

ماذا تعرفين عن داء النقرس؟



سيدتي قد تشعرين في بعض الاحيان بالم قوي بالمفاصل مع التورم والاحمرار وبعض التصلب ويزيد الالم في الصباح مع خروجك الى العمل فهي من اعراض مرض النقرس. والنقرس نوع من التهاب المفاصل يحدث بسبب ترسب املاح تسمى املاح اليوريات uric acid في غضاريف وانسجة المفاصل وهذا الترسب يؤدي الى حدوث تفاعل والتهاب.

اين يحدث ترسب الاملاح؟

الترسب يختار اماكن معينة مثل اصابع اليد والقدم واحيانا الركبة ولكن في ٥٠% من الحالات في الاصبع الكبير للقدم. نوبات الالم تأتي على فترات ولكن بين النوبات هناك الم خفيف وبعدها يصبح مزمنًا وتتكون عقد في الكفين والقدمين والغضاريف وخاصة غضروف الاذن.

سبب ترسب الاملاح؟

المرض له علاقة مباشرة مع الكلى لانه المسؤول عن طرد الاملاح ويسمى بداء الملوك يحدث عند الرجال اكثر ارتباطاً بزيادة الوزن. نوبات الالم تحدث ليلاً وتستمر من ٥ الى ٩ ايام.

عندما تزداد نسبة حامض البولييك الناتج عن التفتك الطبيعي لخلايا الجسم يتحول الى بلورات وترسب في المفاصل في حالة قصور الكلى في افراسها.

اسباب افراز الجسم لكمية كبيرة من الحامض

- الوزن الزائد
- عدم علاج ضغط الدم المرتفع
- العقاقير المستخدمة لعلاج ضغط الدم التي تعمل على خفض نسبة الاملاح.
- عدم تناول الاسبرين.

- ٥. الباذنجان والسبانخ اثناء النوبات الحادة
- ٦. التوابل والبهارات

الاغذية التي تفيد مرضى النقرس

- عصير الليمون اذ يذيب الاملاح المترسبة
- الاناناس
- عصير العنب
- التفاح
- الخيار، الكراث، الفجل
- عصير الكرفس
- يستخدم منقوع الزنجبيل قبل الاكل
- كدواء قوي المفعول
- مع تمنياتنا بالصحة دواما.

- التعب المفاجيء.
- الحالات المزمنة مثل مرض السكر وارتفاع نسبة الدهون في الدم او ضيق الشرايين.
- وتلعب الجينات الوراثية دورا في الاصابة.
- ويشخص المرض بعد فحص نسبة حامض البولييك في الدم مع استشارة الطبيب المختص.
- النظام الغذائي لمرضى النقرس على المصابين تجنب الاطعمة الآتية
- ١. الاكلات الدسمة والدهون
- ٢. البقول والعدس
- ٣. اللحم اثناء النوبات الحادة
- ٤. الكبد والكلى

التبهي.. ليست كل الدهون ضارة

مخاطر تخثر الدم. والدهون الضارة وتشمل: - الدهون المشبعة، التي تتواجد في المصادر الحيوانية كاللحوم والزبدة والسمن والحليب الكامل الدسم. -الدهون المهدرجة، وتتوافر بكثرة في السمن النباتي أو «المارجرين»، فضلاً عن المواد المصنعة كالبسكويت والكيك والتوست المالح. وهي تعمل على زيادة نسبة «الكوليسترول» الضار في الدم، مما قد يتسبب في أمراض القلب، وخصوصاً تصلب الشرايين.

وتشمل: - الدهون غير المشبعة، التي نجدها بوفرة في الزيوت النباتية كزيت الزيتون وزيت دوار الشمس وزيت الكانولا أو في المكسرات (الفسق والكاجو والجوز والصنوبر). - الدهون المتوافرة في بعض أنواع السمك، كالسلمون والسردين، وهي تعمل على التخفيف من نسبة «الكوليسترول» السيئة وزيادة نسبة الكوليسترول الجيدة، كما تساعد على تخفيف نسبة الدهون الثلاثية في الدم وتخفيض ضغط الدم المرتفع، مع تقليل

تحدثت اختصاصية التغذية العلاجية في «المركز الطبي الدولي» في جدة سمية صالح سليمان عن أنواع الدهون، فضلاً عن فوائدها ومضارها قائلة:

ليست كل الدهون ضارة، كما يعتقد كثيرون، بل هي تلعب دوراً في حماية الأعضاء الداخلية كالكبد والكلى والبنكرياس، فضلاً عن نقل الفيتامينات الهامة A و D و E و K، كما تدخل في تكوين الهرمونات التي تعتبر عنصراً ضرورياً في تنظيم وظائف الجسم. وتنقسم الدهون إلى نوعين: الدهون الجيدة

لاتخافي.. هذه من اعراض الحمل

اما الاعراض التي يجب استشارة الطبيب فيها فهي:

1. نزيف مهبلي
 2. تورم الوجه واليدين
 3. قيء شديد ومستمر
 4. ألم حاد في البطن
 5. نزول مياه من المهبل
 6. زيادة مفاجئة بالوزن بنسبة ملحوظة
- لذا ننصح المرأة الحامل بالتسجيل في مراكز الرعاية للمرأة الحامل وذلك لمتابعة كل تطورات الحمل والحالة الصحية لها وللطفل.
- وتتمنى للحوامل وقتا سعيدا وطفلا صحيا وحياة جديدة..

مصحوبة بحرقة اثناء التبول والتي من الممكن التخلص منها بكثرة شرب السوائل.

• الغثيان والتقيء
وهي من الاعراض الجانبية التي تحدث في الاشهر الاولى بسبب تغير الهرمونات التي تحدث في الجسم، ويمكن التغلب عليها باخذ وجبات الاكل على فترات وبكميات قليلة والاكثر من السوائل والتقليل من الملح.

• حرقة في المعدة
وهي ايضا من الاعراض التي تحدث بسبب الهرمونات اثناء الحمل وبسبب ضغط الجنين على المعدة، ويمكن التغلب عليها بالتقليل من الوجبات الدهنية وتناول الطعام بكميات قليلة وعلى خمس فترات.

تمر معظم مراحل الحمل الاولى او الحمل المتكرر بدون مشاكل ومعظم الاحيان تنتهي بولادة طفل صحي معافى يسعد والديه، لكن في بعض الاحيان تظهر بعض المشاكل الجانبية التي تثير قلق الوالدين وخصوصا الام الحامل لأول مرة.

من هذه المشاكل التي تحدث اثناء الحمل ولكنها ظاهرة طبيعية عند الحامل وغير مزعجة عند البعض:

• كثرة التبول
هي من اهم الاعراض في بداية الحمل ويكون سببها تغير في الهرمونات ثم تقل لتعود في نهاية الحمل بسبب ضغط الجنين على المثانة البولية، من الممكن ان تكون الحالة

بعض الاطعمة تحمي جهازك المناعي

أكثر من أثنى عشر دوراً أساسياً في تعزيز جهاز المناعة، منها القدرة على زيادة إنتاج مضادات الأجسام وتسريع معدل نضوج خلايا المناعة. ويوجد فيتامين (سي) بتركيز كبير في الموز والفاكهة الحمضية والكيوي والخضروات الخضراء.

ولكن.. إحتري الأغذية الغنية بالدهون فالغذاء الغني بالشحوم خصوصاً اللحوم يرتبط بزيادة احتمال الإصابة بالسرطان؛ وخصوصاً سرطان القولون والمستقيم والبروستاتا والرحم، لذا اختاري أغذية قليلة الدهون مع الإكثار من الفاكهة والخضروات والحبوب والبقوليات، ومشتقات الألبان الخالية من الدسم أو قليلة الدهن. وعندما تشترين اللحوم اختاري شرائح بدون دهن أو مسلوقة أو مشوية أو أسماك أو دواجن بدلا من اللحوم المقلية.

من الشاي الأخضر يوميا يساعد على منع ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم وينشط الوظيفة المعرفية لدى الإنسان وأن الجزر والبيض مفيدان جدا للبصر لاحتوائهما على مضادات التأكسد النافعة للعين والمعروفة بأشياء الكاروتينات.

وقد بينت عدة دراسات انخفاض احتمال الإصابة بسرطان الرئة، والبروستاتا، والمثانة، والمرئ، والمعدة، بتناول غذاء يحتوي على كمية كبيرة من الفاكهة والخضراوات مثل: سلطة الطماطم، والبطاطا، والخضراوات الورقية الداكنة الخضرة والصفراء، فهي أغنى المصادر بالعوامل النباتية الواقية من المرض والتي تسمى الأغذية المقاومة، لذا اختاري أكبر كمية من غذائك من مصادر نباتية تتضمن الحبوب والخضروات في كل وجبة، وبالأخص الحبوب الكاملة، والبازيلا والبقوليات كبديل للحوم. وأوضحت الدراسة أن فيتامين (سي) يؤدي إلى

أكدت دراسة طبية حديثة أن بعض أنواع الفاكهة كالتفاح والخوخ والتين تقي من الأمراض الخبيثة، إذ إن قشر التفاح الأحمر مثلا يحتوي على العشرات من المواد الكيميائية المثبطة لنمو خلايا الأورام. وأوضحت الدراسة أن تناول الفستق بأنواعه يقلل من نسبة الكوليسترول الكلي، كما يخفض من نسبة الكوليسترول السيئ ويقلل من معدل الإصابة بأمراض القلب، حيث أن الفستق هو أحد أفضل مصادر السيستيرولات النباتية المعروفة بأنها تقلل امتصاص الكوليسترول وأن تناول العسل يبطئ من تأكسد الكوليسترول السيئ كما يستخدم كمضاد حيوي طبيعي يوضع على الجروح. وذكرت الدراسة أن تناول الحبوب الكاملة بشكل يومي يقلل من خطر التعرض للأمراض الالتهابية المزمنة كالكسري والربو وغيرها ومن أفضل هذه الحبوب الكاملة الأرز الغامق والخبز الأسمر. كما أن تناول فنجانيين

هو نظام يحتوي على مزيد من الكربوهيدرات (النشويات العادية والمعقدة مثل القمح الكامل والشعير والبقوليات والحبوب الغذائية المليئة بالفوائد كاللوبيا والفاصولياء البيضاء والأرز البني وخبز البر والحبوب الكاملة التي تحتوي على نسب كبيرة من الألياف). وتجدر الإشارة إلى أن غراما واحدا من الدهون يحتوي على 9 سعرات حرارية، فيما غرام واحد من النشويات أو البروتين يحتوي على 4 سعرات حرارية فقط.

لذا، إن اتباع هذا النظام الغذائي يساعد في زيادة الإستمتاع بالطعام، مع تقليل السعرات الحرارية، بدون الحاجة إلى التخفيف من كميات الطعام المتناولة.

حرارية.
- تناولي 100 غرام من المكسرات، ثلاث مرات في الأسبوع، للإستفادة من الدهون الجيدة.
- إحرصى على تناول وجبة من الأسماك الغنية بالزيوت الصحية، للإستفادة من دهون أوميغا 3، وذلك لمرتين في الأسبوع.
- إحرصى على تناول الأطعمة التي تملأ المعدة وتأخذ وقتاً أطول في الهضم، كالخبز الأسمر والحبوب الكاملة.
- إستمري في أداء التمارين الرياضية، بانتظام، علما أن رياضتي الجري والمشي فعالتان في إذابة الدهون المتمركزة حول الخصر.
نظام غذائي منخفض الدهون

خطوات هامة للحد من استهلاك الدهون الضارة:
- إستبدلي الدهون المشبعة المتمثلة في الزبدة والسمن الحيواني بأنواع من الدهون غير المشبعة كزيت الذرة وزيت الزيتون.
- إحرصى على تناول الحليب الخالي أو قليل الدسم، مع نزع الجلد الخارجي عن الدجاج والدهون المرئية عن اللحم.
- إختاري طرق الطهي الصحية، التي تعتمد على الطهي على البخار أو الشوي أو السلق بدلا من القلي، مع استخدام كمية قليلة من الزيت لإضافة مزيد من الطعم.
- إقرأي الملصق على كل منتج غذائي تقومين بشرائه، واحرصي على ألا تزيد فيه نسبة الدهون عن 3 غرامات لكل 100 سعرة