

الغذاء والتغذية

food and nutrition

مجلة . طبية . تغذوية . توعوية . مجتمعية

تصدر عن قسم التغذية السريرية (العلاجية) بهيئة مستشفى الثورة العام بالحديدة - العدد الثاني (2024)م

الكبد الدهني

- التغذية العلاجية والصحة النفسية
- مسببات السمنة
- حساسية القمح (مرض السلياك)
- السرطان والتغذية
- القولون العصبي



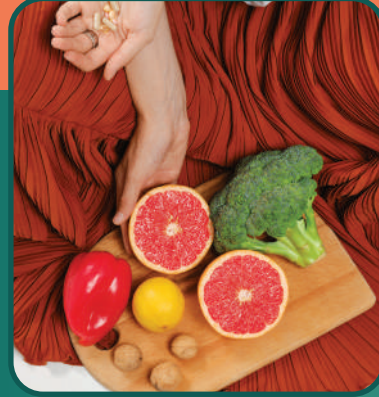
- عادات غذائية خاطئة للأطفال
- الغذاء والالتهابات الرئوية
- هشاشة (تخلخل) العظام



تقرأون في هذا العدد



التغذية العلاجية والصحة النفسية



التغذية و متلازمة تكيس المبايض



التغذية في حالة الحروق



مسببات السمنة



الغذاء والالتهابات الرئوية



القولون العصبي





شكراً لرئاسة الهيئة

على دعمهم واهتمامهم الدائم لنا في جميع
المجالات العلمية والعملية,,,

الكبد الدهنية



هو عبارة عن تجمع الدهون بكثرة وخاصة الدهون الثلاثية داخل خلايا الكبد، لتصبح متشعبة بها.

أسبابه الإصابة بالكبد الدهني السمنة تأتي على رأس الأسباب التي تؤدي إلى الكبد الدهني .

الإصابة ببعض الأمراض مثل مرض السكر من النوع الثاني

ارتفاع نسبة الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم.

الإفراط في تناول الأطعمة المشبعة بالدهون والمقلية والأطعمة السريعة والجاهزة يؤدي إلى تراكم الدهون على الكبد.

الإفراط في تناول الحلويات والسكريات

أعراض الكبد الدهني

غالباً لا يصاحبه أي أعراض، لكن خطورته في أنه يسبب مضاعفات مثل التهاب وتليف الكبد.

والتي من أعراضها:

الشعور بالهبوط والضعف .

إحساس بعدم الراحة ناحية الكبد، أي أعلى يمين البطن.

الشعور بالخمول، قلة النشاط .

-تجمع السوائل في البطن أو القدمين، وذلك في الحالات المتأخرة من التليف.

كيف يتم اكتشاف مرض الكبد الدهني

ني

في بداية الامر لا يمكن اكتشافه الا اذا احتاج المريض للسونار ...

-طرق التشخيص

-الاعراض التي ياخذها الطبيب من المريض والتي يليها عمل التالي الترا ساوند الأشعة بالموجات فوق الصوتية على البطن -بعض التحاليل والفحوصات لمعرفة درجه المرض

ماهي طرق الوقاية

-التخلص من السممة وزيادة الوزن بالمتابعة مع أخصائي تغذية لاتباع نظام غذائي صحي مع ممارسة الرياضة لخسارة الوزن والسممة

-تناول مضادات الأكسدة لتقليل الالتهابات التي يمكن أن تسببها دهون الكبد .

-تجنب الأدوية التي يمكن الاستغناء عنها كالمسكنات أو المكملات الغذائية والاعتماد على الغذاء الصحي بدلا منها .

-عدم الإسراف في المضادات الحيوية، لأن كل ذلك يشكل حملا زائدا على الكبد.

-المتابعة الدورية لزيادة الوزن والسممة واتباع نظام غذائي صحي .



د . فوزية معتكف

أخصائية التغذية

التغذية و متلازمة تكيس المبايض

تعد متلازمة تكيس المبايض من أكثر اضطرابات الغدد الصماء المزمنة شيوعاً عند النساء وتشمل بعض أعراضها السمنة أو زيادة الوزن، مقاومة الانسولين، عدم انتظام الدورة الشهرية، زياده الشعر و خاصة الوجه حب الشباب في الوجه و الظهر، ارتفاع الكوليسترول و عدم القدرة على الحمل تعتبر مقاومة الأنسولين من أكثر أعراض متلازمة تكيس المبايض شيوعاً، حيث تحدث مقاومة الأنسولين بسبب تراكم الدهون الزائدة المشبعة داخل الأنسجة التي لم يتم تصميمها لتخزين كميات كبيرة من الدهون،

يمكن لتغيير نمط الحياة إلى جانب اتباع نظام غذائي صحي التعامل مع أعراض متلازمة تكيس المبايض.

يجب أن يكون النظام الغذائي

لمريضات متلازمة تكيس

المبايض غنياً بما يلي:

-تناول الأطعمة التي تحتوي

على النشويات المعقدة

مثل الحبوب الكاملة و الارز

الاسمر و الخبز الأسمر

-اختيار دقيق للكربوهيدرات

مع التأكد من أنها من

الأطعمة ذات المؤشر

الجليسمي المنخفض مثل

التفاح، التوت، الخوخ، الشوفان،

العدس، الفول، البطاطا الحلوة،

البرغل والأرز الأسمر

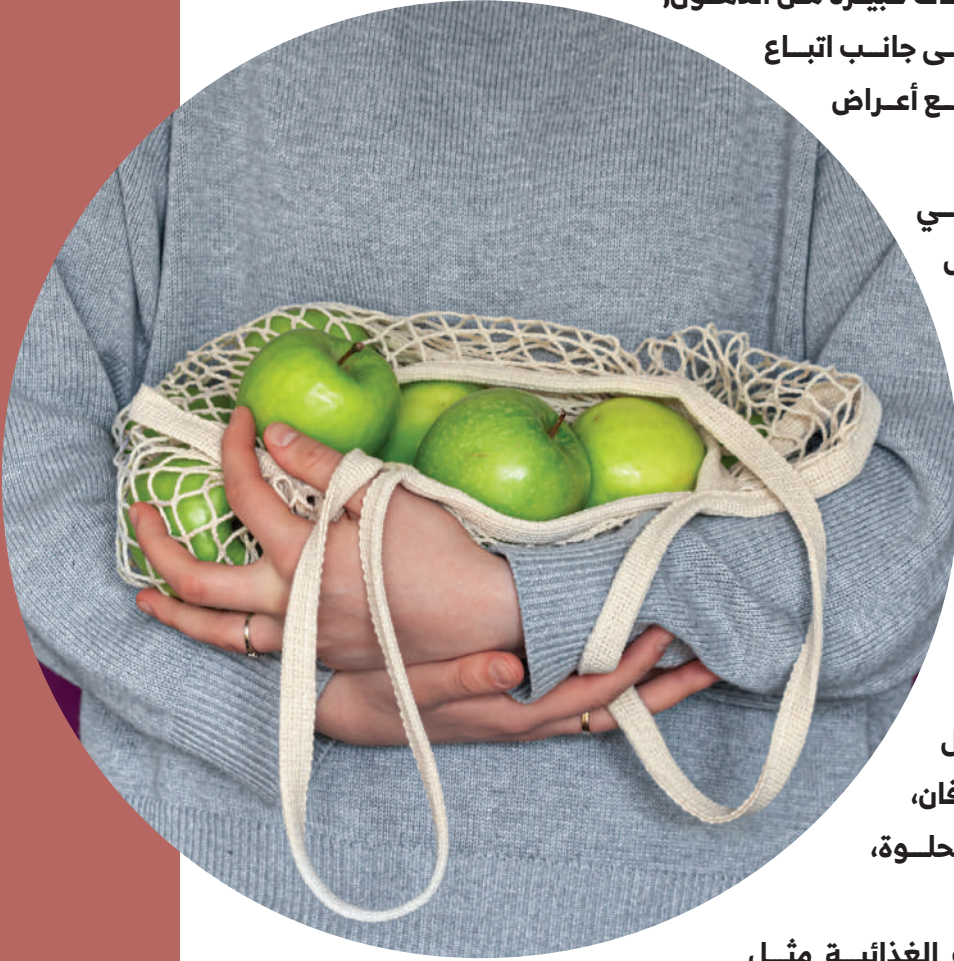
-الاكثار من تناول الالياف الغذائية مثل

البقوليات و الخضروات و الفواكه

-البروتين النباتي مثل العدس والحمص والفول بدلاً من البروتين الحيواني لتقليل كمية الدهون المشبعة.

-الأطعمة ذات التأثير المضاد للالتهابات مثل الكركم والتوت والفلفل الحار والأسماك الدهنية (السلمون) والشاي الأخضر وزيت الزيتون.

-مضادات الأكسدة مثل التوت والشمندر والخرشوف والخضروات الصليبية والزنجبيل



س المسايض

والقرفة

-تنظيم أوقات الوجبات

-التمرين ٣ مرات في الأسبوع على الأقل لمدة ٦٠ دقيقة لزيادة حساسية الأنسولين في الجسم.

يجب أن يكون النظام الغذائي لمريضات متلازمة تكيس المبايض منخفضاً بما يلي:

- الكربوهيدرات المصنعة مثل الحبوب، البسكويت، رقائق البطاطا، المعجنات والخبز الأبيض.

- منتجات الألبان مثل الحليب والجبن والزبادي

- الكربوهيدرات ذات المؤشر الجلايسيمي العالي مثل الخبز الأبيض، البطاطا، الذرة المعلبة،

رقائق الذرة، البطيخ، التين والتمور المجففة

- الابتعاد عن الأطعمة العالية

في السكريات البسيطة مثل

المشروبات الغازية والاييس كريم

والدونات والكعك والعصائر

المحلاة

-الابتعاد عن تناول الأطعمة

العالية في الدهون وتجنب

الوجبات السريعة والمقليات

•مصادر بعض الفيتامينات

والمعادن الهامة في معالجة

متلازمة تكيس المبيض

١-المغنيسيوم: يوجد في الخضروات

ذات الأوراق الخضراء، المكسرات،

السّمك، البقوليات، الفواكه

المجففة.

٢-الاحماض الدهنية أوميغا ٣: توجد في الأسماك زيت الصويا، زيت الكانولا، زيت الزيتون،

بذور الكتان

٣-الكالسيوم وفيتامين د: يوجد في منتجات الالبان مثل الزبادي و الجبن و الحليب، الخضروات

ذات الأوراق الخضراء الأسماك مثل السلمون و السردين

٤-الزنك: يوجد في الحبوب الكاملة، اللحوم الحمراء، الأطعمة البحرية، الكبد، البقوليات،

الخضروات ذات الأوراق الخضراء



د. هناء مشرعي

أخصائية التغذية

التغذية العلاجية والصحة النفسية...

التغذية العلاجية تؤثر على الصحة النفسية بشكل إيجابي من خلال توفير العناصر الغذائية الضرورية لوظائف الدماغ والجهاز العصبي والهرمونات المسؤولة عن التحكم في المشاعر والسلوك. هذا لأن الدماغ والجهاز العصبي يحتاجان إلى العديد من العناصر الغذائية مثل السكر والبروتين والدهون والفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية والأحماض الدهنية والأنتي أوكسيدنت للقيام بوظائفهما بشكل سليم , بعض العناصر الغذائية تساعد على تكوين الناقلات العصبية والهرمونات التي تنظم المزاج والتوتر والقلق والاكتئاب والنوم والشهية والإدمان والتعلم والذاكرة.

وهناك بعض الأطعمة والمكملات الغذائية التي تساعد على تحسين الصحة النفسية هي:

١/ الأطعمة الغنية بالأوميغا ٣ مثل الأسماك والمكسرات والبذور والزيوت النباتية لأن الأوميغا ٣ تساعد على تقوية الأغشية الخلوية وتحسين التواصل بين الخلايا العصبية وتقليل الالتهابات والاكتئاب والانتحار .

٢/ الأطعمة الغنية ب فيتامينات B مثل الحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات الورقية واللحوم والبيض والحليب لأن فيتامينات B تساعد على تحويل السكر والبروتين والدهون إلى طاقة وتكوين الناقلات العصبية والهرمونات والأنزيمات والحمض النووي. نقص الفيتامينات B يمكن أن يسبب التعب والضعف والتهيج والاكتئاب والذهان .

٣/ الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم مثل الشوكولاتة الداكنة والموز والأفوكادو واللوز والسبانخ والشوفان لأن المغنيسيوم يساعد على تنظيم نشاط الخلايا العصبية وتحسين النوم وتقليل التوتر والقلق والصداع والتشنجات .

٤/ الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك مثل الزبادي والخميرة والمخللات لأن البروبيوتيك هي بكتيريا حية تعيش في الأمعاء وتساعد على تحسين الهضم والمناعة وتقليل الالتهابات والتوتر والقلق والاكتئاب. البروبيوتيك تتفاعل مع الدماغ عبر الجهاز العصبي المعوي وتنتج بعض الناقلات العصبية والهرمونات المفيدة للصحة النفسية

د.بسمة الشرفي

أخصائية التغذية العلاجية



التغذية في حالة الحروق

تعتبر الحروق من أكثر الحوادث أو الجروح تأثيراً على أجهزة الجسم والأنسجة ، قد تؤدي درجات الحروق إلى :

- ١-ارتفاع معدل التمثيل الغذائي للمريض.
- ٢-فقدان جزء كبير من سوائل الجسم.
- ٣-هدم الأنسجة الدهنية والعظمية لتكون مصدر سريع للطاقة والاحماض الامينية اللازمة لبناء الأنسجة الجديدة.

٤-نقص في وزن المريض من نسبة ٢٠ إلى ٣٠٪
ولحماية المريض وتعويض تلك العناصر الغذائية والسوائل التي فقدت كنتيجة لحدوث الحروق والمساعدة على التئام الجروح وبناء أنسجة جديدة بدلاً من التالفة، فلا بدّ من تدخل غذائي سريع .

احتياجات المريض الغذائية

احتياجات المريض تتمثل في فقد وهدم أنسجة الجسم وفقد الدهون ومخزون الغذاء في الجسم يتم بصورة سريعة جداً وذلك في حالات الإصابة في الحروق الشديدة، لدى يحتاج هؤلاء المرضى للعناية الغذائية الفائقة لأنه بدون حدوث توازن إيجابي للنيتروجين لا يمكن شفاء الجروح ، ويمكن تقييم تحسن في حالة المريض عن طريق ازدياد وزنه .
احتياجات مريض الحروق من الطاقة

تتمثل في وجود البروتين بشكل دائم حيث يتراوح احتياج المريض للطاقة ما بين ٣٠٠٠ إلى ٥٠٠٠ سعره حرارية وبالنسبة البروتين فإنه يحتاج المريض حوالي ٥٠٪ أكثر من المريض العادي، وكذا يستلزم الحاجة إلى زيادة فتامين C لالتئام الجروح ، و فيتامين B لزيادة مستوى الايض ، والافرازات البولية المحتوية على النيتروجين والبوليتاسيوم تتطلب زيادة تناول السوائل لتخفيف تركيز الافرازات وتعويض الفاقد من السوائل في الجسم.

د.ذكرى المصنف

أخصائية التغذية



مسببات السمنة

تعد السمنة أو البدانة أو زيادة الوزن من مشاكل العصر الدائمة التي أصبحت تشكل عبئاً ثقيلاً على الأشخاص المصابين بها ومصدراً لقلق دائم بهم لما لها من تأثيرات على الجوانب النفسية والمظهرية والجمالية جهة ولما تسببه من مخاطر دائمة على الصحة واستمرارية الحياة فالسمنة أو البدانة هي زيادة وزن الجسم أكثر من ٢٠٪ من الوزن المثالي أو معامل كتلة الجسم أي الوزن (كجم) الارتفاع (م) أي زيادة كتلة الدهن الذي تنتج من تجمع مزمّن وخزن الطاقة الزائدة أي معامل كتلة الجسم الذي يمثل نسبة الوزن على معامل الطول .

نسبة الوزن على معامل الطول يكون أكثر من ٢٧ كيلوا جرام لكل متر مربع عند الرجال وأكثر من ٢٥ كيلوا جرام لكل متر مربع عند النساء.



أو تعريف السمنة بأنها زيادة في نسبة الدهن الكلية الموجودة في الجسم وتكون هذه الزيادة ٥٪ من وزن الدهن عند الرجال والنساء بين عمر ٥٠-٧٠ سنة .

أسباب السمنة :

١-العوامل النفسية والاجتماعية :حيث يلجأ الإنسان تناول كميات أكبر من الطعام لأزاله التوتر الناتج عن الوحدة والكآبة أو الشعور بعدم الاستقرار ، كما أن كميات زائدة من الطعام وبالتالي زيادة الوزن

٢-العوامل الاقتصادية وارتفاع مستوى الاقتصادي يوجه الأسرة الي استهلاك الأطعمة المشبعة بالدهون والسكر مما يؤدي إلى زياده .

٣-الاضطرابات الهرمونية: حيث تشكل نسبة ٣-٢٪ من حالات

السمنة بسبب عدم الانتظام إفرازات الغدد الصماء مثل الغدد الصماء مما يؤدي إلى عدم سيطرة الجسم على التوازن الضروري

٤-انخفاض مستوى الحركة والنشاط: إن رتابة الحياة العصرية وتوفر وسائل الراحة والسيارات وأجهزة الكمبيوتر و العمل المكتبي تؤدي إلى عدم الحاجة لصرف سعرات حرارية مما يؤدي إلى عدم وجود صرف للطاقة وبالتالي تراكم الدهون في الجسم

٥-الاستعداد الوراثي تلعب العوامل الوراثية (الجينات) دوراً رئيساً في احتمالية إصابة الشخص بالسمنة إذا أنه يكون احتمالية أن يصاب الطفل بالسمنة هي

-٤٠٪ إذا كان الوالدين سميناً

-٨٠٪ كلاهما سمين

-٧٪ إذا لم يكن أي منهما سميناً.

د.سلوى محسن

أخصائية التغذية

هشاشة (تخلخل) العظام

المقدمة :-

تعد أنسجة العظام من الأنسجة الحية ويتكون النسيج العظمي من اطار من بروتين الكولاجين تترسب في املاح مختلفة اهمها (الكالسيوم والفوسفات) وخلال مراحل العمر يتم الهدم واعاده بناء خلايا النسيج العظمي ويتواجد ٩٩٪ من الكالسيوم الموجود في جسم الانسان في (العظام والاسنان) بينما ١٪ منه يكون في الدم وسوائل الجسم والأنسجة الرخوة وتصل كميته الكالسيوم من (٢٥ الى ٣٠) جرام عند الولادة وتزداد الى ان تصل (١٠٠٠ الى ١٢٠٠) جرام عند اكتمال مرحلة النمو ومن سن (٣٠ الى ٥٠) تكون كتلة العظام في حالة مستقرة .

الاسباب :-

- انخفاض في مستوى الاستروجين عند النساء بعد انقطاع الطمث
- انخفاض تناول فيتامين D وعنصر الكالسيوم
- قلة التمارين الرياضية او الحركة
- التدخين
- عامل الوراثة
- وجود بعض الامراض السرطانية
- تناول بعض الادوية مثل (الكورتيزون ومضادات الصرع وهرمونات الغدة الدرقية)

الوقاية والعلاج :-

- الغذاء المتوازن (تناول كمية كافية من الكالسيوم وفيتامين D)
- العلاج الهرموني او الدوائي اهمها (الاستروجين بعد انقطاع الطمث عند النساء)
- عدم التدخين
- النشاط الحركي (نمط الحياة والمعيشة)



د. سوسن الأهدل

أخصائية التغذية

عدم تحمل اللاكتوز

لا يستطيع الأشخاص المصابون بعدم تحمل اللاكتوز هضم السكر (اللاكتوز) الموجود في الحليب بشكل كامل. نتيجة لذلك، فإنهم يصابون بالإسهال والغازات والانتفاخ بعد تناول منتجات الألبان أو شربها. عادةً ما تكون هذه الحالة، التي تُسمى أيضًا سوء امتصاص اللاكتوز، غير ضارة، لكن أعراضها قد تكون غير مريحة.

عادةً ما يكون إنتاج كمية قليلة للغاية من الإنزيم الذي يتم إنتاجه في الأمعاء الدقيقة (اللاكتوز) مسؤولاً عن الإصابة بعدم تحمل اللاكتوز. يمكن أن يكون لديك مستويات منخفضة من اللاكتوز ولكنك لا تزال قادرًا على هضم منتجات الألبان. ولكن إذا كانت المستويات لديك منخفضة جدًا، فعندئذ تصبح مصابًا بعدم تحمل اللاكتوز، ما يؤثر على الأمعاء الدقيقة والقولون يمكن لمعظم الأشخاص المصابين بعدم تحمل اللاكتوز إدارة هذه الحالة دون الحاجة إلى التخلي عن جميع منتجات الألبان

الأعراض

عادةً ما تبدأ مؤشرات مرض عدم تحمل اللاكتوز بعد ٣٠ دقيقة إلى ساعتين من تناول أطعمة أو مشروبات تحتوي على اللاكتوز. تتضمن العلامات والأعراض الشائعة ما يلي:

الإسهال

الغثيان والقيء في بعض الأحيان ، تقلصات مؤلمة في المعدة

الانتفاخ ، الغازات

الأسباب

يحدث عدم تحمل اللاكتوز عندما لا تنتج أمعاؤك الدقيقة ما يكفي من أحد الإنزيمات (اللاكتوز) لهضم سكر الحليب (اللاكتوز). وفي الظروف الطبيعية، فإن اللاكتوز يحول سكر اللبن إلى سكرين بسيطين، الجلوكوز والجالاكتوز، ويُمتصان إلى مجرى الدم عبر بطانة الأمعاء.

وإن كنت مصابًا بنقص اللاكتوز، فإن اللاكتوز الموجود في طعامك يتحرك إلى القولون بدلاً من أن يُعالج ويُمتص. وفي القولون، تتفاعل البكتيريا الطبيعية مع اللاكتوز غير المهضوم، ويسبب ذلك علامات عدم تحمل اللاكتوز وأعراضه.





علاج عدم تحمل اللاكتوز

تجنّب الحليب المحتوي على لاكتوز

استعمال مكملات اللاكتوز

في بعض الأحيان مكملات اليود

يمكن ضبط عدم تحمّل اللاكتوز من خلال اتباع نظام غذائي خالٍ من الأطعمة المحتوية على اللاكتوز وفي طليعتها مشتقّات الحليب. يمكن تحمّل لبن الزبادي غالباً لاحتوائه بشكل طبيعي على اللاكتوز الذي تُنتجه البكتيريا المُلبّنة. يحتوي الجبن على كمياتٍ أقل من اللاكتوز مقارنةً بالحليب ويمكن تحمّله غالباً، وذلك بحسب كمية الجبن المُتناوَلَة. يتوفّر الحليب المحتوي على القليل من اللاكتوز مع مشتقّات أخرى في العديد من المحال التجارية.

ينبغي على المرضى الذين عليهم تجنّب مشتقّات الحليب أن يأخذوا مكملات الكالسيوم للوقاية من نقص الكالسيوم.

تتوفّر مكملات إنزيم اللاكتوز من دون وصفة طبية ويمكن أخذها عند أكل أو شرب المنتجات التي تحتوي على اللاكتوز

د. رحاب صغير

أخصائية التغذية

توجد ثلاثة أنواع من عدم تحمل اللاكتوز. وهناك عوامل مختلفة تسبب نقص اللاكتوز الكامن وراء كل نوع.

عدم تحمل اللاكتوز الأولي

يبدأ الأشخاص المصابون بعدم تحمل اللاكتوز الأولي – النوع الأكثر شيوعاً – حياتهم بإنتاج ما يكفيهم من اللاكتوز. ويحتاج الرُّضّع، الذين يحصلون على كل التغذية من الحليب، إلى اللاكتوز.

وعندما يستبدل الأطفال الحليب بأطعمة أخرى، فإن كمية اللاكتوز التي يتناولونها تنخفض بشكلٍ طبيعي، لكنها عادةً ما تظل عالية بما يكفي لهضم كمية الحليب الموجودة في النظام الغذائي العادي للشخص البالغ. إلا أنه في حالة عدم تحمل اللاكتوز الأولي، ينخفض إنتاج اللاكتوز بشكلٍ حاد عند البلوغ، ما يجعل مشتقّات الحليب صعبة الهضم.

عدم تحمل اللاكتوز الثانوي

يحدث هذا النوع من عدم تحمل اللاكتوز عندما تقلل الأمعاء الدقيقة من إنتاج اللاكتوز بعد مرض أو إصابة أو جراحة تشمل الأمعاء الدقيقة. وتشمل الأمراض المرتبطة بعدم تحمل اللاكتوز الثانوي العدوى المعوية، والداء البطني، والنمو الزائد للبكتيريا ومرض كرون.

وقد يؤدي علاج الاضطراب الأساسي إلى استعادة مستويات اللاكتوز وتحسين العلامات والأعراض، على الرغم من أنه قد يستغرق وقتاً.

عدم تحمل اللاكتوز الخلقي أو النمائي

من الممكن أن يُولد الأطفال وهم يعانون من عدم تحمل اللاكتوز الناجم عن نقص اللاكتوز، ولكن هذا نادر الحدوث. ينتقل هذا الاضطراب من جيل إلى جيل في نمط وراثي يُسمى بالاضطراب الصبغي الجسدي المتنحّي، وهذا يعني أنه يجب على كل من الأم والأب نقل نفس المتغير الجيني حتى يتأثر الطفل.

حساسية القمح

(مرض السلياك)

ما هو حساسية القمح (السلياك):

هي حالة مرضية مزمنة ناتجة عن حساسية الجسم ضد مادة بروتينية توجد في القمح تسمى «الجلوتين» تصيب الأمعاء الدقيقة وهي عبارة عن اضطراب الجهاز الهضمي والأمعاء وعادة يظهر عند الأطفال من سن ٦ أشهر وحتى سنتين كما أنه يظهر أيضا لدى البالغين ويستمر مدى الحياة في أغلب الأحيان، وعندما يتناول المريض الأطعمة المحتوية على الجلوتين فإنها تلحق الضرر بالزوائد المعوية (بروزات أصبعية الشكل تبطن الأمعاء الدقيقة) الموجودة في الشخص المصاب، وبشكل عام أعراض السلياك هي:

- الأغذية المسموحة لمريض السلياك
- الذرة والدخن ومشتقاتها (أي معجنات ومخبوزات من الذرة والدخن)
- كافة الخضروات الطازجة
- كافة الفواكه الطازجة
- جميع أنواع العصائر الطبيعية
- البيض، الأسماك، الدجاج، اللحوم الحمراء قليلة الدسم
- جميع البقوليات والمكسرات والعسل الطبيعي
- الزيوت النباتية الغير مشتقة من القمح والشعير مثل (زيت الزيتون، زيت السمسم)
- يسمح بكافة أنواع اللحوم منزوعة الدسم (ويفضل قليلة الدهن)

- الأغذية الممنوعة لمريض السلياك
- كافة الأغذية التي تحتوي على الجلوتين من أي مصدر يحتوي على القمح، الشعير، الشوفان، والنخالة ومشتقاتهم مثل (السميد، البرغل، الطحين الأبيض، الطحين الأسمر، المعكرونة، الشعيرية)
- الفاكهة المعلبة وأيضا (الفاكهة التي تضاف إلى الكعك)
- المعلبات بجميع أنواعها، أصابع البطاط المقلية، زيت الحبوب الممنوعة
- مكعبات ماجي، خل الشعير، عصير الشعير، توابل السلطة
- الصلصات الجاهزة
- الدواجن المضاف إليها دهن، الأسماك (المجمدة، المعالجة، المعلبة)
- الوجبات الجاهزة (البروست، الهمبرجر، المقرمشات)
- المعجنات والمخبوزات والحلويات مثل (الروتني، التميز، الكعك، الكيك، المقصص، البيزا، الدونات، أصابع زينب، كروسون، مخلوطة، بقلادة، معمول، بسكويت، كنافه، رقائق السمبوسة)

١- انتفاخ البطن

٢- تأخر النمو وضمور العضلات

٣- القيء

٤- الشحوب

٥- إسهال

٦- نقص الوزن

٧- الام البطن

٨- قد يحدث إمساك وإسهال متقطع

٩- خمول وتعَب

١٠- براز باهت وكريه الرائحة.

د. فاطمة راشد

أخصائية التغذية

المرارة



د. عبير باشا

أخصائية التغذية

- يساعد النظام الغذائي الصحي الوقاية من أمراض المرارة الأطعمة المسموحة لمرضى المرارة
- الحليب ومشتقات خالية الدسم أو قليلة الدسم.
- البطاطا مسلوقة أو مهروسة أو مشوية
- والبقوليات المجففة المطبوخة.
- اللحوم الحمراء قليلة الدهن
- الدجاج بدون جلد
- والأسماك على أن لا تكون مقلية
- بيض البيض.
- العسل والمربى والجلي والمعلبات المصنوعة من حليب قليل الدسم
- الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الخضار والفواكه يجب تناولهم بمقدار ٧ حصص في اليوم كما أن وجود فيتامين سي في الخضار والفواكه يحد من هدم الكوليسترول والتخلص منه في العصارة الصفراوية، وبذلك يقلل من احتمالية تكون حصوات الكوليسترول.
- الفاكهة المجففة والتمر، حيث أن من فوائد التمر للمرارة أنه يساعد في تفتيت حصى المرارة.
- الحبوب الكاملة والشوفان يفضل الخبز القمح الأسمر عن خبز القمح الأبيض

عسر البلع

عند الأطفال

العلوي التنفسي وذات الرئة. وتتم المعالجة بحسب كل نوع من الأمراض المتسببة بصعوبة البلع فهناك بعض التمارين قد تساعد في التحكم وضبط العضلات المساعدة في عملية البلع وتساعد أيضاً في تحفيز الأعصاب المسؤولة عن عملية البلع وقد تتعلم أيضاً طرق بسيطة لوضع الطعام داخل الفم مع تغيير وضعية الجسم والرأس للحصول على بلع ناجح والاطعمة المناسبة لطفلك في هذه الحالة ب استشارة اخصائي التغذية ل اعطائك الارشادات المناسبة بطرق التغذية السليمة لتجنب المضاعفات الناجمة عن هذه المشكلة كما ان الأطفال الاقل من عمر السنة يجب ان لا يعطى العسل نهائياً وذلك لانه مسبب من مسببات ارتخاء عضله المريء وحدوث الصعوبة في البلع .

-النظام الغذائي لمرضي عسر البلع :- يستخدم نظام غذائي خاص بعسر البلع للأطفال الذين يعانون من صعوبة في البلع فيتم هرس جميع الأطعمة بالكامل حتي يصبح قوامها مثل الشورية او البودنج ولا يسمح باي قوام خشن ومن المهم تضمين مجموعة متنوعة من الأطعمة المختلفة عند تقديم نظام غذائي مهروس بما في ذلك الفواكة والخضروات والحبوب واللحوم والأسماك والدجاج ومنتجات الالبان ويجب متابعة اخصائي التغذية العلاجية لتوعية الام بمراحل التغذية لطفل.

عُسر البلع عند الاطفال أو الازرداد (بالإنجليزية: Dysphagia هو عرض طبي يحدث فيه صعوبة في البلع أي صعوبة في إمرار الطعام من الفم إلى المعدة. يجب تفريق عسر البلع عن البلع المؤلم أي حدوث الألم أثناء عملية البلع وعن اللقمة الهستيرية وهي احساس بوجود كتلة في الحلق.

نحن في الأغلب نأخذ عملية البلع كأمر طبيعي نمضغ ثم نبلع الطعام، ولكن يواجه بعض الاطفال مصاعب في البلع حيث تشكل كل وجبة طعام تحدياً كبيراً لهم - صعوبة البلع لدى الرضع والأطفال:

من أكثر الأسباب انتشاراً لدى هذه الفئة العمرية:-

١- مشاكل في النمو لولادة مبكرة(الخدج) أو ناقص النمو والوزن.

٢- أمراض في الجهاز العصبي كالتهاب الحمى الشوكية والشلل المخي.

٣- الشفة الأرنبية.

٤- الضمور الدماغى

٥-التهابات الرئوية المزمنة

وقد تكون صعوبات البلع غير المبررة عند الاطفال التي لا سبب عضوي لها .

*وفي حالة عدم علاج صعوبة البلع فإن المريض يتعرض للمضاعفات التالية:

١- سوء التغذية والجفاف: والسبب أن صعوبة البلع حينما تتفاقم إلى حد صعوبة تناول السوائل قد تؤدي إلى الإعاقة في تناول التغذية وتزويد الجسم بالسوائل وما يلزمه لتغذيته.

٢- مشاكل الرئة والتنفس: وصول أجزاء من الطعام أو السوائل خلال البلع إلى أجزاء الجهاز التنفسي سيؤدي إلى وصول الميكروبات وحصول الالتهابات في الجهاز

د.مروى الورد

أخصائية التغذية

الغذاء والالتهابات الرئوية

الالتهابات الرئوية هي عبارة عن التهاب حاد في الحويصلات الهوائية ممكن ان ينتج عن التهاب بكتيري او فيروسي او بسبب التعرض لمواد كيميائية ضارة او دخول مواد غريبة الى المجاري التنفسية ، وممكن ان تظهر الاعراض على شكل ارتفاع درجة الحرارة ، فقدان الشهية ، الم عند التنفس او قصور في التنفس ، قشعريرة ، ازرقاق في الاظافر ، تسارع نبضات القلب ، سعال مؤلم مصحوب ببلغم .

الاطعمة المسموحة:-

- الحبوب الكاملة مثل الشعير والشوفان والذرة
- اللحوم والاسماك والدجاج
- الفول والعدس والبقوليات بكميات معتدلة
- الخضروات الورقية
- الفواكه الحمضية مثل الكيوي والجوافة والبرتقال
- الإكثار من شرب الماء والسوائل.
- لا طعمة الغير مسموحة :-
- الاطعمة المملحة
- الاطعمة المجمدة
- الاطعمة التي تحتوي على مواد حافظة
- الاطعمة المقلية و منتجات الالبان .

د.رقية الوصابي

أخصائية التغذية



السرطان والتغذية

يعد السرطان من الأمراض الخطرة والمخيفة للإنسان ويزداد خطر الإصابة مع تقدم العمر وتزداد معدلات الإصابة بالسرطان في دول العالم جميعها وقد يعزى ذلك الى التغيرات الغذائية والبيئية والاجتماعية التي حدثت خلال السنوات الأخيرة ويمكن تعريف السرطان بأنه حدوث نمو غير طبيعي (غير منتظم) لخلايا انسجة الجسم

العوامل ذات صلة بالإصابة بالسرطان :

- عوامل وراثية ..عوامل بيئية ..التدخين والكحول ..عوامل غذائية..التعرض الزائد للأشعة الشمس او الاشعة المتأينة مثل اشعة جاما والأشعة السينية والنظائر المشعة
- التعرض لبعض المواد الكيميائية .
- العوامل الغذائية ومضافات الاغذية ذات صلة بالإصابة بالسرطان
- اثبتت الدراسات وجود علاقة قوية بين بعض العناصر الغذائية والاصابة بالسرطان مثل مضافات الاغذية مثل (المحليات الصناعية ومركبات اللون او النكهة الصناعية) والأبخرة
- تجنب السمنة
- الاكثار من تناول الاغذية الغنية بالألياف مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة
- الاقلال من الاغذية المملحة والمدخنة والمعلبة والمشوية والمحتوية على النتريت(تعتبر مادة حافظة لبعض الاغذية)
- الامتناع عن الاغذية المحتوية على الالوان او النكهات الصناعية
- عدم تخزين الأطعمة الساخنة في اوعية بلاستيكية مسرطنه
- غسل الفواكه والخضروات جيداً قبل تناولها لإزالة المبيدات الحشرية والفطريات المتعلقة بها
- خفض كمية اللحوم «الاسماك ، لحم الحيوان »
- الامتناع عن التدخين وشرب الكحول
- الاعراض الجانبية التي تؤثر على تناول الطعام :-
- فقدان الشهية ..تغير في الوزن (نقصان ، زيادة) ..تقرحات في الفم والحنجرة ..جفاف في الفم ..مشاكل في الاسنان واللثة ..تغير حاسة التذوق والشم
- غثيان وتقيؤ ..اسهال . امساك . عدم تحمل اللاكتوز ..تعب او اكتئاب



ذية

ارشادات تغذوية لمرضى السرطان

- طعامك هو جزء اساسي من علاجك فتناول الانواع الصحيحة من الطعام قبل او خلال وبعد العلاج تساعدك على تحسين شعورك والمحافظة على قوتك
- تناول وجبات صغيرة موزعه طول اليوم
- التركيز على الاغذية الطرية والليننة وسهلة الهضم او طحن الاغذية باستخدام الخلاط في حالة تقرحات الفم او صعوبة في البلع
- التركيز على شرب السوائل لمنع الجفاف بما في ذلك العصائر والشوربات والمشروبات الساخنة كالزنجبيل والنعناع
- تجنب الأطعمة الغنية بالأحماض مثل البرتقال او الليمون والاطعمة الجافه والقاسية مثل الخبر في حالة تهيج الفم والحلق
- تجنب الاكثار من الأطعمة الغنية بالألياف كالخضروات ان كان يعاني من الإسهال
- الابتعاد عن الروائح القوية التي تسبب الغثيان اثناء تناول الطعام
- التنوع بالأكلات جرب وصفات مختلفة من الأطعمة الطبيعية غير المصنعة .

د.غدير فيضي

أخصائية التغذية



عادات غذائية خاطئة للأطفال

١/ إعطاء الرضيع ماء وسكر.

٢/ التبكير في اعطاء الطفل الرضيع الاطعمة قبل اتمام الستة الشهور من عمره, او تأخير تقديم الطعام الى ثمانية شهور أو عمر سنة.

٣/ إعطاء الرضيع ماء وتمر في عمر الثلاثة شهور

٤/ إعطاء الرضيع منقوع الاعشاب من دون استشارة الطبيب

٥/ تخفيف او زيادة تركيز الحليب دون استشارة أخصائي التغذية.

٦/ اعطاء الرضيع اللهاية (المصاصة) يؤدي الى تقليل الشهية ويكون عرضة للغازات والعدوى

٧/ الضغط على الاطفال من اجل الاكل قد يترتب عليه في المستقبل مشاعر سلبية تجاه الاطعمة التي تعرضوا للضغط من اجل تناولها

٨/ مكافأة الاطفال بالحلويات

٩/ اعطاء الطفل العسل قبل

عمر السنة لانه نوعا من

البكتيريا يسمى (المطثية

الوشيقية) التي تسبب تسمم

غذائي.



د.رنده راشد

أخصائية التغذية

القولون العصبي

هو اضطراب شائع يؤثر على الأمعاء الغليظة وهو حالة مزمنة تتطلب التحكم بما مدى الحياة أو هو حالة تصيب الأمعاء الغليظة وتسبب تقلصات وانتفاخات في البطن بالإضافة لتغير في نمط حركة التجويف المعوي ويمكن أن يؤثر في أي شخص في أي عمر كما تختلف أعراضها بين المصابين وتصنف ضمن اضطرابات الجهاز الهضمي أعراضها (الأسهال ، الأمساك ، الغازات ، انتفاخات ، ألم البطن ، الغثيان ، كثرة التبول الطرش ، فقدان الشهية)

الأكل المناسب لمرضى القولون العصبي
(جميع أنواع الخضروات ، الموز ، التوت ، افوكادوا ، الكيوي ، الأناناس ، الدجاج ، الأسماك ، بيض البيض ، الشوفان ، الحبوب الكاملة ، المكرونة ، القمح ، الذرة) .

الأكل الغير المناسب لمرضى القولون العصبي.
(البروكلي ، الكرنب ، التفاح يفضل أن تأكل مقشره ، الفواكة المجففة ، البطيخ ، اللحوم الحمراء ، البصل ، البنجر ، بالإضافة إلى تجنب صفار البيض لاحتوائه على نسبة عالية من الدهون ، الكافيين ، والمشروبات الغازية ، البقوليات بكل أنواعها ، الحليب ، والجبن ، المثلجات) .

أفضل أربعة مشروبات العلاج القولون العصبي

- شاي النعناع
- شاي الينسون
- شاي الكركم
- شاي الشمر يساعد على الاسترخاء



د.سمية شوعي

أخصائية التغذية

طريقة اعطاء الاغذية التكميلية للطفل :

العمر	انواع الطعام	عدد المرات	الكمية في كل وجبة
من بداية الشهر السابع	عصيدة لينة مع خضروات وفاكهة مهروسة جيدا	مرتين يوميا بالإضافة الى الرضاعة الطبيعية	2-3ملء ملعقة طعام
من بداية الشهر الثامن	أطعمة مهروسة ولحوم واسماك	3 مرات يوميا بالإضافة الى الرضاعة الطبيعية	زدها تدريجيا الى 3/2 (ثلثين) طبق يسع 250مل في كل وجبة
من بداية الشهر 9 وحتى نهاية الشهر 11	اطعمة مهروسة او مقطعة مع الاطعمة التي يلتقطها الطفل	3 وجبات اساسية ووجبة خفيفة بين الوجبات بالإضافة الى الرضاعة الطبيعية	4/3 (3 أرباع) طبق /وعاء يسع 250مل في كل وجبة
12-24 شهر	طعام العائلة مقطع او مهروس ان لزم	3 وجبات اساسية ووجبتين خفيفتين بين الوجبات بالإضافة الى الرضاعة الطبيعية	طبق /وعاء كامل يسع 250مل في كل وجبة

الشبيصة الصحية للأطفال :

اولا المكونات الحبوب

ذرة شامية. ذرة حمراء ,دخن ,شعير .رز .بر

المكونات من البقوليات

فاصولياء حمراء او فاصولياء بيضاء, عتر .عدس

ثانياً :طريقة التحضير

يحمص كل نوع على حدة

يحضر الكميات بنسبة ١:٤ بمعنى مكيا ل واحد من البقوليات واربعه مكيا ل من الحبوب ثم يطحن جيدا ويتم طبخها ويضاف اليها عند التقديم الحليب او الماء ويمكن اضافة معلقة من السمن او الزبدة البلدي .

طريقة عمل الأرز في المنزل :

- كوب من الارز قصير الحبة
- يغسل جيدا بالماء
- ثم يصفى من الماء
- يترك حتى يجف الماء
- يترك لمدة ساعتين
- يوضع على نار متوسطة في تقليب مستمر يترك لمدة ٥ دقائق
- يطحن جيد بعد ان يبرد
- يوضع في وعاء محكم في الثلاجة
- الرضع من نصف الشهر الخامس كوب ماء = ٢ ملاعق سيريلاك ارز يوضع على نار متوسطة مع حليب الام او مع خضار او مع فواكه الاطفال
- من سنه وأكثر يعطى سيريلاك الارز مع الحليب والعسل زبدة الفول السوداني بالإضافة الى الخضار والفواكه

طريقة حفظ حليب الام في المنزل :

الوقت	درجة الحرارة	المكان
4 الى 6 ساعات	19 الى 26 مئوية	درجة حرارة الغرفة
24 ساعة	10 مئوية	صندوق التبريد مع مكعبات الثلج
4 أيام	4 مئوية	الثلاجة
6 اشهر	18 تحت الصفر	فريزر باب منفصل
12 شهر	20 تحت الصفر	فريزر عميق منفصل

د حمدان سلطان

أخصائي التغذية

د فوزية معتكف

أخصائية التغذية

التغذية السريرية (العلاجية)

في هيئة مستشفى الثورة العام بالحديدة

تعد التغذية السريرية (العلاجية) هي أحد أهم التخصصات العلمية التي نحتاج لوجودها داخل المستشفيات الحكومية والخاصة... فالغذاء هو المصدر الأساسي الذي يمثل الوقود لجسم الإنسان وتعزيز نشاطه وحيويته.. ويعد الحل الأمثل لبناء جيل صحي يتمتع بكامل قواه العقلية والجسدية وبناء مجتمعات صحيه متكامله فهو خط الدفاع الأول لرفع مناعه الجسم وحمايته من الأمراض والوقايه من التعرض للأمراض سواء المزمنه والمعديه... هذا على مستوى الأشخاص الاصحاء.. اما بالنسبه للمرضى داخل أقسام الرقود فالتغذية السريرية (العلاجية) هي البرتوكول الاول للعلاج وهي ركيزة اساسيه داخل المستشفيات الحكومية والخاصة حيث تلعب التغذية دورا كبيرا فى العلاج والحد من انتشار الامراض المزمنه ومضاعفاتها على سبيل المثال امراض السكرى والقلب والضغط التى تشكل أكثر الأمراض انتشارا وفتكا للبشرية فنجد مريض السكرى من أهم طرق علاجه متابعه الحميه الغذائيه التى تلعب دورا كبيرا فى التحكم بمستوى السكر وتلاحظ أهميتها فى الدوران السريع داخل أقسام الرقود للمستشفى. وكذلك مرضى ارتفاع ضغط الدم والقلب نجد أن للتغذية والنظام الغذائى دروا فعالا فى التحكم بمستوى ضغط الدم والمحافظة على القلب وصحته والتخلص من الدهون الضارة.. ومن ناحيه اخرى نجد أن للتغذية اثر بالغ فى رفع مناعه الجسم والحد من انتشار الأمراض الوبائية والمعديه. ومن الاهميه البالغه للتغذية السريريه (العلاجية) الحد من انتشار أمراض سوء التغذية ومضاعفاتها التى تعتبر اخطر مرض يهدد بناء المجتمع بشكل عام وعلى محافظتنا بشكل خاص لكل فرد فى أفراد الأسرة فنجد من بين كل أسرة يمنية أحد أفرادها مصاب بامراض سوء التغذية ومضاعفاتها فالتغذية السريرية (العلاجية) هي العلاج الاول والسلاح الاول لبناء الجيل والأسرة والمجتمع وبناء جيل قوى صحي يتمتع بكامل قواه العقلية والجسدية والتخلص من الامراض والحد من انتشارها





الغذاء والتغذية

food and nutrition

مجلة . طبية . تغذوية . توعوية . مجتمعية

تصدر عن قسم التغذية السريرية (العلاجية) بهيئة مستشفى الثورة العام بالحديدة - العدد الثاني (2024)م



الحديدة - شارع محمد علي عثمان



هيئة مستشفى الثورة العام بالحديدة



www.thawrahosp-hod.com



تصميم وإخراج | عمار الملوح

