
- ٨- العسل الأسود.

- ٩- بدائل الملح.
- ١٠- المكسرات.
- ١١- الصويا بمنتجاتها.
- ١٢- الشيكولاته.
- ١٣- الكاكاو.
- ١٤- رقائق البطاطس (شيبسي).
- ١٥- اللبن المركز.
- ١٦- كل أنواع الردة.
- ١٧- عصير الطماطم.
- ١٨- الشمام.
- ١٩- الكمثرى.
- ٢٠- عش الغراب (مشروم).
- ٢١- السبانخ.
- ٢٢- الأفوكادو.
- ٢٣- الزبيب.
- ٢٤- الملح.
- ٢٥- اللبن الزبادي.

- ملاحظة:

هذه العلامة تعني أن المواد الغذائية عالية في نسبة أملاحها أيضاً .

- قائمة بالمواد الغذائية التي ينبغي اختيارها:
- توجد خمسة قوائم لغذاء مرضى الفشل الكلوي:
- ١- القائمة الأولى.
- ٢- القائمة الثانية.
- ٣- قائمة أطعمة البوتاسيوم المنخفض.
- ٤- قائمة السوائل.
- ٥- قائمة السرعات الحرارية.

- القائمة الأولى:

بيضة واحدة.

- ١٨٠ ملليمتر من اللبن (علي أن يحسب من كمية السوائل المسموح لك بها أو من اللبن الزبادي).
- ٢٥ جرام من اللحم المطبوخ بدون ملح بكافة أنواعه (ضأن - كندوز - بتلو - دجاج - ديك رومي - بط - كبد - قلب - مخ - لسان - كلاوي).
- ٣٥ جرام من السمك بدون ملح وجلد أو عظم.
- ٥٠ جرام من الجبن غير المملح.

- القائمة الثانية:

- ٢٠ جرام من الخبز.
- ١٥ جرام من الدقيق.
- عدد ٢ رقائق بسكويت.
- ١٥ جرام من الكورن فليكس.
- ٤٠ جرام مكرونة أو إسباجيتي.
- ٦٠ جرام أرز مسلوق.
- ثمرتان بطاطس في حجم البيضة.

- ملاحظة:

يتم تناول البطاطس مرة واحدة في اليوم، وقبل تناولها بصورها المتعددة سواء مسلوقة أو محمرة تسلق في ماء مغلي لمدة ٢٠ دقيقة بدون إضافة الملح لها.

- قائمة أطعمة البوتاسيوم المنخفض:
- ١٠٠ جرام من المأكولات التالية:
- بصل أخضر.
- جزر.
- كرنب.
- باذنجان.
- خيار طازج.
- فلفل أخضر.
- كرفس.
- قرنبيط.
- بصل (بكافة أشكاله).
- فلفل أحمر.
- لفت.
- ثمرتان يوسفي طازج.

- كمثري طازجة.
- ليمونة واحدة متوسطة الحجم.
- فواكه معلبة.
- توت.
- فاصوليا خضراء.
- تفاح.
- فجل أبيض.
- جريب فروت.
- كوسة.

٧٥ جرام من المأكولات التالية (باستثناء النسب الأخرى لبعض الأطعمة):

- برفوق.
- بسلة.
- فلفل أحمر طازج .
- عدس .
- فراولة .
- خس (٥٠ جرام).
- طماطم .
- فجل أحمر (٥٠ جرام).
- ذرة مجمدة.
- فول أخضر.
- فاصوليا.
- جزر.
- كوز " ذرة".
- قرنبيط (بعض أنواعه).
- فلفل أخضر .
- كرنب (بعض أنواعه).

٥٠ جرام من المأكولات التالية:

- ينبغي اختيار نوعين علي الأكثر في اليوم الواحد من الأطعمة التالية:
- خرشوف .
- خوخ.
- بطيخ.
- مانجو.
- رمان.
- قرع عسل.
- شمر.
- تين برشومي.
- برفوق أحمر.
- جوز هند طازج.
- موز.
- جرجير طازج (٢٥ جرام).
- فجل طازج (٢٥ جرام).
- بطاطا.
- جزر.
- كرات.
- باميا.
- بسلة ناشفة.
- مشمش معلب.
- أبو فروة.
- بصل مقلي.
- جنزبيل.
- كرفس.
- فاصوليا بيضاء.
- جوافة.
- أناس.

- ملاحظة: بالنسبة لجميع المأكولات المعلبة لا ينصح بتناول عصارتها.

* الأعشاب والتوابل:

علي الرغم من أن التوابل توجد بها نسبة أملاح، إلا أن الطعام لا يكون له مذاق بدونها، فهذه قائمة بأنواع الأعشاب والتوابل التي تحتوي علي نسب من البوتاسيوم والصوديوم القليلة:

- فلفل أحمر شطة.
- جنزبيل.
- كركم .
- زعتر هندي.
- شمر.
- فجل أبيض.
- نعناع.
- جوزة الطيب.
- ماء ورد.
- زعتر.
- فلفل.
- رائحة اللوز.
- رائحة الفانيليا.
- قشرة جوزة الطيبز
- قرفة.
- قرنفل.
- كراوية.
- خردل.
- بودرة الكاري.

*قائمة السوائل:

- ١- شاي.
- ٢- قهوة مغلية ومصفاة لا تزيد عن ١٥٠ ملليمتر.
- ٣- كوكا كولا.
- ٤- ليمون.
- ٥- برتقال.
- ٦- جريب فروت.
- ٧- أناس.
- ٨- لبن زبادي.
- ٩- لبن حليب.

*قائمة السعرات الحرارية:

- √الدهون:
- الزبد وكذلك السمن نباتي بدون ملح (ويمكن استخدامهما مع البطاطس والخبز والخضراوات).
- الزيوت – الدهون.

√السكريات:

- السكر الأبيض أو البني.
- العسل الأبيض.

√الحلوى:

- النعناع.
- اللبان.

√منتجات قليلة الصوديوم وليس بها بروتين:

- الخبز.
- البسكويت. قليلة في بروتيناتها
- المكرونة .

•الحبوب:

- كورن فلاور.
- النشا (بعض أنواعه).

ملاحظة: لا مانع من زيادة السعرات الحرارية إذا كان هناك نقصاً في الوزن باستخدام الأطعمة التي توجد أمامها علامة √

أنتاج مركز الدكتور الدولي للطب البديل بالشرق الأوسط بالتعاون مع الشركة العربية لإنتاج وتعبئة الأعشاب والنباتات الطبية أجيكو EGICO ج.م.ع