

# أمراض الكلى

## إدارة أسلوب الحياة

### ما هي وظيفة الكلى؟

تعمل الكلى السليمة بمثابة المنقي وتزيل السوائل ومنتجات الفضلات من الدم. الحجم الكلي لدينا يتم ضخه في أنحاء الجسم وتجري تنقيته في الكلى أكثر من 65 مرة في اليوم للتأكد من أن الكمية الصحيحة من الفضلات والسوائل قد تم التخلص منها.

### ماذا يحدث عندما تتضرر الكلى؟

عندما لا تعمل الكليتين بشكل سليم، تتراكم منتجات الفضلات والسوائل الإضافية في الجسم. يمكن أن تسبب زيادة الفضلات في الدم التعب أو فقدان الشهية أو الغثيان أو الجلد الحاك أو تشنج في العضلات أو ضعف أو ألم في المفاصل. يمكن أن يكون السائل الزائد غير مريح، ويؤدي إلى تضخم البطن والقدمين والكاحلين واليدين والوجه وقد يسبب ضيق التنفس، وارتفاع ضغط الدم، ويضع ضغط على القلب.

### كيف يؤثر ضرر الكلية على الغذاء؟

أكل الطعام الصحيح يمكن ان يساعد على ضبط كمية الفضلات التي تتكون في الجسم وخفض عبء عمل الكلى. الأكل الصحيح قد يساعد أيضا على إبطاء التقدم في ضرر الكلية، بينما يساعدكم على الحفاظ على وزن صحي والشعور الجيد عموما.



## الغذاء

ستتغير إحتياجاتك الغذائية تبعاً لمدى عمل الكلى، وأيضاً اذا كنت تخضع الى ديلزة الدم (Haemodialysis) أو الصفاق (Peritoneal Dialysis) .  
ومن المهم أن ترى طبيب وأخصائي التغذية بانتظام لأفضل إدارة لحالتك. إن إختبارات الدم المنتظمة ضرورية لمعرفة مستويات الفضلات في دمك وهي أفضل مؤشر اذا كنت بحاجة الى زيادة أو نقصان في بعض الأطعمة في غذائك.

### ما هي الأغذية التي يجب أن أعرف عنها لإدارة مرض الكلية؟

لضبط كمية الفضلات والسوائل في جسمك، ستحتاج الى المعرفة حول:

- البروتين
- الفوسفات
- البوتاسيوم
- الصوديوم (الملح)
- السوائل.



## البروتين

يُستخدم البروتين من قبل الجسم للنمو وإلتئام الجروح ومكافحة الإلتهابات. للحموم والدجاج والسّمك والبيض ومنتجات الألبان هي أفضل مصادر للبروتين. عندما يحلّل الجسم بروتين الطعام، تتشكل منتجات الفضلات التي تسمى اليوريا. إن أكل الكثير من البروتين يمكن أن يزيد مستويات اليوريا في دمك، والتي يمكن أن تسبب أعراضاً غير سارة. بيد إنه من المهم أن تتأكد من أنك تأكل بروتيناً كافياً لجسمك للحفاظ على حجم العضلات ومنع فقدان الوزن وتعزيز الإلتئام المناسب للجروح. لضمان أنك تحصل على التوازن الصحيح من البروتينات، ناقش إحتياجاتك مع طبيبك أو إختصاصي التغذية.

فكرة مفيدة: إعمل على أن تحتوي كل وجبة على كميات صغيرة من البروتين، مثل الحبوب (cereal) مع الحليب أو اللبن للإفطار، السندويشات مع اللحم أو الدجاج أو البيض للغداء واللحوم أو الدجاج أو السمك للعشاء.

## فوسفات

الفوسفات هو معدن يحتاجه الجسم، ولكن الكثير منه في الدم يمكن أن يؤدي الى عظام ضعيفة ويؤدي الى تصلب الشرايين. الفوسفات موجود في الأغذية مثل الحليب ومنتجات الألبان والبيض واللحوم والشوكولاته ونخالة القمح ومشروبات الكولا والمكسرات والبذور والبقوليات. ولأن بعض هذه الأطعمة ضرورية لحمية متوازنة صحية، سيوصي إختصاصي التغذية كمية مناسبة لك لتشملها يومياً. ويمكن أيضاً أن يوصف لك طبيبك أقراص لمص الفوسفات ( phosphate binders ) مثل كالتريت (Caltrate) أو الوتابز (Alutabs) لتأخذها كل مرة تأكل فيها طوال اليوم. هذه الأقراص تمنع الفوسفات من الدخول الى الدم وتساعد في الخروج من الجسم دون التسبب في أضرار.



## البوتاسيوم

البوتاسيوم هو معدن ضروري للإداء الصحيح للعضلات. عندما لا تعمل الكليتين بشكل سليم، يتراكم البوتاسيوم في الدم. إن وجود الكثير من البوتاسيوم في الجسم يمكن أن يكون خطيراً، وفي الحالات القصوى أو الكميات المرتفعة جداً قد يتسبب في توقف قلبك.

البوتاسيوم موجود في كثير من الأغذية، وبخاصة الفواكه والخضروات. ومن المهم ان تتأكد من أنك تحصل على الكمية الصحيحة من البوتاسيوم من الأغذية، وذلك حتى يستطيع إختصاصي التغذية أن ينصحك حول كمية بعض الأغذية التي يجب أن تشملها يومياً.

### الأغذية الغنية بالبوتاسيوم

لضبط كمية الفضلات والسوائل في جسمك، ستحتاج الى المعرفة حول:

- الموز، الفاكهة ذات العجمة، كسترده التفاح، الفواكه المجففة، كعك الفاكهة، الفاكهة الساخنة، عصير الفواكه
- البطاطا، عصائر الخضروات، حساء الخضروات، معجون وصلصة البندورة وعصير البندورة المركز
- رقائق البطاطا والبطاطا المقلية (الشيبس)
- المكسرات والبذور
- الفول المحمص، البقوليات
- الكاكاو، الشوكولاته، الكاراميل، عرق السوس، الشراب الذهبي، القهوة
- ملح خفيف، بدون ملح (بدائل الملح)

## السوائل

الكلية هي المسؤولة عن إنتاج البول باستخدام السوائل في الجسم، لذلك عندما تتضرر الكلية، تتراكم السوائل الإضافية. وهذا هو السبب في أن بعض الناس المصابين بتضرر الكلية بحاجة إلى تحديد كمية السوائل المأخوذة. سوف يبلغك طبيبك حول كمية السوائل التي أنت بحاجة إلى شربها.

إذا جرى الطلب منك تحديد كمية السوائل المأخوذة، فإن شرب الكثير من السوائل يمكن أن يسبب مشاكل في ضغط الدم والتنفس وعمل القلب. خذ في الاعتبار أن السوائل أيضا موجودة في الأيس كريم وبوظة الثلج والكسترد واللبن والحساء والجلي وصلصة اللحم والأغذية الأخرى التي تتحول إلى سائل عند درجة حرارة الغرفة.

## الصوديوم

يحتاج بعض الناس المصابين بتضرر الكلية تحديد كمية الصوديوم (الملح) المأخوذ، خاصة أولئك الذين تسري عليهم قيود السوائل. سوف يبلغك طبيبك إذا كنت بحاجة إلى تقليل الملح.

الصوديوم موجود في معظم الأطعمة المعلبة والمعبأة والوجبات السريعة، وكذلك تجري إضافته إلى الطعام أثناء التحضير. المواد الغذائية الأخرى التي تحتوي على الصوديوم وينبغي أن تكون محدودة في الحمية تشمل:

- اللحوم والأسماك المعلبة
- لحم فخذ الخنزير ( ham )
- لحم خنزير ملح (بايكون)
- اللحوم المصنعة
- الزيتون
- الصلصة وحساء اللحوم
- النقانق
- الوجبات الجاهزة المجمدة
- السّمك أو الدجاج المغلف بفتات
- الأدوية المضادة للحموضة
- الجبنة
- المشروبات الرياضية
- بسكوت (غير حلو، أي

## الوزن الصحي والقلب

ما هي الأشياء التي يجب أن أخذها بعين الإعتبار لإدارة مرض الكلى؟

### الوزن الصحي

الحفاظ على وزن جسم صحي والوقاية من سوء التغذية، تأكد بأن تحصل على التغذية الكافية من الأطعمة لتزويد جسمك بالطاقة التي يحتاجها.

مراقبة وزن جسمك بانتظام سوف يعطيك إشارة إذا كنت تأكل القليل أو الكثير من الطعام. إن تراكم السوائل يمكن أن يؤدي الى تقلبات في بضعة كيلو غرامات من وزن الجسم على المدى القصير، لذلك فإن القياسات على المدى الطويل هي مؤشر أفضل لحالة وزنك.

إذا وجدت أن شهيتك أو وزنك ينخفضان بشكل خطير، إذهب الى طبيبك أو إختصاصي التغذية للمشورة في ما يتعلق بأفضل إستراتيجيات الأغذية والأكل لك.

### القلب الصحي

للحفاظ على صحة القلب ومنع إرتفاع مستويات الكوليسترول في الدم، قم بالحد من الأغذية المرتفعة بالدهون المشبعة مثل الزبدة، والكريم، والدهون والجلد على اللحوم، ومنتجات الألبان الكاملة الدسم والوجبات السريعة.

إن استبدال هذه الأطعمة بالزيوت النباتية الصحية مثل زيت الكانولا وزيت الزيتون وأكل السمك بانتظام سيساعد على ضبط مستويات الكوليسترول في دمك.



## الأكل خارج البيت

يمكنك التمتع بحياة إجتماعية صحية والتي تشمل أحياناً أن تدلل نفسك (الإنغماس) مثل الأكل خارج البيت. إن معرفة عما يجب البحث عنه في لوائح الأطعمة، والأغذية التي يجب تجنبها، سيساعدك في إختيار ما هو الأفضل بالنسبة لك.

### الاطيالي:

- قم بإختيار المعكرونة مع الثوم والبقدونس والزبدة أو زيت الزيتون. قد تكون الصلصات التي قاعدتها البندورة مرتفعة في البوتاسيوم، بينما صلصات الكريما أو الجبنة قد تكون مرتفعة في الصوديوم والفوسفات
- الخبز بالثوم أو بالاعشاب والسلطة الجانبية مع الليمون الخفيف وزيت الزيتون هم مرفقات جيدة لوجبتك.

### الصيني:

- تجنب الصلصات مثل الصويا والمحر وال فول والأسود والهويسين ( hoisin ) و Szechwan المرتفعة في الصوديوم
- قم بإختيار أطباق بدون صلصة أو أطلب منهم إستخدام كميات أقل من الصلصة في الطبخ
- قم بإختيار الأرز المغلي العادي، اللحوم المطبوخة على البخار أو المطبوخة ببطء، والصلصات مثل الخوخ والليمون والبرتقال، والحلو والحامض، التي قد تحتوي على صوديوم أقل.

### الوجبات السريعة

- تجنب الأطعمة المصنوعة سابقاً مثل ساندويشات النقانق او فطائر اللحم، وبدلاً من ذلك قم بإختيار الخيارات التي تُعمل حسب الطلب. وقد تشمل الخيارات المناسبة:
  - شريحة البرغر بدون صلصة
  - ساندويشات باللحم أو الدجاج أو البيض الطازج
  - السمك المغلف بفتات الخبز مع الليمون بدلاً من الملح
  - دجاج مشوي (باربيكيو) بدون جلد

## أفكار للوجبات

إن وضع كل الأغذية مع بعضها البعض ومعرفة ما هي الأغذية التي يجب أن تختارها والأغذية التي يجب الحد منها يمكن أن يكون أمراً صعباً، لذا هنا بعض الأفكار السهلة للوجبات. تذكر بأن إختصاصي التغذية يمكن أن يزودك بقائمة محددة للأغذية التي يجب أن تتضمنها في نظامك الغذائي لتلائم إحتياجاتك الفردية.

### الافطار:

القمح المنتفخ أو حبوب الارز أو الذرة مع حليب قليل الدسم.  
الخبز الابيض المحمص مع البيض.

### الغداء:

ساندويش من الخبز الابيض مع اللحوم الحمراء (بدون دهون)، والبيض أو التونة من مياه الينابيع، ومايونيز منخفض الدهون والخس، والخيار، والفلفل الأخضر، والكرفس والجزر.

### العشاء:

اللحم الأحمر (بدون دهون) مع المعكرون أو الارز والخضراوات مثل الكوسا والبازلاء والبصل والفطر والفلفل الأخضر والبادنجان والذرة المعلبة والفاصوليا الخضراء والقرع.

### الوجبات الخفيفة:

لبن الصويا، الفاكهة مثل التوت الطازج، فاكهة زهرة الآلام ( أو فاكهة باشن) passionfruit ، الخوخ المعلب، الإيجاص (الكمثرى) أو التفاح، بسكويت الفانيليا، رقائق الذرة القليلة الملح، الشوكولاتة البيضاء، الأيس كريم المنخفض الدهون، بسكويت غير مملح، خبز محمص مع العسل او المربى.



## نصائح للتمارين

بإختيار أنواع وكميات الطعام، يمكنك ان تساعد على ضمان تمتعك بالشعور الجيد بينما تحافظ على وزن صحي. وللمحافظة على أسلوب حياة صحي، فمن المهم أن تبقى نشيطاً بدينياً. إن التمارين يمكنها ان تساعدك على زيادة قوتك وصمودك، وتمنع التعب وتقلل الإجهاد والاكتئاب.

إن الإستمتاع بتمارين معتدلة القوة لثلاث مرات على الأقل في الأسبوع موصى به لأفضل النتائج لكن إفحص مع طبيبك قبل البدء في ممارسة التمارين العادية الروتينية. بإستطاعة الطبيب او إختصاصي التغذية إبلاغك ان كانت إحتياجاتك الغذائية ستتغير مع زيادة التمارين.

## يجب أن لا تمارس التمارين إذا:

- لديك حرارة أو تشعر بالمرض أو الضعف أو التعب
- غيرت جدول الديليزة أو الأدوية
- أكلت الكثير من الطعام
- الطقس حار جداً ورطب، إلا إذا كنت في مكان فيه مكيف للهواء

## نصائح لأسلوب الحياة

### العمل

عندما تكون مستقراً طيباً فإنه لا يوجد سبب لتغيير روتينك اليومي، بما في ذلك العمل. الإهتمام بعافيتك البدنية والعاطفية يساعدك على التعامل مع الأنشطة اليومية. إن إعداد وتخطيط وجباتك في البيت يمكن ان يساعدك في إدارة متطلباتك الغذائية ومقاومة إغراء الأطعمة التي من الأفضل تجنبها.

### الحياة الجنسية

قد تسبب أمراض الكلى التغيرات البدنية والعاطفية التي يمكن ان تؤثر على حياتك الجنسية. التغيرات الجسدية التي تحدث في جسمك عندما تصاب الكلى بأضرار والأدوية التي تأخذها يمكن أن تسبب في فقدان الإهتمام بالجنس أو تخفيض القدرة الجنسية.

النشاط الجنسي الطبيعي هو آمن للمصابين بأمراض الكلى، ولكن اذا كنت قلقاً ازاء هذا الأمر، يجب أن تتحدث مع طبيبك. الأنشطة الأخرى مثل المعانقة واللمس والتقبيل قد تساعدك وتساعد شريكك في الحفاظ على شعور التقارب.

### السفر

عند التخطيط لرحلة، تأكد من أنك تستطيع إدارة متطلباتك مثل الأغذية والأدوية. الأشخاص الذين على الديليزة سيحتاجون الى ترتيب خدمات الديليزة في المناطق التي يزورونها. إن أخذ مخزون من الأطعمة المألوفة التي تعرف أنه بوسعها أن تكون مشمولة في غذائك سوف يساعدك على إتخاذ أفضل الخيارات للإدارة المثلى لحالتك.

نصيحة: مشاعر القلق أو الإكتئاب ليست غير عادية بعد تشخيص أمراض الكلى، ولذا شارك مشاعرك مع أعضاء العائلة أو الأصدقاء أو طبيبك أو إخصاصي التغذية.

