

ارشادات خاصة بمرضى الكلى

للإستفسار وحجز المواعيد
يرجى الإتصال على 182 6666 داخلي 2120



@newmowasathospital
new mowasat hospital
new mowasat hospital
@nmowasat

مستشفى الموساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

نرمس الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

(965) 1 82 6666
(965) 5082 6666
www.newmowasat.com
Download on the App Store
GET IT ON Google play newmowasat

تعمل كل من الكليتين الصحيحتين طوال الوقت ليلا ونهارا ووظيفتهما هي المحافظة على الجسم نظيفا وذلك بالتخلص من الفضلات الناتجة عن الطعام والشراب ويتم ذلك بواسطة التبول .

عملية الديليزة (غسيل الدم) تعمل على تخليص الجسم من الفضلات أسبوعيا (في الغالب 3 مرات في الأسبوع) فهي ليست مثل الكليتين الطبيعيتين والتي تتخلص من الفضلات في جميع الأوقات ومن أجل الحفاظ على سلامتك وعدم تكون (تجمع) فضلات كبيرة في جسمك يجب عليك التقيد بالطعام و الشراب الذي تتناوله .

• ما هي أنواع الطعام التي يجب التقيد بها :

أن ذلك يعتمد على مقدرة الكليتين على العمل والطبيب المختص يخبرك ما هي أفضل حمية يجب اتباعها وذلك وفقا لنتيجة اختبارات الدم ويجب التقيد في تناول المواد الاتي ذكرها : البروتين – الصوديوم (الملح) – البوتاسيوم والسوائل-وفي بعض الأحيان قد تتقيد بواحدة أو اثنين من هذه المواد.

• البروتين :

يحتاج الجسم لمادة البروتين لإبقاء العضلات والأجزاء الأخرى من الجسم صحية ،كذلك يساعد على شفاء الجروح ، أن تتناول كمية كبيرة من البروتين قد يسبب لك المرض (صداع- غثيان-تقيؤ) وقد تعمل على إعطاء فمك طعم سيئ ، كذلك تناولك كمية كبيرة من البروتين يتطلب منك القيام بتلقي علاج الديليزة (غسيل الكلى) بكثرة – لذا عليك أن تتناول الكمية اللازمة من البروتين لكي تبقى بإذن الله في صحة جيدة.

جميع اللحوم ، السمك ، الألبان ، المأكولات البحرية ، منتجات الألبان والبقوليات تحتوي على مادة البروتين ، الخضراوات ومنتجات الحبوب (خبز ، أرز ، طحين ، الشوفان ، معكرونة ... الخ) تحتوي على بروتين أيضا ولكن بكميات أقل.

• الصوديوم أو الملح :

يعمل الملح على توازن كمية السوائل في الجسم وتعمل الكليتين السليمتين على التخلص من الأملاح الزائدة في الجسم عن طريق البول (يعمل الملح في الجسم عمل الإسفنج فهو يمتص الماء ويحفظه في الجسم).

في حالة مرض الكلية لا يستطيع الجسم التخلص من السوائل والأملاح الزائدة لذلك فأن الديليزة (غسيل الدم) تقوم بهذه العملية .

إذا استفحلت الأملاح والسوائل الزائدة في الجسم فأن نتائجها تكون سيئة وتؤدي إلى زيادة الوزن بشكل سريع ويعمل على انتفاخ (تورم) الساقين وبالذات القدمين ، وقد يصاب المريض بصداع نتيجة ارتفاع الضغط وكذلك الأملاح والسوائل الكثيرة تؤدي إلى إجهاد القلب وإذا ازدادت نسبة السوائل تتجمع في الرئتين وتؤدي إلى صعوبة في التنفس .

يمكنك أن تتجنب جميع هذه المشاكل باتباع الحمية الغذائية وعدم تناول الأطعمة المالحة ، لا تضيف الملح إلى طعامك ، ولا تأكل أطعمة فيها أملاح مثل البسكويت المملح ، بطاطا ، شيبس ، برتيزيل مملح ، الأطعمة الأخرى التي يجب عليك عدم تناولها هي : الزيتون ، الشورية الجاهزة ، الألبان ، مربعات المايجي ، نقائق ، الخضراوات المعلبة ، عصير الطماطم

وعصير الخضراوات .

• البوتاسيوم :

يحتاج الجسم إلى كمية كبيرة من البوتاسيوم فهو يعمل على تقلص العضلات ، الكليتين الصديحتين تعملان على التخلص من البوتاسيوم الزائد ، وهذا يسبب مشاكل خطيرة كخلل في عمل عضلات القلب وتوقف القلب ، لكي نتجنب ذلك علينا أن نتناول كمية محدودة من البوتاسيوم وأن نشرب كمية محدودة من السوائل. يتواجد البوتاسيوم بكميات كبيرة في الفاكهة والخضار خاصة البلح والزبيب والموز والبطاطس والجزر والسبانخ و البرقوق، والأطعمة الغنية بالبوتاسيوم هي الفول المدمس والحمص والتبولة والعدس والمكسرات كالفستق والملح ومشتقاته التي تحتوي على البوتاسيوم لذلك امتنع عنها جميعا .

• السوائل :

تعمل كل من الكليتين على التخلص من السوائل الموجودة في الجسم وذلك بواسطة التبول ، فإذا كان الإنسان مصابا بمرض في كليتيه تكون كمية البول قليلة أو تنقطع تماما لهذا يتوجب التقليل من كمية السوائل التي نتناولها إذا أردنا أن نتجنب أية مشكلة كارتفاع الضغط أو تورم الجسم ، وكمية السوائل المسموحة تعتمد على كمية إفراز البول ولا يجب أن يزداد الوزن بين كل عملية غسيل الدم أكثر من (2) كغم .

• الطاقة الحرارية :

الجسم كالسيارة يحتاج لقوة تدفعه على العمل ، والطعام هو القوة الدافعة للجسم ، إذا لم يأكل المريض الكمية التي يطلبها الجسم سيقل وزنه ويصبح أكثر عرضة للمرض نتيجة الوهن الذي يصيبه .

• الأطعمة الممنوعة :

1 - اللحوم :

اللحم والسّمك المعلب ، السمك المجمد ، السردين ، السجق (طازجة أو مجمدة) ، لحم بقري مملح ، نقانق لحم بقري ، البيروني بقري أو سلامي ، جبنة ، دجاج مقلي ، شاورما .

2 - الحليب ومشتقاته :

اللبننة ، حليب دسم ، حليب مكثف ، حليب مع شوكولاتة .

3 - الخبز والحبوب :

حمص ، وفول مدمس ، عدس ، البقوليات الجافة ، الطحين الكامل (الأسمر) ، الخبز الكامل (القمح) ديوب كاملة كالنخالة على جميع أنواعها ، البسكويت الصناعي المملح ، شيبس ، الوجبات الجاهزة البطاطا المقلية

4 - الدهنيات:

الزيتون ، المكسرات ، زبدة الفستق المالحة.

5 - أطعمة أخرى :

شوربه معلية، مكعبات ماجي، صلصة، المخلل، الطعام الصيني، الملح، كاكاو، شوكولاتة، كاراميل، جوز الهند.

6 - الفواكه :

تمر، زبيب ، كرز ، برقوق ، جوافا ، أفكادو ، خوخ ، مشمش ، موز ، مانجا ، برتقال ، شمام ، رمان ، وجميع أنواع الفواكه المجففة .

7 - الخضراوات :

السلبانخ ، الملوخية ، البقدونس، تبولة ، نعنع ، يقطين ، لوبيا ، فاصوليا ، ملفوف ، بطاطا ، جزر .

8 - العصير :

مشكل ، مشمش ، برتقال ، منغا ، طماطم ، فيمتو ، قمر الدين .

* الأطعمة المسموح بها :

يمكن تناول الاتي ولكن بكميات يحددها الطبيب :

1- اللحم : فأن ، بقر ، دجاج ، سمك طازج ، بيض ، نخاعات .

2 - الحليب ومشتقاته :

حليب خالي الدسم (نيدو أو كلیم) ، لبن ، آيس كريم (فانيلا فقط) ، حليب ماعز .

3- الخبز : جميع الأنواع ، طحين أبيض ، أرز ، معكرونة ، شعيرية ، بسكويت ، غير مملح ، كورن فليكس ، طحين الذرة .

4 - الفواكه :

تفاحة واحدة وسط ، عنب (24) حبة ، أجاص واحدة وسط ، أناناس نصف كوب ، بطيخ كوب واحد ، فواكه معلبة ومشكلة نصف كوب ، فراولة (10) حبات ، كريب فروت نصف واحدة ، برقوق حبة ، نكتارين حبة ، تنجرين حبة أو اثنتين صغيرتين .

5 - عصير الفواكه :

بدلا من الفاكهة ، ولكن بمعدل نصف كوب أو (120) ملم فقط ، تفاح ، أجاص ، نكتار ، أناناس ، عنب ، كوكتيل .

7 - الخضار :

بمعدل نصف كوب ، شمندر ، ذرة ، قرنبيط ، خيار ، جزر مطبوخ ، باذنجان ، فاصوليا خضراء ، فليفلة خضراء ، ثوم ، خس ، بامية ، بصل ، بازبلا ، فجل ، كوسا ، بندورة ، سلطة مشكلة .

• كل من الآتي بكميات معقولة إذا لم يحدد غير ذلك من قبل الطبيب :

زبدة ، مارجرين بدون ملح ، زيت ، كريما ، قشطة ، سكر أبيض ، عسل ، مربى ، جلو ، شراب السكر ، مارشميلو .

كمية اليوتاسيوم بالميلغرام	الوزن (غم) (100غم)	كمية اليوتاسيوم بالميلغرام	الوزن (غم) (100غم)	كمية اليوتاسيوم بالميلغرام	الوزن (غم) (100غم)	كمية اليوتاسيوم بالميلغرام	الوزن (غم) (100غم)
320	عنب اسود	300	كلى الضأن مقلية			230	الخبز الاسمر
250	عنب ابيض	410	كبدة العجل مقلية	466	بقدونس غير مطبوخ	181	الخبز الابيض
130	جريب فروت	390	كبدة الدجاج مقلية	196	فاصولياء نيئة	69	المعكرونة المسلوقة
84	البطيخ	130	الجبنه البيضاء	150	فاصولياء مسلوقة	35	الارز المسلوقة
187	البرتقال	150	اللبنه	210	فلفل اخضر	99	كورن فليكس
230	الدراق الطازج	120	جبنه الشيدر	17	فلفل اخضر مطبوخ	316	البرغل
1100	الدراق المجفف	82	الجبنه الصفراء	570	بطاطا مشوية	284	ذرة
130	الاجاص	140	البيض المسلوقة	330	بطاطا مسلوقة	220	السميد
860	الزبيب	180	البيض المقلية	725	بطاطا مقلية	212	الجزر غير مطبوخ
203	العناب	374	السسم	248	فجل	350	الزهره غير المطبوخة
170	الليمون	888	الطنوبر	4010	السيانخ مسلوقة	154	الزهره مسلوقة
307	الشمام	600	الجوز	243	ملفوف	288	الزهره المقلية
200	الاناناس	500	الكستناء	151	ملفوف مسلوقة	140	الخيار
4	بيبيسي	860	اللوز	396	باذنجان مقلية	280	الخس
صفر	سفن اب	600	البندق	48	ورق عنب مسلوقة	470	الفطر غير مطبوخ
	عصير مشمش معلب	62	الصبر	73	الزيتون في الملح	570	الفطر المقلية
54	عصير جريب فروت معلب	197	السفرجل	218	الرمان	135	البصل ناشف
51	عصير ليمون معلب	143	المندلينا	1474	فاصولياء ناشفة	262	التنعج
48	عصير برتقال معلب	80	التفاح	560	الفول الناشف	249	الباميا
48	الماء	300	المشمش الطازج	950	الحمص	96	السلق
صفر	حليب غنم طازج	1880	المشمش المجفف	1087	الحلبة	244	فلفل حار
180	حليب بقر طازج	380	الموز	206	العدس مسلوقة	222	بازيلاء مسلوقة
150	حليب بقر مجفف خالي الدسم	280	الكرز	230	لحم البقر مسلوقة	620	بقلة
1650	اللبن الرائب	750	البلح مجفف	350	لحم البقر مشوي	248	فجل
240	الزبدة	197	التين اخضر	150	لحم الضان مسلوقة	235	الكوسا
15	حليب بقر مجفف كامل الدسم	1010	التين المجفف (قطين)	270	لحم الدجاج مسلوقة	280	البندورة
1270		1270	سلطة الفواكهة	290	لحم دجاج مشوي	268	اللفت

الكمية الضرورية من البوتاسيوم يومياً (للذكور والإناث)

من الولادة حتى عمر 6 شهور 500 ملغ (مليجرام)

من عمر 7 شهور إلى تمام السنة 700 ملغ

من 1 – 3 سنوات 1000 ملغ

من 4 – 6 سنوات 1400 ملغ

من 7 – 10 سنوات 1600 ملغ

من 11 – 50 سنة 2000 ملغ

The recommended amount of potassium per day (males and females)

From birth until 6 months, 500 mg (milligrams)

From the age of 7 months to one year 700 mg,

1 - 3 years 1000 mg,

4-6 years 1400 mg,

7 - 10 years old 1600 mg,

11 – 50 years 2000 mg.

(Weight (100 g	Amount of potassium by mg	(Weight (100 g	Amount of potassium by mg	(Weight (100 g	Amount of potassium by mg	(Weight (100 g	Amount of potassium by mg
brown bread	230			Fried lamb kidney	300	Black Grape	320
white bread	181	uncooked Parsley	466	Fried calf kidney	410	White Grape	250
boiled pasta	69	raw beans	196	Fried chicken kidney	390	grapefruit	130
boiled rice	35	boiled beans	150	white cheese	130	watermelon	84
cornflakes	99	green peppers	210	Strained yogurt	150	orange	187
bulgur	316	cooked green peppers	17	cheddar cheese	120	fresh peach	230
corn	284	baked potatoes	570	yellow cheese	82	dried peach	1100
semolina	220	Boiled potato	330	boiled eggs	140	(pear(s	130
uncooked carrots	212	Fried Potato	725	fried eggs	180	raisins	860
Uncooked-flower	154	radish	248	sesame	374	jujube	203
boiled flower	288	Boiled spinach	4010	Pin nut	888	lemon	170
Fried flower	140	cabbage	243	walnut	600	melon	307
cucumbers	280	boiled	151	chestnut	500	pineapple	200
lettuce	470	cooked cabbage	151	almond nuts	860	pepsi	4
Uncooked-mushroom	570	boiled grape	396	Hazelnut	600	Seven Up	0
fried mushroom	135	Salted olives	48	Aloe	62	Canned apricot juice	54
Dry onion	262	pomegranates	73	quince	197	Canned grapefruit juice	51
Mint	249	Dried beans	218	mandarin	143	Canned lemon juice	48
okra	96	Beans Dried	1474	Apple	80	Canned orange juice	48
poach	96	chickpeas	560	Fresh apricot	300	water	0
hot pepper	244	fenugreek	1078	Dried apricot	1880	Fresh sheep milk	180
boiled peas	222	cooked lentils	206	bananas	380	Fresh cow milk	150
radish	620	Boiled beef	230	cherry	280	Skimmed cow dried milk	1650
okras	248	roast beef	350	Dried dates	750	Buttermilk	240
zucchini	235	boiled beef	150	Green fig	197	butter	15
tomato	280	boiled chicken meat	270	Dried fig	1010	Full-fat cow dried milk	1270
Kale	268	grilled chicken meat	290	Fruit salad	1270	Buttermilk	

Canned soup, chicken broth cubes, sauce, pickles, Chinese food, salt, cocoa, chocolate, caramel, coconut.

6-Fruits: date-palm, raisins, prunes, guava, avocado, peach, apricot, banana, mango, orange, melon, pomegranate, and all sorts of dried fruit.

8-Vegetables: spinach, Mallow, parsley, salad, peppermint, squashes, beans, cowpea, cabbage, potatoes, carrots.

9. Juices: mixed, apricot, orange, mango, tomato, vimto, Qamar El Din.

*** AllowedFoods:**

The following foods are allowed but in quantities prescribed by the physician:

1. Meat: lamb, beef, chicken, fresh fish, eggs, marrows.

2. Milk and dairy products: skimmed milk (Nido or klim), milk, ice cream (vanilla), goat's milk.

3. Bread: all types, white flour, rice, pasta, noodles, unsalted biscuits, , cornflakes, maize flour.

4. Fruit: one medium Apple , grape (24 pieces), one medium pear, pineapple(half a Cup), watermelon(one cup), canned fruits and mixed(half cup), Strawberry (10 pieces), grape fruit (half), Prunes (one), nectarines (one), tangerines, one or two small tangerines

5. Fruit juice:

Instead of fruit, but at a rate of half cup or (120) mm only:apples, pears, nectar, pineapple, grape, mix cocktail.

6. vegetables: a half Cup of beets, corn, cauliflower, cucumber, cooked carrots, eggplant, green beans, green pepper, garlic, lettuce, okra, onions, pea, radish, zucchini, mixed tomatoes.

*** A reasonable amount of the following unless specified otherwise:**

Butter, unsalted margarine, oil, cream, cream, white sugar, honey, jam, jelly, syrup, marshmallows.

Neither add salt to your food nor eat foods including salts like salted biscuit, potato, chips, salted pretzel, and other foods prohibited such as: olives, soup, cheese, sausage, chicken broth cubes, sausage, canned vegetables, tomato juice, and vegetable juice.

*** Potassium:** Body needs a large amount of potassium as it works to contract muscle. Healthy kidneys function to extra potassium ; this causes serious problems such as dysfunction of heart muscles and cardiac arrest. In order to avoid that we should have a limited amount of potassium, as well as a limited amount of liquids. Potassium exists in large quantities in fruits and vegetables, especially dates, raisins, bananas, potatoes, carrots, spinach, Prunus. Another examples of Potassium-rich foods are: fowl, chick-pea, Tabbouleh, lentils and nuts such as peanuts and potassium rich salt.

Fluid: Both kidneys function to get rid of the fluid in the body through urination, if the human suffers a disease in his/ her two kidneys, urinary amount is reduced, so the amount of liquids must be reduces, if we want to avoid problems like hypertension or swelling of the body. The amount of liquids allowed depend on the amount of urinary excreted and the weight should not increase between each dialysis more than 2 kg.

Calorie: As vehicle, the body needs power to work, food is the driving force of the body, if the patient does not eat the required quantity, his weight will be decreased and he will be more susceptible to diseases because of body weakness.

Food you should never eat:

1. Meat,

Canned meat, fish, frozen fish, sardines, sausages (fresh or frozen), salted beef, salami, cheese, fried chicken and shawarma.

2. Milk and Milk Products:

Strained yogurt, creamy milk, condensed milk, milk with chocolate.

3. Bread and cereals: chick-pea, and fava bean, lentils , dry beans, flour (whole-meal), bread (wheat), whole grains like oat bran with all kinds , salted biscuits, chips, males ready to eat, fried potatoes .

4. Lipids: olives, nuts, salted peanut butter.

5. other Foods:

Both healthy kidneys work all day and night, their function is to keep the body clean by disposing wastes from food and drink through urination. Dialysis works to rid your body of wastes weekly (mostly 3 times a week), it's not like the natural kidneys to get rid of wastes all times for your own safety, to keep you safe, and prevent much wastes (accumulating) in your body. Therefore, you must comply with the regime of the food and drink you have.

*** What types of food you have to follow:**

It depends on the ability of the kidneys to work. The physician tells you about the best diet to follow, according to the results of blood tests. You have to be confined to the following substances: protein-sodium (salt) – potassium and fluids, sometimes you may only adhere to one or two of these substances.

*** Protein**

The body needs protein to keep muscles and other parts of the body healthy. In addition, it needs to heal the wounds. Taking up a large amount of protein may cause some complications (e.g.: headache, nausea and vomiting) and may give your mouth a bad taste. Moreover, taking a large amount of protein requires you to be treated by a (dialysis) treatment frequently — so you have to adhere to the required amount of protein. All types of meat, fish, cheeses, seafood, dairy products and legumes are containing proteins, other food groups such as grains products (bread, rice, flour, oatmeal, pasta. etc.) are containing less amounts of proteins.

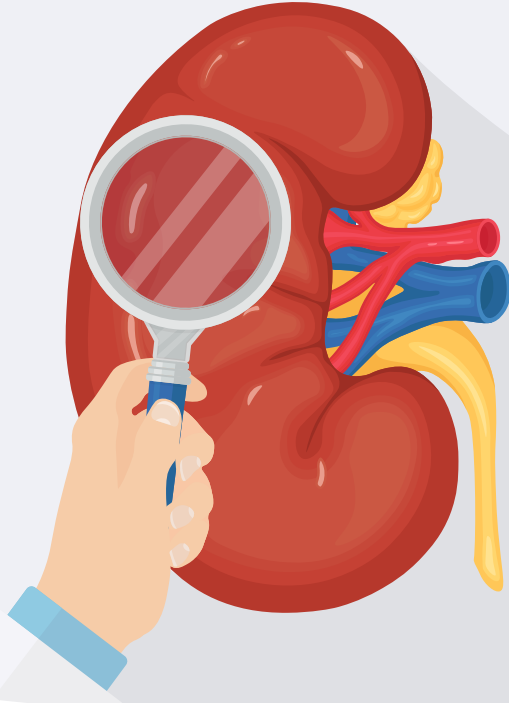
*** Sodium or salt:**

The salt function is to balance the amount of fluids in the body, kidneys work as to get rid of excess salt in the body through the urination (salt works in the body as a sponge, it absorbs water and keeps it in the body).

In the case of kidney disease, body cannot get rid of additional fluids and salts, so that dialysis (dialysis) does the process.

If fluids and salts aggravated in the body, the results are bad and cause weight gain quickly as well as swelling (tumor) of legs especially feet. Patients may have headache because of high temperature as well as much salts and fluids that cause heart strain if the rate of fluid accumulated in the lungs causing difficulty of breathing.

Dieting and avoiding salty foods can protect you against all these problems.



Tips for Kidney Patients

For more information or an Appointment
Please call 1826666 Ext. 2120



 @newmowasathospital
 new mowasat hospital
 new mowasat hospital
 @nmowasat

مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL
نرمس الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

 (965) 1 82 6666
 (965) 5082 6666
 www.newmowasat.com
  newmowasat