

ليس هناك ضرر من صيام مريض الكلى والمسالك د. بلال الجمل - «العلم»: قلة شرب الماء تزيد تركيز الأملاح وتشكل الحصوات



د. بلال الجمل

> بالنسبة لأورام المسالك البولية اود ان أشير إلى ان اي ورم يتم اكتشافه مبكراً يكون علاجه مختلفاً تماماً ونتائج العلاج جيدة الى حد بعيد ولذلك من الضروري الاكتشاف المبكر للأورام المطلوب من الانسان الا يهمل اذا وجد ظاهرة غريبة ولا يفسرها تفسيرات قد تكون خاطئة وتؤدي في النهاية الى تطور الحالة ومن تلك الظواهر الضرورية جداً هو وجود دم بالبول خصوصاً في الاعمار الكبيرة فلا يجوز تفسيرها عشوائياً بأملح أو برد أو ما شابه ذلك، ولكن يجب التوجه لطبيب مختص لاستبعاد وجود الأورام وما احب ان أتبه عليه ايضا أن البعض يبدأ بعلاج شعبي سواء اعشاب أو ما يسمعه من نصائح الآخرين وحيانا يسأل صيدلي وتزيد المشكلة ايضا في توجيه الخاطئ للمكان الصحيح لتلقي العلاج وهي الاختصاص في تلك الحالات وعلاج الأورام خصوصاً في مراحله الاولى يكاد يكون شافياً ويعود المريض لحالته الطبيعية وتكون بالعلاجات الطبية أو المناعية أو حتى الاشعاعية وتأتي في النهاية العلاجات سواء الجراحة أو الاشعاعية أو كيميائية التي تكون بمثابة مقاومة لانتشار الورم أو تخفيف المعاناة لالام المريض.

< وماذا عن القصور في الإنجاب؟
> بالنسبة للقصور في الإنجاب من المهم جداً بدءاً من مرحلة ما بعد الولادة ان يتأكد الاباء والأمهات من عدم وجود اي عيوب خلقية في الأعضاء التناسلية للطفل بمجرد ولادته خصوصاً الخصية المعلقة لان الاكتشاف المبكر لهذا يجعل العلاج ايسر والنتيجة للكبار فان تشخيص السليم لحالة القصور في الإنجاب هو الهم حيث ان كثيراً من المرضى يتعرضون لتجارب كثيرة سواء بالعلاج الشعبي أو العلاج مع غير المتخصص وبفقدان الوقت للعلاج المبكر خصوصاً في الحالات التي تحتاج لتدخل جراحي مثل دولي الخصية.

للجراحة التقليدية في حالات أخرى ولكن اصبحت نادرة حالياً نتيجة للتقنية الحديثة في العلاج وذلك حسب رأي وتقييم الطبيب المعالج واخيراً ينصح المريض حتى بعد التخلص من الحصوات بشرب السوائل بكثرة لعدم تكرارها.

< كيف يمكن علاج أمراض البروستاتا والقصور في الإنجاب بالإضافة الى الأورام؟
> البروستاتا غدة توجد عند الرجال في الجهاز البولي والتناسلي ولها وظيفة مهمة في الخصوبة والانجاب ولبتيس الامر عند العامة في أمراض البروستاتا حيث هناك التهاب بالبروستاتا وهي غالباً ما تأتي نتيجة التهابات تصيب الرجل نتيجة اتصال جنسي وتصيب كل الاعمار خصوصاً صغار السن اما تضخم البروستاتا فهو مرض يحدث بتقدم العمر ويعاني منها كبار السن فقط واهمية التضخم البروستاتا في تأثيرها على التبول ولايهم كثيراً حجم البروستاتا بقدر تأثيرها على المريض سواء من انحسار البول وضعف تدفقه والاحساس بعدم تفريغ البول كاملاً وتكرار التبول ليلاً ونهاراً وحيانا تصل الى احتباس البول كاملاً وعلاج التهاب البروستاتا عادة ما يكون بالأدوية اما التضخم يعالج فقط اذا كان مصاحباً باعراض التبول كما ذكر سابقاً ويتراوح العلاج من الادوية أو تدخل الجراحة ابتداءً من الطرق البسيطة حتى الجراحة التقليدية وحديثاً اثبت علاج البروستاتا سواء بالاستئصال أو بالتبخير بالليزر نقلة نوعية من حيث الامان وقلة المضاعفات وقصر مدة العلاج لا تتعدى يوماً واحداً وبدون نزف أو معاناة مثل الجراحة التقليدية ولذلك اصبح استئصال البروستاتا بالمنظار هي الطريقة المثلى الائمة لمعظم المرضى خصوصاً كبار السن والذين يعانون من امراض اخرى مثل القلب والضغط والسكر أو حتى سيولة الدم.

< وكيف يمكن مقاومة أورام المسالك البولية؟

علاج الحصوات شهد ثورة أدخلت الليزر ومناظير المسالك البولية

التهاب البروستاتا مرض شائع أما تضخمها فهو مرض يحدث بتقدم العمر

أجرت الحوار: منى السبيعي

ليس هناك ضرر من صيام مريض الكلى والمسالك في رمضان إذ يمكنه الامتناع عن الطعام والشراب طوال النهار بشرط ان يتعدى عن الحرارة العالية كما ان الصيام مفيد لأمراض البروستاتا والقصور في الانجاب والأورام وغيرها هذا ما يؤكد د. بلال الجمل استشاري جراحة الكلى والمسالك البولية والتناسلية والعقم اما التفاصيل فستعريف عليها من خلال هذا الحوار:

< بمناسبة شهر رمضان العظيم ما الذي تحب ان نتصح به الصائمين سواء المرضى أو العامة وما الاحتياطات الواجبة؟
> في البداية اهنت كل الشعوب الاسلامية بحلول شهر رمضان الفضيل وكل عام وانتم بخير وشهر رمضان عبارة عن إجازة إجبارية لأعضاء الجسم وفرصة لإعادة تنظيم حياة المسلم وتصحيح العادات الغذائية وبالنسبة لجراحة الكلى والمسالك نود ان نلفت الانتباه إلى انه بالرغم من الفوائد المتعددة للصيام على جميع اعضاء الجسم والصحة العامة من كل النواحي الا ان هناك احتياطات واجبة اتخاذها من قبل الجميع وخصوصاً مرضى الكلى والمسالك البولية أو للوقاية من امراض تصاحب قلة تناول السوائل أو زيادة فقدانها ومن أهم وأول مايتأثر به الجسم في الصيام هو قلة شرب الماء خصوصاً في الأجواء الحارة حيث تزيد نسبة فقد المياه وهذا في حد ذاته يزيد من تركيز الاملاح في البول ويزيد من فرص تكوين حصوات خصوصاً في المرضى الذين سبق لهم ان عانوا من تكوين حصوات أو لهم تاريخ مرضي في المسالك البولية وهؤلاء لديهم استعداد لتكوين الحصوات ولذلك ينصح خصوصاً في الأجواء الحارة بالإكثار من شرب السوائل في وقت الافطار وتجنب الحرارة المرتفعة بقدر المستطاع للحفاظ على سائل الجسم.

< هل هناك وسائل وأكلات على هؤلاء المرضى تجنبها؟
> أي نوع من السوائل سيكون مفيداً ليس بالضرورة المياه وليس هناك ارتباط بين ملح الطعام والاصلاح المكونة للحصوات ولقد كانوا يمتنعون المريض من قائمة طويلة من الاطعمة ولكن وجد ان هذا لايفيد بقدر مايفيد شرب السوائل بكثرة أما المرضى الذين يعانون من حصوات بالكلى أو الحالب قد يجوز لهم الافطار بعد اخذ رأي الطبيب اذا كان في صومهم ضرر اكيد.

< ما طرق علاج هذه الحصوات؟
> العلاج يعتمد على حجم ومكان الحصوات بدءاً من العلاج بالأدوية والمتابعة مروراً بالموجات التصادمية من خارج الجسم وتكون بدون تدخل وغالباً ايضا بدون تخدير ويوجد ايضا تقنيات للحصوات عن طريق مناظير المسالك البولية بعده طرق احداثها الليزر وكل هذه الطرق احدثت ثورة في علاج الحصوات وتكون اغلبها حالات يومية بدون جراحة وقد نلجأ

أي ورم يتم اكتشافه مبكراً يكون علاجه مختلفاً ونتائجه أفضل



شرب الليمون أو الليمون ذاته له فوائد صحية كثيرة فبالإضافة إلى طعم الليمون الطازج اللذيذ فإنه مضاد للروماتزم طارد للبلغم ويعتبر فيتامين ج مرققاً للمخاط ومذيباً له، حيث يخرج من الشعب الهوائية من الرئة ولذلك يعتبر الليمون من أفضل المواد للجهاز التنفسي. كما يعمل الليمون كمضاد للبكتريا ومخفض للحمى. كما يقوي جدران الأوعية الدموية وعليه فإنه يمنع نزف اللثة ويفيد في اضطراب الدورة الدموية.

كما يعتبر عصير الليمون مفيداً لعلاج الانفلونزا والبرد وأمراض الصدر ومقوياً للكبد والبنكرياس ويحسن الشهية ويساعد على الهضم. كما يمكن استعمال عصير الليمون غرغرة لعلاج التهابات اللثة ونخر الأسنان وضد التهابات الحنجرة. وعرف الليمون منذ القدم بتأثيراته العلاجية والنفسية، فيمجرد أن تشم رائحته ترتفع المعنويات وينشرح الصدر، ويؤكد ذلك خبراء العلاج بروائح النباتات العطرية. ولا يقتصر دور الليمون فقط على جعل الروح المعنوية أفضل، فهو يؤدي دور المادة المقوية للبشرة والمغذية لها واستخدامه يؤدي إلى انكماش المسامات الواسعة.

و يستخدم الليمون لإزالة البقع من البشرة، وهو غني بفيتامين (C) .. ومضاد للتجاعيد، ويستخدم مباشرة على البشرة. وللحصول على النعومة والجمال يفضل التدليك بزيت الزيتون وعصاره الليمون وترك البشرة لمدة ساعتين أو ثلاث ساعات، والليمون مفيد في إذابة الخلايا الميتة للبشرة، كما يمنحها نعومة فائقة ويجعلها أكثر تألقاً ويمكن استخدامه لعلاج التآليل والشامات.

والليمون علاج يذيب الدهون في الودفين والساقين، فليمون قدرة رائعة على تشكيل خط دفاع آخر لحماية الجمال من كابوس تراكم الدهون، يحمي البشرة وينشط الكليتين لتتخلص من انحباس السوائل في الجسم وتراكم الدهون.

والليمون هو أفضل معالج للشعر.. فعصيره يذيب الدهون وينظم الغدد المفرزة للدهون، وهو يعد المادة المثالية التي تدخل في تركيب الشامبو لعلاج تزييت الشعر، ولكن الخبراء ينصحون باختيار الشامبو الذي يحتوي على الليمون الحقيقي، وتجنب الشامبو الذي تفوح رائحته بالليمون فقط.

بالعافية

الأرز مع الدجاج والجبننة

المقادير:	طريقة التحضير:
حساء كريم الدجاج مغلف واحد	– يمزج مغلف حساء الدجاج في ٧٥٠ ملل في الماء ويحرك ببطء على نار خفيفة. يسخن قليل من الزيت في مقلاة على نار متوسطة إلى قوية، ويضاف الدجاج وتغطي المقلاة.
زيت ملعقة	– يطهى لمدة ٥ دقائق أو حتى تحمر جهتا صدور الدجاج قليلاً بخرج الدجاج من المقلاة ينكب الحساء في المقلاة. وتضاف التوابل ويحرك الخليط ثم يترك ليغلي.
صدور دجاج مسلوخة الجلد ٤ أنصاف (ومنزوعة العظم)	– يمزج الأرز مع البروكولي ثم يوضع الدجاج فوقه وتضاف الجبننة. تغطي المقلاة ويطبخ الخليط على نار هادئة لمدة ٥ دقائق. يزين الطبق بشرائح الفلفل.
فلفل حلو ربع ملعقة	
أرز أبيض كوبان	
بروكولي أو قرنبيط كوبان	
جبننة تشيدر كرافت مشبورة ١٠٠ غ	
جبننة كريم كرافت قابلة للدهن ١٤٠ غ	
فلفل طازج حسب الرغبة شرائح	

حلوى الشوكولاتة

المقادير:	طريقة التحضير:
كوب من الحليب	– يمزج البيض والحليب والسكر والشوكولاتة
صفار ست بيضات	– يصب الخليط في وعاء ويوضع على النار الهادئة حتى تذوب الشوكولاتة ويغلظ قوام الخليط مع التقليب المستمر من دون أن يصل إلى مرحلة الغليان
ربع كيلوغرام شوكولاتة	– تضاف الفانيليا ويذاب الجيلاتين في الماء المغلي ويبرد ثم يضاف إلى خليط الشوكولاتة
ملعقة صغيرة فانيليا	– يحفظ خليط الشوكولاتة مغطى في الثلاجة لمدة ساعتين أو حتى يتماسك
ربع كوب بندق مفروم ومحمص	– يخرج خليط الشوكولاتة من الثلاجة ويضاف إليها الكريما
ملعقتان صغيرتان جيلاتين	– يخفق بياض البيض حتى يجمد ويصبح هشاً ويرفق بضاف إلى خليط الشوكولاتة ويوزع على ثمانية أكواب أو سلطانية كبيرة
ملعقة كبيرة من الماء المغلي	– تترك حلوى الشوكولاتة في الثلاجة لمدة ليلة
ربع كوب من السكر	– عند التقديم يرش السطح ببودرة الكاكاو والمكسرات
كوب من الكريما «قيرم»	
بياض بيضة واحدة	
ربع كوب بودرة كاكاو	

ملاحظة:
يمكن استخدام الشوكولاتة البيضاء حسب الرغبة



ليس هناك ضرر من صيام مريض الكلى والمسالك
دبلال الجمل لـ «عالم اليوم»: قلة شرب الماء تزيد تركيز الأملاح وتشكل
الحصوات

كتب منى السبيعي

ليس هناك ضرر من صيام مريض الكلى والمسالك في رمضان إذ يمكنه الامتناع عن الطعام والشراب طوال النهار بشرط ان يتعد عن الحرارة العالية كما ان الصيام مفيد لأمراض البروستاتا والقصور في الانجاب والأورام وغيرها هذا ما يؤكد د. بلال الجمل استشاري جراحة الكلى والمسالك البولية والتناسلية والعقم اما التفاصيل فسنتعرف عليها من خلال هذا الحوار:

< بمناسبة شهر رمضان العظيم ما الذي تحب ان تنصح به الصائمين سواء المرضى أو العامة وما الاحتياطات الواجبة؟

> في البداية اهنيئ كل الشعوب الاسلامية بحلول شهر رمضان الفضيل وكل عام وانتم بخير وشهر رمضان عبارة عن إجازة إجبارية لأعضاء الجسم وفرصة لإعادة تنظيم حياة المسلم وتصحيح العادات الغذائية وبالنسبة لجراحة الكلى والمسالك نود ان نلفت الانتباه إلى انه بالرغم من الفوائد المتعددة للصيام على جميع اعضاء الجسم والصحة العامة من كل النواحي الا ان هناك احتياطات واجب اتخاذها من قبل الجميع وخصوصا مرضى الكلى والمسالك البولية أو للوقاية من امراض تصاحب قلة تناول السوائل أو زيادة فقدانها ومن أهم وأول مايتأثر به الجسم في الصيام هو قلة شرب الماء خصوصا في الاجواء الحارة حيث تزيد نسبة فقد المياه وهذا في حد ذاته يزيد من تركيز الاملاح في البول ويزيد من فرص تكوين حصوات خصوصا في المرضى الذين سبق لهم ان كانوا من تكوين حصوات أو لهم تاريخ مرضي في المسالك البولية وهؤلاء لديهم استعداد لتكوين الحصوات ولذلك ينصح خصوصا في الأجواء الحارة بالإكثار من شرب السوائل في وقت الافطار وتجنب الحرارة المرتفعة بقدر المستطاع للحفاظ على سوائل الجسم.

< هل هناك سوائل وأكلات على هؤلاء المرضى تجنبها؟

> أي نوع من السوائل سيكون مفيدا ليس بالضرورة المياه وليس هناك ارتباط بين ملح الطعام والاملاح المكونة للحصوات وقديما كانوا يمنعون المريض من قائمة طويلة من الاطعمة ولكن وجد ان هذا لايفيد بقدر مايفيد شرب السوائل بكثرة أما المرضى الذين يعانون من حصوات بالكلى أو الحالب قد يجوز لهم الافطار بعد اخذ رأي الطبيب اذا كان في صومهم ضرر اكيد.

< ما طرق علاج هذه الحصوات؟

> العلاج يعتمد على حجم ومكان الحصوات بدءًا من العلاج بالادوية والمتابعة مرورا بالموجات التصادمية من خارج الجسم وتكون بدون تدخل وغالبا ايضا بدون تخدير ويوجد ايضا تفتيت للحصوات عن طريق مناظير المسالك البولية بعده طرق أحدثها الليزر وكل هذه الطرق احدثت ثورة في علاج الحصوات وتكون اغلبها حالات يومية بدون جراحة وقد نلجأ للجراحة التقليدية في حالات أخرى ولكن اصبحت نادرة حالياً نتيجة للتقنية الحديثة في العلاج وذلك حسب رأي وتقييم الطبيب المعالج واخيرا ينصح المريض حتى بعد التخلص من الحصوات بشرب السوائل بكثرة لعدم تكرارها.

< كيف يمكن علاج أمراض البروستاتا والقصور في الانجاب بالإضافة الى الاورام؟

> البروستاتا غدة توجد عند الرجال في الجهاز البولي والتناسلي ولها وظيفة مهمة في الخصوبة والانجاب ويلتيس الامر عند العامة في أمراض البروستاتا حيث هناك التهاب بالبروستاتا وهي غالبا ما تأتي نتيجة التهابات تصيب الرجل نتيجة اتصال جنسي وتصيب كل الاعمار خصوصا صغار السن اما تضخم البروستاتا فهو مرض يحدث بتقدم العمر ويعاني منها كبار السن فقط واهمية التضخم البروستاتا في تأثيرها على التبول ولايهم كثيرا حجم البروستاتا بقدر تأثيرها على المريض سواء من انحسار البول وضعف تدفقه والاحساس بعدم تفريغ البول كاملا وتكرار التبول ليلا ونهارا واحيانا تصل الى احتباس البول كاملا وعلاج التهاب البروستاتا عادة ما يكون بالادوية اما التضخم يعالج فقط اذا كان مصاحبا باعراض التبول كما ذكر سابقا ويتراوح العلاج من الادوية أو تدخل الجراحة ابتداء من الطرق البسيطة حتى الجراحة التقليدية وحديثا اثبت علاج البروستاتا سواء بالاستئصال أو بالتبخر بالليزر نقلة نوعية من حيث الامان وقلة المضاعفات وقصر مدة العلاج لا تتعدى يوما واحدا وبدون نزف أو معاناة مثل الجراحة التقليدية ولذلك اصبح استئصال البروستاتا بالمنظار هي الطريقة المثلى الامنة لمعظم المرضى خصوصا كبار السن والذين يعانون من امراض اخرى مثل القلب والضغط والسكر أو حتى سيولة الدم.

< وكيف يمكن مقاومة أورام المسالك البولية؟

> بالنسبة لأورام المسالك البولية اود ان أشير إلى ان اي ورم يتم اكتشافه مبكرا يكون علاجه مختلفا تماما ونتائج العلاج جيدة الى حد بعيد ولذلك من الضروري الاكتشاف المبكر للاورام المطلوب من الانسان الا يهمل اذا وجد ظاهرة غريبة ولا يفسرها تفسيرات قد تكون خاطئة وتؤدي في النهاية الى تطور الحالة ومن تلك الظواهر الضرورية جدا هو وجود دم بالبول خصوصا في الاعمار الكبيرة فلا يجوز تفسيرها عشوائيا بأملاح أو برد أو ما شابه ذلك ،ولكن يجب التوجه لطبيب مختص لاستبعاد وجود الاورام وما احب ان أنبه عليه أيضا أن البعض يبدأ بعلاج شعبي سواء اعشاب أو ما يسمعه من نصائح الآخرين وحيانا يسأل صيدلي وتزيد المشكلة ايضا في التوجيه الخاطئ للمكان الصحيح لتلقي العلاج وهي الاختصاص في تلك الحالات وعلاج الاورام خصوصا في مراحلها الاولى يكاد يكون شافيا ويعود المريض لحالته الطبيعية وتكون بالعلاجات الطبية أو المناعية أو حتى الاشعاعية وتأتي في النهاية العلاجات سواء الجراحة أو الاشعاعية أو كيميائية التي تكون بمثابة مقاومة لانتشار الورم أو تخفيف المعاناة لآلام المريض.

< وماذا عن القصور في الإنجاب؟

> بالنسبة للقصور في الإنجاب من المهم جدا بدءا من مرحلة ما بعد الولادة ان يتأكد الاباء والامهات من عدم وجود اي عيوب خلقية في الاعضاء التناسلية للطفل بمجرد ولادته خصوصا الخصية المعلقة لان الاكتشاف المبكر لهذا يجعل العلاج ايسر والنتيجة افضل بكثير عن التأخر في مثل هذه الحالات وبالنسبة للكبار فان تشخيص السليم لحالة القصور في الإنجاب هو الالهم حيث ان كثيرا من المرضى يتعرضون لتجارب كثيرة سواء بالعلاج الشعبي أو العلاج مع غير المتخصص وبفقدان الوقت للعلاج المبكر خصوصا في الحالات التي تحتاج لتدخل جراحي مثل دوالي الخصية.

جريدة عالم اليوم - الكويت

العدد : 1107 بتاريخ: 23/08/2010

www.alamalyawm.com©