



عناصر أساسية يحتاجها الجسم للاحتفاظ بصحة جيدة

الأملاح والمعادن .. أهميتها وخطورة زيادتها .. أو نقصها

من،او الامتناع عن تناول ملح الطعام(كلوريد الصوديوم) لأنه يساعد على ارتفاع معدل ضغط الدم.

يعتبر الكالسيوم من أهم العناصر في جسم الإنسان مما يقوم به من دور كبير في معظم العمليات الحيوية، حيث أنه يدخل في تكوين الهيكل العظمي وله دور رئيسي في نقل الإشارات العصبية والانقباض الطبيعي للعضلات وتجلط الدم وتنشيط بعض الإنزيمات وتنظيم عمل بعض الهرمونات.

يتراوح مستوى الكالسيوم في الدم ما بين 8.5- 10.3 مج لكل مئة مللتر دم (2.1-2.6 مليمول/ليتر).

50% من هذه النسبة (الكالسيوم) موجود حرا في الدم ومسؤولا عن معظم وظائفه، 45% محمولا على البروتين خاصة الزلال (الالبومين) و 5% في صورة سترات الكالسيوم.

يرتفع مستوى الكالسيوم في الدم في الحالات التالية :

– فرط وظيفة الغدة جار الدرقية – بعض الأورام السرطانية التي تفرز مواد كيميائية تشبه هرمون الغدة جار الدرقية في وظيفتها – بعض أورام العظام – عدم الحركة لفترة طويلة – زيادة تناول فيتامين د – يقل مستوى الكالسيوم في الدم في الحالات التالية :

– القصور في وظيفة الغدة جار الدرقية

– نقص فيتامين «د» مثل حالات الكساح في الأطفال ولبن العظام في الكبار

– الأمراض المؤدية إلى سوء الهضم والأمصاص

– التهاب البنكرياس الحاد

– الفشل الكلوي الحاد والمزمن

– الاسهال الدهني

تحليل الكالسيوم في البول له أيضا قيمة في حالات اكلينكية معينة مثل حالات فرط وظيفة الغدة جار الدرقية

ينعدم هرمون الالدوستيرون مما يؤدي إلى قلة تبادل الصوديوم بالبوتاسيوم في الكلى.

• مرض البول السكري غير المعالج، حيث تقل كفاءة مضخة الصوديوم بسبب عدم استغلال الجلوكوز مصدرا للطاقة اللازمة لعمل هذه المضخة.

يقل مستوى البوتاسيوم في الدم في الحالات التالية:

• فقدان البوتاسيوم مع الاسهال والقيء المستمر.

• استعمال الادوية المدرّة للبول.

• علاج غيبوبة ارتفاع السكر

بالانسولين بدون تناول بوتاسيوم معه.

• الاستخدام السيء لعقار الكورتيزون.

• استعمال المسهلات.

• ارتفاع كالسيوم الدم.

• زيادة هرمون الألدوستيرون.

الكلوريد – Cl. Chloride يعتبر الكلوريد الايون السالب

الرئيس خارج الخلايا وهو مهم جدا في المحافظة على توازن الحمض القلوي وبلعب مع الصوديوم دورا هاما في تنظيم القوازن الاسموزي لسوائل الجسم.

تركيز الكلوريد في السيرم او البلازما يتراوح ما بين 95- 105 ملليمول/ليتر.

يزداد مستوى الكلوريد في الدم في الحالات التالية عند معدل

التنفس، ويحدث ذلك في حالات الحمى الشديدة والتسمم بالاسبرين والقلق والخوف، كما تزداد نسبة

الكلوريد مع استعمال جرعة كبيرة من كلوريد النشادر وكلوريد

البوتاسيوم وكذلك في حالة التحفاف، يقل مستوى الكلوريد في

الدم مع بطئ معدل التنفس (مثل حالات التسمم بالمورفين) والقيء

الشديد المستمر والاسهال المزمن ومرض البول السكري غير المعالج

وفي أمراض الغدة الكظرية والفشل الكلوي.

ملحوظة: في حالة ارتفاع ضغط الدم يُنصح المريض بالاقبال

■ يعتبر الفوسفور

عنصراً حيوياً

مهماً جداً في جسم

الإنسان لأنه يدخل

مع الكالسيوم

في تكوين العظام

يدخل فيه للمحتاويل بهارات وأعشاب وتوابل بدون ملحكتشاب، صلصة ستيك، صلصة فول الصويا، صلصة حارة

البوتاسيوم Potassium K+

يعتبر البوتاسيوم الايون الموجب الرئيس داخل الخلايا وقياسه في الدم من أهم القياسات وأكثرها احتياجا الى الدقة وذلك للأهمية القصوى في تأثير البوتاسيوم على العضلة القلبية.

مستوى البوتاسيوم في السيرم او البلازما يتراوح بين 3.5- 5 ملليمول/لتر، وهذا التركيز يحدد الانارة العصبية العضلية، لذا فإن زيادة او نقصان تركيز البوتاسيوم يعوق من قدرة العضلات على الانقباض. يزداد مستوى البوتاسيوم في الدم في الحالات التالية:

• بعض أمراض الكلى، مثل الفشل الكلوي والانسداد البولي.

• تهتك الأنسجة، مثل الإصابات الطاحنة حيث يخرج كمية كبيرة

من البوتاسيوم من داخل الخلايا المحبوسة الى الدم وفي نفس الوقت

تقل كفاءة الكلى.

• الانقباض العنيف للعضلات، حيث يؤدي الى خروج البوتاسيوم

الى خارج خلايا العضلات ومثال ذلك حالات التشنج.

• مرض اديسون، حيث يقل او



ملح، دهن غير ملح، مايونيز، صلصة غير ملحّة، مكسرات غير ملحّة، زيتون، مكسرات ملحّة، صلصة سلطة مع ملح، لحم بقر مققد

ملححساءكوب واحدأنواع الحساء المحضرة مع الأطعمة المسموح بها، الحساء القشدي المصنوع من الحليب

المسموح بهأنواع الحساء المعلبة، مرق مخالب الحساء المجففة

المشروبات قهوة، شاي، مرطبات غازية، كول أيدمرطبات تحتوي

على مواد الصوديوم الحافظة، الفطور الجاهز السريع، مخالبط

الشوكولا السريعةبعد الطعامنصف كوبجلايتن صرف، جلو تجاري

مرة أسبوعيا، حلوى (لا تحتوي على ملح أو باكتياودر أو صودرا

الخبز)، بوظة مرتين أسبوعيا، كراميل، سكر، جيلي، عسلمخالبط

الحلوى أو الكعك التجاري، فطائر، كعك محلي وبودينغ، حلوى تحتوي

على ملح أو باكتياودر أو صودرا الخبز، كاكاو شوكولا أو كراميل

جينة، اللحوم الملحّة والمدخنة والمعلبة، لحم البقر المعلب، دماغ، كلاوي، محار، سمك معلب بقول

معلبة يجب قراءة أسماء العناصر الغذائية المكونة للأطعمة المعلبة

والمصقّة على تلك المعلبات وكذلك التأكد من عدم احتوائها على الملح

أو أية عناصر أخرى تحمل كلمة صوديوم

المجموعة الغذائية مقدارالحصة:الأطعمة المسموح

بها:الأطعمة غير المسموح بها:حليبكوب واحد نصف كوب

او لبن:لبنه نصف كوب

لحم ضأن ، بقر ، جمل ، عجل ، أرنب ، كبد ، دجاج ، ديك رومي ، سمك بيض

بقول (حمص، فول،...الخ)

قواعد عديدة يجب إتباعها منها :

– عدم إضافة أي ملح أثناء تحضيره وكذلك أثناء تناوله

– يجب قراءة أسماء العناصر الغذائية المكونة للأطعمة المعلبة

والمصقّة على تلك المعلبات وكذلك التأكد من عدم احتوائها على الملح

أو أية عناصر أخرى تحمل كلمة صوديوم

المجموعة الغذائية مقدارالحصة:الأطعمة المسموح

بها:الأطعمة غير المسموح بها:حليبكوب واحد نصف كوب

او لبن:لبنه نصف كوب

لحم ضأن ، بقر ، جمل ، عجل ، أرنب ، كبد ، دجاج ، ديك رومي ، سمك بيض

بقول (حمص، فول،...الخ)

■ يتراوح مستوى

الصوديوم في الدم

بين 145 و135

ملليمول/لتر

محلول كلوريد الصوديوم 0.9%

عن طريق الوريد.

• في حالات مرض كسجن الذي يتميز بإفراز كمية كبيرة من

الكوتيزول، حيث يعمل الكورتيزول على إعادة امتصاص الصوديوم في

الكلى.

• الاستعمال المفرط لعقار الكورتيزون.

يقل مستوى الصوديوم في الحالات التالية:

• استعمال الادوية المدرّة للبول.

• العرق الذي يُعَوّض يشرب الماء فقط.

• أمراض الكلى الشديدة.

• فشل القلب الاحتقاني.

• فقدان الصوديوم في الجهاز الهضمي عن طريق القيء والاسهال

او فتحة الامعاء الجراحية.

• تليف الكبد.

• مرض البول السكري.

• مرض اديسون، حيث يقل إفراز هرمون الألدوستيرون.

• نقص إفراز الهرمون المضاد لإدرار البول الذي يحدث في مرض

البول السكري الكاذب.

حمية طعام قليلة الصوديوم :

أفضل طريقة لاتباع حمية طعام قليل الصوديوم هي اتباع نظام

غذائي متوازن يشتمل على بعض الحليب واللحوم والخبز والحبوب

والخضراوات والفاكهة ، وهناك

باحثون : الاستلقاء على الجانب الأيسر يحد

من آلام فم المعدة

أثبتت دراسة طبية حديثة أن الاستلقاء على الجانب الأيسر عند النوم له دور إيجابي في الحد من آلام فم المعدة

وبالرغم من عدم الوصول إلى تفسير مؤكد لتلك الملاحظة الطبية إلا أن الباحثين افترضوا أن النوم على الجانب الأيمن يتسبب في استرخاء عضلة المريء العاصرة التي تقع بين المعدة والمريء ما يسمح برجوع العصارة المعوية من المعدة للمريء محدثة آلاما في فم المعدة.

ويرى باحثون آخرون أن النوم على الجانب الأيسر يحتفظ بنقطة الاتصال بين المعدة والمريء أعلى من مستوى الحمض المعوي. وفي الدراسة قام العلماء باختيار مجموعة من الأشخاص الأصحاء وأطعموهم وجبات دسمة لعدة أيام لاستثارة فم المعدة، وبعد تناول الوجبة مباشرة كان الأشخاص يستلقون لمدة 4 ساعات على أحد جانبيهيم بينما تقيس الأجهزة مستوى الحمض المعوي بالمريء، وفي النهاية اكتشف الباحثون أن مقدار استرجاع الحامض المعوي في المريء أكبر بكثير عندما يستلقي الشخص على الجانب الأيمن ويقل كثيرا إذا ما استلقى على جانبه الأيسر.



اجتماع العائلة على مائدة واحدة يحسن الشهية

مرض فقدان الشهية غالبا ما يصيب المراهقات، ولكنه قد يصيب المراهقين أيضا ويقتل 10% ممن يصيبهم. مع هذا لم يقم العلماء بعد بتجارب ودراسات ضخمة للتوصل إلى علاجات لهذا المرض. ولكن علماء في الولايات المتحدة قاموا أخيرا بتجربة نوعين من العلاج، تطلبا بالطبع تغيير نمط الغذاء على مآت المصابين بمرض فقدان الشهية طوال سنة كاملة، قارنوا بنهايتها فعالية كل منهما. الطريقة الأولى تركز على المصابين ومحاولة تحسين علاقتهم بالطعام. وهذا النوع من العلاج تطلب مشاركة المصابين دون سواهم.

أما النوع الثاني من العلاج فكان مبنيا على مشاركة جميع أفراد العائلة في نظام غذائي يزيد الوزن.

وبعد عام أظهر المرضى الذين انخفضوا للنوع الثاني من العلاج نتائج أفضل بكثير ممن خضعوا للعلاج الفردي. حيث لم تنتكس بعد انتهاء التجربة سوى حالة 10% منهم، بينما انتكست صحة أكثر من40% ممن خضعوا للعلاج الأول.

وهذا أول دليل على أن معالجة مرض فقدان الشهية يجب أن تبدأ من المنزل وأن تكون مسألة عائلية.

