

أحدث الأدلة في التغذية وحصوات الكلى



تتناينا الكور

مراعاة تحديد كمية فيتامين دال أيضا إذ يساعد فيتامين دال على تكون حجارة الكالسيوم. كما وينصح بتحديد كمية الأسماك الصدفية واللحوم الحمراء المتناولة نظرا لاحتوائها على أحماض والتي بدورها تساعد في تكوين الحصى الحمضية. وينصح أيضا بتحديد نسبة ما تتناوله من خضار ورقية خضراء، الفاصوليا، التوت الأسود، الشاي، القهوة، الشوكولاتة، المشروبات الغنية بفيتامين جيم (C)، والفول السوداني لأنها تحتوي على مادة الأوكسالات المكونة للحصوات.

كما ويتم التركيز على الإكثار من كمية السوائل لمنع الجفاف وتسهيل مرور الحصوات في البول. ويعنى النشاط البدني والحركة بممارسة بعض التمارين المتخصصة طبقا لتعليمات معينة وحسب الحالة الصحية الخاصة لكل مريض. كما وينصح بتمرير كل كمية بول عبر الشاش وذلك لنصفية البول وملاحظة أي حصوات صغيرة أو رمل وإبلاغ الطبيب بها.

ومن الإرشادات الخاصة بتفادي تكوين حصوات أملاح الأوكسالات، ينصح بالامتناع عن تناول الأغذية الغنية بمادة الأوكسالات كالسبانخ والسلق المطبوخ، الشمندر المسلوقة والمخلل، الفول السوداني، البامية والشوكولاتة مع مراعاة تقليل تناول الأغذية المحتوية على تركيز مرتفع نسبياً من الأوكسالات (وعدم وضع أكثر من نوع منها في الوجبة الواحدة)، ومن هذه الأغذية: البقدونس، الكرنب، البطاطا الحلوة، الكاكاو، العنب، الباذنجان، البقول الخضراء أو الجافة (المطبوخة في صلصة البندورة)، الفلفل الأسود، الفلفل الأخضر، و الفراولة. كما وينصح بالإعتدال في تناول الشاي لإحتوائه على تركيز مرتفع من الأوكسالات، وتناول الأغذية التي تزيد من قلوية البول، مثل منتجات الألبان، الخضروات والفواكه مع تناول كميات مدروسة ومعتدلة من الكالسيوم ومصادره لأن تقليل تناول الكالسيوم يؤدي إلى زيادة إمتصاص الأوكسالات.

ومن الإرشادات الخاصة بتفادي تكوين حصوات الفوسفات، فإتنا ننصح بتقليل تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم مع مراعاة تقليل تناول الأغذية الغنية بالفوسفات مثل: الكبدية والبقول واللحوم والتونا والسمون والبيض والبقول والمكسرات والبذور كالسمنس ومنتجات البذور كالطحينة والحلاوة. كما وينصح بتناول الأطعمة التي تزيد من حموضة البول لمنع ترسيب أملاح الكالسيوم والفوسفات. ومن هذه الأطعمة: منتجات حبوب القمح الكاملة، البيض، جميع أنواع الأحيان، الذرة، العنيس، والتوت مع مراعاة تناول الخضروات والفواكه بكمية معتدلة لأنها تنتج مواد قلوية مما يساعد على ترسيب أملاح الفوسفات. أما حصوات اليوريك، فإتنا ننصح بالتقليل من تناول الأغذية الغنية بمادة البيورين مثل: الكبدية والنخاع والكلوي و الطحالات و السردين واللحوم المفرومة الجاهزة واللحوم والدواجن والأسماك والقشريات والبقول الجافة والسبانخ مع الإهتمام بتناول الأغذية التي تزيد من قلوية البول.

ومن الإجراءات الوقائية التي ننصح بها هي: مراجعة الطبيب عند الشعور بأي إرتفاع مفاجيء في الألم، فقد يكون هذا الإرتفاع في الألم ناتجا عن إسداد في الحالب، إبلاغ الطبيب عن أية مؤشرات للإلتهاب كالحصى والقشعريرة، تكرار التبول، أو نقص أو انعدام التبول، كما وينصح مراقبة الذات وإبلاغ الطبيب عن أية مؤشرات للإسداد مثل التبول المتكرر لكميات قليلة، إنباس البول، أو ظهور دم في البول. كما أن هنالك بعض التدابير التي يمكن العمل بها لمنع تكرار تكون هذه الحصوات، ومنها إعتماد النظام الغذائي المناسب واحتياجات الجسم مع مراعاة أخذ الحيطه والحذر من تناول أية مكملات غذائية أو الإفراط من تناول بعض الأغذية، تناول كميات من السوائل ليلا لمنع تركيز البول أثناء النوم، وتجنب النشاطات المجهدة والتي قد تسبب تعرقا مفرطا وجفافا.

نمط حياتي وغذائي مشجع، (٣) منع تكرار تكون الحصوات بعد علاجها. ومن الإرشادات التغذوية العامة والهامة لدى المصابين والمصابات بهذه الحصوات هي: تحديد كمية الكالسيوم المتناولة خلال اليوم إلى ٨٠٠ ملغم في اليوم (أي بمعدل ٢ كوب من الحليب أو اللبن) مع

مركز تحت الارض المكسيكية لمراقبة أنشطة الكون

تتركز الأنشطة الاستخباراتية المكسيكية في "خندق" تحت الارض في العاصمة تراقب من خلاله الاجهزة الامنية مجرمي عصابات تهريب المخدرات مثل احد اخطر المهربين المعروف باسم "باربي"، وصولا الى التقابيين والاعاصير او حتى البراكين. وقال مسؤول الاستخبارات في وزارة الامن العام فرانسيسكو نيميرو اثناء تنظيمه اول زيارة للصحافة الى هذا الموقع الذي دشن قبل اقل من سنة ان "كل المعلومات المتعلقة بالاجرام في المكسيك تتركز في هذا المركز". وفي هذا المبنى الدائري تتيح تكنولوجيا حديثة جدا مراقبة البنى التحتية النفطية او حتى الاتصالات في البلاد، وكذلك ١٦ بركانا ناشطا والاعاصير والزلازل. وواضاف نيميرو ان هذا المركز يضم ايضا مكتب "مجلس الحرب" المخصص لرئيس الجمهورية والحكومة في حال حصول اي تهديد للامن القومي او المؤسسات. ويقول وهو يشير الى شائنة "ها هو الرقيق اسبارزا" في اشارة الى مارتن اسبارزا زعيم نقابيين عمال الكهرباء في "شركة الضوء والنيار" السابقة التي كانت تابعة لبلدية مكسيكو واغلقتها الحكومة. وجرى تصويره خلال تظاهرة. وعلى جدار آخر، هناك عدة شاشات اخرى تجمع المعلومات المتعلقة بهرب المخدرات ادغار فالديز المعروف باسم "باربي" والذي اعتقل في ٣٠ آب/اغسطس. وهو كان احد ابرز المجرمين الملاحقين من قبل مكسيكو وواشنطن اللتين رصدتا مليوني دولار مكافأة مقابل اعتقاله. وملفه يجمع بين صور والشرطة فيديو وبصمات رقمية وتسجيلات صوتية وملف قضائي وتقرير حول اوساطه. وقال المفوض الفدرالي فاكوندو روزاس في مؤتمر صحافي ان "جميع المعلومات هذه اتاح لنا اطلاق تحقيق في

ذاتها بعد تكوينها في الجسم (بحسب ما يعتقد البعض بل ويروج له)، ولكن المعالجة الطبية الغذائية ضرورية في حالات معينة هي: (١) تأخير معدل زيادة حجم الحصوات كما أشارت إليه الدراسات، (٢) منع تكوين الحصوات إذا كان الشخص معرضا للإصابة بها نتيجة عامل وراثي أو

تتراكم الحصوات الكلى بأنها ترسبات في منطفة مجرى البول إذ تتواجد بأحجام مختلفة امتدادا من الكلية إلى الحالب إلى المثانة أو مجرى البول. ويمكن لهذه الحصوات أن تنتقل الى أسفل المنطفة البولية بحيث تستقر في أي مكان ويمكن أن تسبب حركة الانتقال هذه بالشعور بمغص كلوي وألم حاد. ومن أكثر الأعراض شيوعا في حالات حصى الكلى هي الألم العميق والحاد في منطفة أسفل الظهر. ويمكن للألم أن يتسع نحو المثانة عند الإنباح وفي الحصية عند الذكور مع الشعور بألم متوجي يؤدي إلى نقص في كمية البول.

ويوجد هنالك العديد من أنواع الحصوات والتي تختلف باختلاف تكوينها، ولكن أغلبها تحتوي على عنصر الكالسيوم. فمن أكثر الحصوات إنتشارا لدينا هي حصوات أملاح الأوكسالات والفوسفات والكريونات وحمض اليوريك. وتزداد نسبة الإصابة بتكون الحصوات في الكلى مع وجود عامل وراثي، إلى جانب انخفاض النشاط البدني والرياضة، وقلة تناول السوائل والماء متزامنة مع وجود خلل في عمليات الجسم الحيوية، خاصة تلك المتعلقة بعناصر غذائية معينة كالسيوم والأوكسالات وحمض اليوريك، وعنصر الكالسيوم إذ يؤدي زيادة إفراز الكالسيوم في البول إلى زيادة فرصة تكون الحصوات في الكلى.

ولعلني أبدأ ببعض الممارسات الدارجة لدى مجتمعنا والتي بدورها قد تزيد من فرصة تكوين الترسبات والحصوات. فمن الدارج لدى العديد من أفراد مجتمعنا مثلا هو إبتاع حمية عالية البروتين من أجل تخفيف الوزن (خاصة بما يتعارف عليه لدينا بحمية أتكينز) أو تناول منتجات خاصة غنية بالبروتين لبناء المزيد من العضلات (خاصة لدى الشباب المعنيين بكمال الأجسام أو هؤلاء من رواد النوادي الرياضية والرياضيين)، فإن زيادة كمية البروتين هذه يجب أن تكون مدروسة خاصة مع مراعاة أية ظروف أخرى قد تسبب في زيادة فرصة تكوين الحصوات.

كما أن الإفراط في تناول الكالسيوم (خاصة لدى النساء اللواتي يلجأن لتناول حبوب الكالسيوم لتقوية العظام من دون الحاجة السريعة لذلك) والإسراف في تناول فيتامين جيم (C) أو حامض الأسكوربيك يشجعان بدورها إلى تكوين الحصوات وبالذات حصوات أملاح أوكسالات الكالسيوم.

إذن، فلما راسنا الغذائية ونمط حياتنا دور لا نستطيع جهله في حالات تكوين الحصوات المتكونة والوقاية من حدوثها، خاصة عندما يتعلق الأمر بتغيير أو قلوية البول. فمثلا، تزيد حموضة البول نتيجة تناول كميات كبيرة من البروتين في اللحوم والدواجن والأسماك والبقوليات بأواعها كالقول والفاصوليا. وزيادة البروتين هذه تؤدي إلى ترسيب بعض الأملاح التي عادة ما تذوب في البول، مثل أملاح أوكسالات الكالسيوم، وأملاح حمض اليوريك. ويؤدي تجمع هذه الأملاح إلى تكوين حصوات الأوكسالات وحمض اليوريك. ومن ناحية أخرى، فقد تزيد قلوية البول نتيجة تناول بعض أنواع الخضروات الوردية بكثرة كالسبانخ والسلق، وتناول بعض أنواع الفواكه كالتوت الأسود. وعندما تزيد قلوية البول بدرجة كبيرة، ترسب أملاح الفوسفات والكربونات على صورة حصوات. ولهذا فإننا نوصي بالإعتدال في تناول كميات الأطعمة المختلفة بالدرجة الأولى مع مراعاة التوازن والتنوع فيما نتناوله لكي نتجنب القلوية الزائدة أو الحموضة الزائدة في البول.

ويعتمد التدخل الطبي الغذائي على نوع الحصوات ومكوناتها إذ يتم في مرحلة تقييم المصطب أو المصابة تحديد مكونات الحمصى بواسطة فحوصات مخبرية معينة إلى جانب تقييم نمط الحياة والنظام الغذائي السائد والأطعمة والمكملات الغذائية المتناولة على مدار اليوم. وحققة الأمر أنه لا يوجد نظام غذائي معين يعالج الحصوات بحد

