

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 :

اللبنة ، 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 ، تجرين 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 | السمسم | 248 | فجل | 350 | الزهره غير المطبوخة |
| 170 | الليمون | 888 | الطنوبر | 4010 | السباخن 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 | النعنع |
| 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.

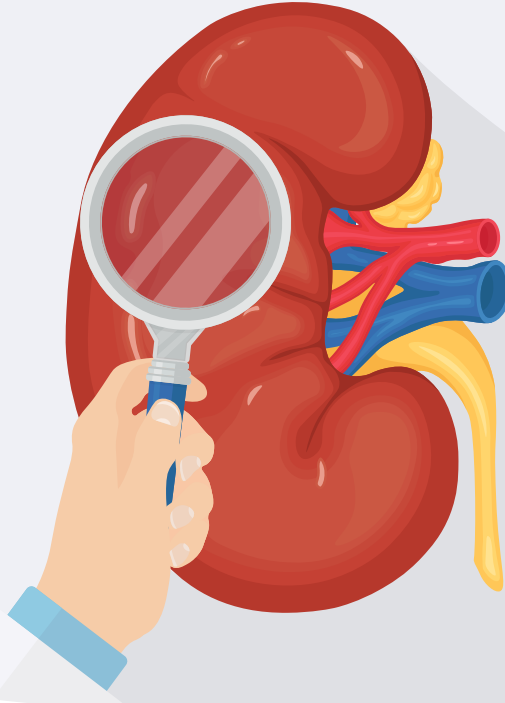
*** Sodium or salt:**

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 الموساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL
نرمس الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

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