

ينجم عن تكرار تشكل الحصيات الكلوية اختلالات ضارة بالوظيفة الكلوية و ترتبط الإصابة بالحصيات الكلوية بشكل وثيق مع نوعية و كمية الغذاء المتناول .

و لعل تطور العلاج الدوائي للحصيات الكلوية و كذلك تطور الطرق الجراحية التنظيرية بواسطة الأمواج الصادمة و أشعة الليزر و الأدوية المسكنة قد ساعدت في التخلص من الحصيات الكلوية بدون اختلالات تذكر .

أهمية الوقاية من الحصيات الكلوية :

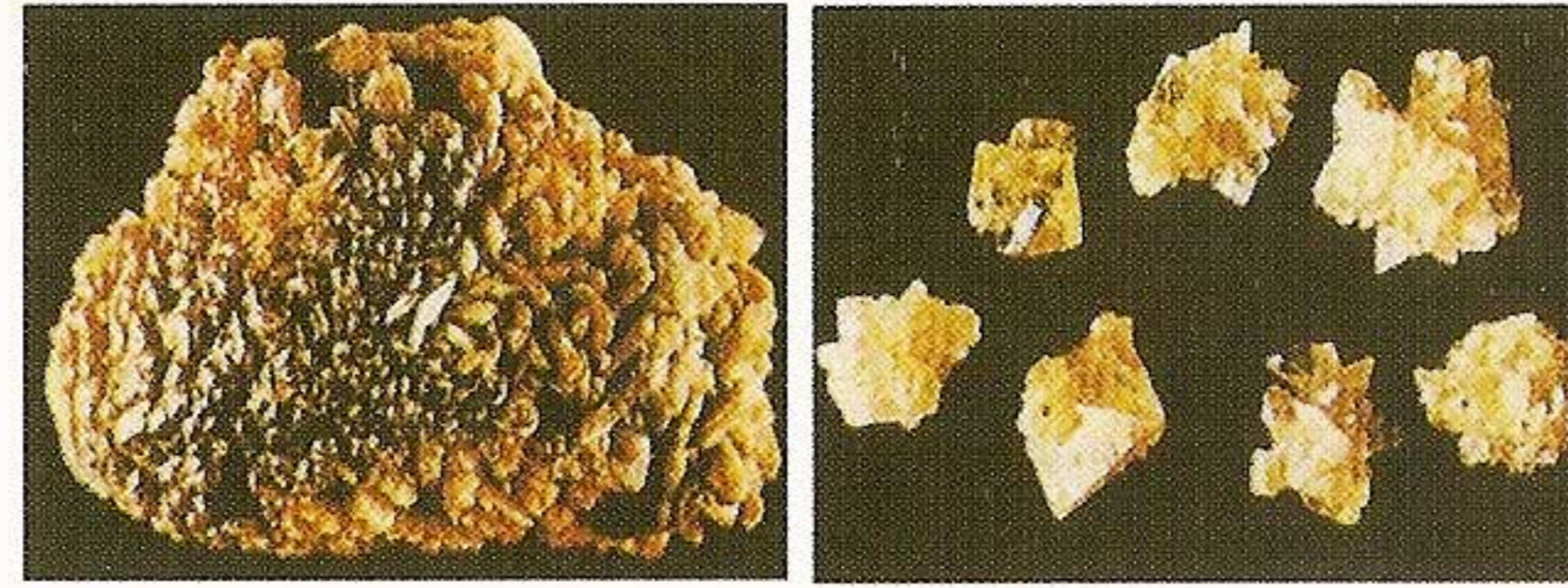
في الحقيقة لا يمكن الشفاء من العوامل المؤدية لتشكيل الحصيات الكلوية ، أي أننا لا نستطيع تغيير واقع استعداد بعض الأشخاص في تشكيل الحصيات الكلوية بسبب وجود عامل مورثي أو بسبب وجود مرض ما ، و لكن في بعض الحالات يمكن إصلاح التشوه التشريحي في الجهاز البولي علماً بأن هذا الأمر يتعلق بنسبة غير كبيرة من أسباب تشكل الحصيات الكلوية .

و على العكس من ذلك فإن تغيير نوع و طريقة التغذية كفيلاً بأن يقي من إعادة تشكل الحصيات .

أنواع الحصيات الكلوية :

يختلف تركيب الحصيات الكلوية من شخص لآخر ، و عادة ما تحتوي الحصى على مواد مختلفة من الأملاح و الترسيبات يتراوح حجمها من حبة الرمل إلى حجم كرة تنس الطاولة كما يختلف لون الحصى باختلاف تركيبها من الأصفر إلى البني الأحمر ، و يكون بعضها أملس منتظم و البعض الآخر شائك غير منتظم . يدخل في تركيب الحصيات الكلوية أنواع مختلفة من المواد و هي (الحصيات الكلسية ، حصيات حمض البول الحصيات الإنتانية ، حصيات السيستين) . و من الملاحظ أن مادة أوكسالات الكالسيوم تشكل النوع الأكثر شيوعاً للحصيات الكلوية ٧٥% يليها في ذلك حصيات حمض البول ١٠% و الحصيات الانتانية ١٠% مع العلم

أن الحصى الواحدة يمكن أن تحتوي على عناصر متعددة في آن واحد . أما الحصيات السيستينية فهي تنجم عن مرض استقلابي وراثي نادر و لا تشكل أكثر من ١% من مجموع الحصيات الكلوية بشكل عام . و تكمن أهمية معرفة تركيب الحصى الكلوية بواسطة التحليل المخبري لتحديد نوع الأملاح و الترسيبات فيها لإختلاف الأسباب و الطرق العلاجية الخاصة بكل نوع من الحصيات على حده .



حصيات كلوية من نوع أوكسالات الكالسيوم

الخطوات الأساسية لتفادي تشكل الحصيات :

١- التعرف و تحديد العناصر الغذائية المؤهبة لحدوث الحصيات و هي (الأوكسالات ، الملح ، كمية الكالسيوم الزائدة ، العناصر الغذائية المضافة مثل الفيتامينات و الأملاح المعدنية ، التغذية الغنية بالشحوم) :

بالنسبة الأوكسالات : و نجدها بكمية كبيرة في السبانخ ، الرواند ، الشاي ، الكاكاو ، البندق ، الجوز، زيت الجوز الشوكولا، التوت ، و عندما تريد تناول أي من هذه الأطعمة تذكر بضرورة تناول كميات صغيرة منها مع ضرورة شرب كميات كبيرة من الماء من أجل تخفيف آثار هذه المواد .

بالنسبة للملح : فإنه من الضروري تجنب تناول كميات زائدة من الملح لأن الغذاء الغني بالصوديوم قد يزيد من كالسيوم البول و نجده في صلصة الصويا، و الترياك، صلصة الكاتشب، و الخردل، الشيبس، الشوربات المعلبة و المجففة، المقانق،

هود دوج ، المرتديلا ، عصير الطماطم ، عصير الكلاماتو ، المخللات، الزيتون .

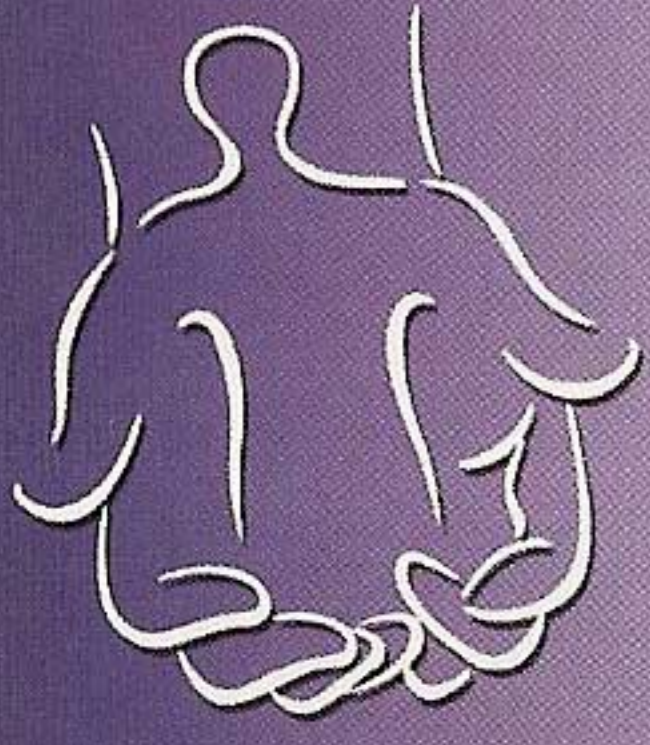
بالنسبة للكالسيوم: بشكل عام فإن الأشخاص الذين لديهم حصيات كلسية يجب أن يتناولوا حوالي ٨٠٠ ملغ من الكالسيوم يومياً ، مع الانتباه لعدم الإفراط بتناول الأطعمة الغنية جداً بالكالسيوم مثل مشتقات الحليب و السردين و السبانخ و الفاصوليات و الملفوف الأخضر (الكرنب) على كل حال فإنه من غير المحبذ اللجوء إلى نظام غذائي فقير بالكالسيوم لأن هذا النوع من النظام الغذائي يزيد من امتصاص الأوكسالات مما قد يؤدي إلى مشاكل عظمية مثل تخلخل العظام . لهذا يجب مناقشة احتياجاتك الغذائية الخاصة بك مع طبيبك لكي يحدد لك الكمية اللازمة من الكالسيوم .

من الضروري استشارة طبيبك أو أخصائي التغذية إذا كنت من فئة الأشخاص الذين يتطلبون كمية عالية من الكالسيوم مثل اليافعين ، النساء الحوامل ، أو النساء بعد سن الخامسة و الخمسون .

و من المفضل عدم إضافة فيتامين C إلا إذا كان غذاؤك فقير بالفيتامين C. و حيث أن الأوكسالات هي مستقلب من منتجات الفيتامين C و لهذا فإنها محبذة للأشخاص الذين لديهم حصيات كلوية .

٢- تخفيض كمية البروتينات المتناولة مع تناول بدائل لذلك :

لتفادي تشكل الحصيات يتطلب تخفيض البروتين الحيواني حيث من المهم عدم تناول أكثر من ١٠٠غ في الوجبة الواحدة و الذي يعادل راحة اليد بالتقريب ، كما يجب تخفيض كمية هذا النوع من الغذاء في المساء بشكل خاص مع الانتباه لعدم تجاوز ٢٥٠غ في اليوم . و من الشائع ملاحظة أن الذين يصابون بالحصيات الكلوية عادة ما يستهلكون من ستة إلى عشرة أضعاف حاجة جسمهم من البروتين الحيواني ،



جمعية الأمير فهد بن سلمان الخيرية
لرعاية مرضى الفشل الكلوي

الحصيات الكلوية أسبابها وعلاجها والوقاية منها

التخلص منها . بشكل عام يعتبر استبدال البروتين الحيواني
و تخفيض تناول الشحوم و تقليل كمية الوجبات المتناولة من
الأمر التي تساعد في التوصل إلى الوزن المثالي .

قائمة المشروبات والأطعمة الغنية بالأوكسالات

ممنوع تناولها	قف و فكر قبل تناولها
الكاكاو، الشاي	البيرة المضغوطة
مشتقات فول الصويا ، قمح النخالة	خبز الذرة البيضاء ، خبز القمح الكامل كاتو الفواكه
الشوكولا	المكسرات
اللوز، الكاجو، البندق، زيت البندق، الذرة السوداني، زيت الفول السوداني	ثمر العليق ، ثمر العنبيبة كوكتيل الفواكه ، العنب الوردي والأسود ، قشر الليمون والبرتقال
الرواند، الفراولة	اللحوم الفاصولياء المطبوخة و المعلبة بصلصة الطماطم ، التوفو
زيت الفول السوداني	البطاطا والمعجنات
الشمندر ، السبانخ ، الملوخية ،	البامية وحساء البامية ، شوربة البندورة والخضراوات ، الفاصولياء الخضار والمجففة ، الخردل الأخضر ، البقدونس ، الفليفلة ، البقلة
الشوندر السويسري	مربي المرملاد ، مرببات الفواكه المتنوعة



جمعية الأمير فهد بن سلمان الخيرية لرعاية مرضى الفشل الكلوي

Prince Fahad bin Salman Charity Association For Renal Failure Patients Care

تلفون ٤٨١ ٥٥٥٥ فاكس ٤٨١ ٥٥٥٥ ص.ب ٩٤٧٠٣ المملكة العربية السعودية الرياض ١١٦١٤

Tel.: 481 5555 Fax: 481 0555 P.O. Box 94703 Kingdom of Saudi Arabia Riyadh 11614

هاتف مجاني: ٨٠٠٦١٠٥٥٥٥ - موقع الجمعية على شبكة الإنترنت: WWW.fahadkella.com

Toll Free: 8006105555 - Websit Adress: WWW.fahadkella.com

البنك الأهلي التجاري - رقم الحساب ٢٤٦٤٨٩٢١٠٠١٠١

و من الممكن تجاوز كمية البروتين الحيواني إلى ٢٥٠ غ
في المناسبات بشكل استثنائي و لكن تناول قطعة من اللحم
الستيك ٢٥٠ غ إلى ٣٠٠ غ في وجبة واحدة يعطيك فرصة كبيرة
لتشكيل الحصيات و إذا كنت تريد فعل ذلك في المناسبات
فتذكر ضرورة شرب كميات كبيرة من السوائل مع مراعاة عدم
الإفراط في تكرار ذلك .

٣- تجنب حدوث الجفاف مع مراعاة زيادة تناول
السوائل :

تعتبر السوائل أمراً حيوياً في تجنب تشكل الحصيات ، حيث
من الواضح قلة أو صعوبة تناول السوائل عند الأشخاص الذين
يشكون من حصيات كلوية . و لهذا فإنه من الضروري متابعة
و تقدير الكمية المطروحة و الكمية المتناولة في اليوم .

و من الضروري الحصول على كمية بول تزيد عن ٢ لتر
باليوم ، علماً بأن كمية البول المطروحة عند الرجل البالغ
يجب أن تعادل ٢.٥ لتر ، أما الشخص الذي لديه حصيات
كلوية فعليه أن يطرح ما يعادل ٣ لتر من البول يومياً ،
و من السيئ الوصول إلى طرح كمية بول تقل عن ٠.٩ لتر باليوم
و إذا وصلت كمية البول إلى حوالي ٠.٥ لتر باليوم فهذا يدل
على وجود مشكلة كبيرة لديك و بشكل عملي فإن التوصل
إلى طرح ٢ لتر في اليوم يعني التبول على الأقل ٧ مرات باليوم
مع مثانة ممتلئة نوعاً ما في كل مرة ، و يعتبر الماء أفضل أنواع
السوائل المتناولة حيث قد نجد الصوديوم أو الأوكسالات
بتركيز عالي في العديد من أنواع عصير الفواكه و الخضراوات
و من هذه الأمثلة عصير الطماطم (غني بالصوديوم) ، عصير
التوت (حامضي و غني بالأوكسالات) .

٤- المحافظة على الوزن ضمن الحدود الطبيعية :

عادة ما تتشكل الحصيات الكلوية عند الأشخاص الذين
يتغذون جيداً و كلما كانت هناك زيادة في الوزن فإن هذا يؤدي
إلى إنتاج كمية أكبر من المواد التي يجب على الكليتين