

5 نصائح لمرض الكلى في شهر رمضان



الأحد 5 يونيو 2016 11:06 م

وجه الأستاذ الدكتور بدوى لبيب، أستاذ أمراض الباطنة والكلى، بكلية الطب بجامعة عين شمس، عدة نصائح هامة لمرضى الكلى، والتي تساعد على الصيام، بما لا يؤثر على صحتهم في شهر رمضان

وكانت المحافظة على تناول نسبة محددة من البروتينات، من أهم تلك النصائح التي وجهها بدوى، والتي تحتم على كل مريض تناول 60 جرامًا من البروتينات، عن كل كيلو جرام من وزنه، من أجل بناء و صيانة الخلايا والأنسجة، والمحافظة على إنتاج مادة اليوريا، التي يرتفع مستواها في الدم عند وجود أي خلل في عمل الكلية

ولفت أستاذ أمراض الكلى، إلى ضرورة المحافظة على تناول الأدوية المدرة للبول، التي تعمل على طرح الشوائب، والفضلات، والمواد السامة خارج الجسم، مشيرًا إلى أن أي قصور يحدث للكلى، سوف يجعلها غير قادرة على القيام بوظائفها

ونصح بدوى المرضى بالامتناع عن تناول الفواكه المجففة بكافة أنواعها، والابتعاد عن تناول ثمار الموز و الكرز و المشمش، لاحتوائها على نسبة عالية من البوتاسيوم، كما حذر من الخضراوات الورقية الغنية بالصوديوم، والبوتاسيوم مثل السبانخ، والملوخية، و البقدونس، والبطاطا

كما نصح بتجنب تناول الأطعمة المقلية، والتقليل من تناول المكسرات و البقوليات، والأطعمة المملحة و"المخللات" التي تحتفظ بداخلها بكميات كبيرة من الملح، ناهيًا عن إضافة الملح إلى الأطعمة قبل طهي الطعام

وفيما يخص مرضى الفشل الكلوي، أكد لبيب ضرورة متابعة مستوى البوتاسيوم مع الطبيب الخاص بهم، لأنه يتناقص مع الغسيل المستمر للكلى