



كيمياويات حولنا تتلف الكلى وأيضاً تسبب اضطراب الدورة الشهرية عند النساء



كيمائيات حولنا تتلف الكلى وأيضاً تسبب اضطراب الدورة الشهرية عند النساء

د. الفت الشافعى
أستاذ مساعد العناية الحرجة
جامعة أسيوط

ينتشر وجود عدد لا يستهان به من المركبات الكيماوية الضارة بالكليتين للإنسان في السلع التي يتناولها ويستهلكها خلال حياته اليومية في منزله ومتجره ومكتبه وسواها، وهي تشمل المنظفات الصناعية والمطهرات المنزلية ومبيدات الحشرات ومستحضرات التجميل والدهانات وبعض الأدوات البلاستيكية والمعدنية وأحياناً أغذية تلوثت بمعادن ضارة بصحة الإنسان.

وسوء استخدام بعض الأدوية، وتدخل هذه المركبات الكيماوية الضارة إلى جسم الإنسان عن طريق جهازه التنفسي نتيجة تلوث الهواء الذي يستنشقه بذراتها وكذلك عن طريق جلده عندما يلامسها من خلال عمله في مكافحة الآفات الزراعية بالمبيدات بأنواعها ثم يتخلص منها الجسم بواسطة الدم عن طريق الكليتين وتسبب تلفاً فيهما وقد يؤدي وجودها وخاصة بتركيز مرتفع كملوثات في الطعام والشراب والهواء إلى حدوث أمراض حادة ومزمنة في الكليتين، وقد يحدث حالة تسمم شديد ببعض العناصر المعدنية

الثقيلة كالزئبق والكاديوم، كما تخزن بعض العناصر المعدنية مثل الرصاص والألمنيوم التي تدخل إلى الجسم على شكل جرعات صغيرة في بعض أنسجته ثم تظهر تأثيراتها التجمعية الضارة بالصحة عند ارتفاع كمياتها فيها، وتفيد قراءة بطاقات السلع المنزلية كالمطهرات والمنظفات الصناعية ومستحضرات التجميل بحذر لمعرفة مكوناتها وأتباع الاحتياطات الوقائية ولو كانت بسيطة بهدف تقليل فرص التعرض لأضرارها الشديدة على صحة الإنسان وخاصة على عمل الكليتين،

وتكون أضرارها أكبر على صحة الأطفال نتيجة شدة حساسيتهم لها وصغر حجم أجسامهم وكذلك على كبار السن لأن حجم الكليتين يبدأ بالتناقص ابتداءً من بلوغ عمر الإنسان 35 سنة، فيتناقص حجمهما تدريجياً مع تقدم عمره ليقل حوالي 30% من حجمهما عندما يصبح عمره 80 سنة أي يحدث ضمور فيهما. وفيما يلي أبرز المركبات الضارة بجسم الإنسان

كلية الطب-الصيدلة جامعة أشتوتجارد أغسطس 2008

الكيمويات التي حولنا والدورة الشهرية عند النساء

يدل انتظام الدورة الشهرية عند النساء على الانتظام الهرموني، ويدل اضطراب الدورة الشهرية على اضطراب النظام الهرموني في جسم المرأة، واضطراب الدورة الشهرية قد يؤثر على انتظام الإخصاب عند المرأة.

قد بينت دراسات سابقة أن المبيدات الحشرية تؤثر على خصوبة الإناث من حيوانات التجارب، وفي هذه الدراسة قام الباحثون بفحص هذه العلاقة عند النساء

من غير الحوامل أو المرضعات أو اللواتي يتناولن حبوب منع الحمل الهرمونية وهذه الدراسة اجريت على 4560 فتاة وسيدة اعمارهن تراوحت بين 15- 45 سنة في كلية الطب جامعة أشتوتجار وكلية الصيدلة وكلية الطب جامعة القاهرة وجامعة الأزهر على مدى 10 سنوات ونشرت في اغسطس 2008

النساء اللواتي يعملن في المزارع، واللواتي هن معرضات للتعامل مع المبيدات الحشرية.

وقد تناولت الدراسة علاقة التعرض للمبيدات الحشرية باضطراب الدورة الشهرية مثل زيادة مدة الدورة، وتوقف الدورة، ونزيف منتصف الدورة.

كانت نتيجة الدراسة هي أن المبيدات الحشرية تعرض المرأة في سن الإخصاب إلى اضطراب الدورة الشهرية مثل طول مدة الدورة الشهرية، وتوقفها، ونزيف منتصف الدورة الشهرية، مقارنة بالنساء اللواتي لم يتعرضن للمبيدات الحشرية أبداً.

على من الرغم من أن الدراسة قد أجريت على النساء المعرضات للمبيدات الحشرية في المزارع، إلا أن النساء في المنازل قد يكن أكثر عرضة لخطر المبيدات الحشرية، عندما يكثرن من استعمال البخاخات والمستحضرات التي تقتل الذباب والناموس والصراصير وغيرها من الحشرات.

مرة ثانية، إن خطر استعمال المبيدات الحشرية داخل المنازل قد يضع النساء في خطر أكبر مما هن عليه النساء في المزارع، وذلك بسبب الجو المقفل، وعدم وجود تيارات هوائية تخفف من تركيز المادة السامة كما هو متبع في الهواء الطلق.

من هذه الدراسة نستنتج أن المبيدات الحشرية وهي مواد كيميائية قد تؤدي إلى اضطراب هرموني قد يؤثر على الدورة الشهرية وبالتالي على الإخصاب والحمل.

وقد تشكو امرأة من عدم الحمل على الرغم من كل التقارير التي تشير إلى خلوها من معوقات الإخصاب.

ومن هذه الدراسة نستنتج أن المواد الكيميائية التي لا يابها لها الإنسان خلال حياته اليومية مثل البخاخات الكيميائية المستعملة ضد الحشرات، أو تلك المستعملة في تعطير الجو، أو العطور الصناعية التي يقفز لها النساء، يشترينها بأعلى الأثمان، قد تشكل عليهن خطراً من نوع ما، وليس بالضرورة أن تصاب كل النساء بنفس الضرر، فالأجسام مختلفة، وردودها الصحية مختلفة

لذا، على ربة المنزل استعمال المبيدات الحشرية في الفترة التي يكون فيها أفراد الأسرة خارج المنزل، وأن تحمي نفسها بكمامة ونظارة تحمي العينين، وقد تقلل النظافة المستمرة كمية المبيدات الحشرية اللازمة للبيت.

من هذه الدراسة علينا التخوف من تأثير المبيدات الحشرية على هرمونات الرجل كما ظهر تأثيرها على المرأة، وبالتالي يجب أخذ الاحتياطات اللازمة للرجل والمرأة والأولاد والبنات من خطورة التعرض المتكرر للمبيدات الحشرية، سواء من خلال الجهاز التنفسي أو الجلد أو بتناول الأطعمة الملوثة بالمواد الكيماوية.



عنصر الكاديوم *

يندر وجود هذا العنصر في الطبيعة، وهو يستعمل في صناعة مبيدات الحشرات وإطارات المطاط للسيارات والدراجات وفي صناعة بعض أنواع البلاستيك والدهانات وفي تصنيع سلع استهلاكية أخرى، ويوجد نتيجة استعمالاته الصناعية المتنوعة في الماء والأغذية، ويمكن اتباع احتياطات معينة لتجنب دخوله إلى الجسم وهي:

الإقلال من تناول الأغذية المحتوية على نسب

مرتفعة من عنصر الكاديوم وبشكل خاص كبد

وكلى الحيوانات كالدجاج والأسماك الصدفية

والأسماك القشرية والخضراوات التي تستعمل في

زراعتها مياه الصرف الصحي للمدن

تجنب استعمال أي دهان أو صبغة أو سيراميك في

أعمال فنية أو أعمال يدوية تحتوي على الكاديوم

عدم استخدام أدوات طبخ أو صحن تحتوي على أصباغ فيها
مركبات الكاديوم

تجنب استنشاق دخان السجائر فهو يحتوي على هذا العنصر
الضار بالصحة

رباعي كلور الفحم

ينتشر استعمال المذيبات العضوية في صناعة بعض المنظفات الصناعية والدهانات مثل رباعي كلور الفحم ورباعي كلور الميثان وبيير كلوروميثان، ويكون المركب رباعي كلور الفحم سائلاً شفافاً لا لون له ورائحة تشبه الايثر وكان يستعمل في صناعة المنظفات المنزلية إلى أن شاع الحديث عن سميته للإنسان فأوقف استخدامه فيها، ويفيد في تجنب التعرض لهذا العنصر اتباع ما يلي:

التخلص من أي علب قديمة أو زجاجات منتجات التنظيف في
منزلك

استعمال مرشح يحتوي على الفحم المنشط على صنابير ماء
الشرب والطبخ لإزالة الكيماويات من المياه



الكلوروفورم

مركب الكلوروفورم هو مذيب عضوي يضم أيضاً (ثلاثي كلور الميثان وميثايل ثلاثي الكلوريد وفورميل كلوريد)، وقد يوجد الكلوروفورم ذو الرائحة الحلوة والمذاق الحلو في مياه الشرب،

الكلوروفورم

، وهو ناتج ثانوي خلال عملية كلورة ماء الشرب بهدف تعقيمه قبل توزيعه عبر شبكة مياه المدن إلى المنازل وسواها، ويوجد هذا المركب في الهواء نتيجة التلوث بدخان محركات السيارات والمصانع،

الكلوروفورم

، ويستمر استعمال الكلوروفورم كمكون في بعض مستحضرات شراب علاج السعال ومعالجين الأسنان ومبيدات الحشرات والغراء ومنتجات استهلاكية أخرى، **ويمكن تجنب التعرض لهذا المركب باتباع ما يلي:**

التأكد أن تكون فتحة مياه الدش في الحمام ذات تهوية جيدة فيتبخر الكلور فورم من الماء الساخن الذي سبق معاملته بغاز الكلور في وحدة التعقيم قبل توزيعه ويمكن ارتفاع تركيزه بسرعة في الماء المخزن يمكن تقليل التعرض للكلور فورم أثناء الاستحمام بوضع مرشح من الفحم المنشط على أنبوب الماء البارد الموصل بسخان مياه الحمام

قراءة ملصقات المنتجات المنزلية بحذر وممارسة الحذر
الشديد عند استعمال أي منتج يحتوي على الكلوروفورم
في تركيبه



قال الأمام الشافعى فى مناجاة رب
العزة
يارب

إذا أعطيتنى مالا فلا تأخذ سعادتى
وإذا أعطيتنى قوة فلا تأخذ عقلى
وإذا أعطيتنى نجاحا فلا تأخذ تواضعى
وإذا أعطيتنى تواضعا فلا تأخذ
أعتذادى بكرامتى

إيثلين جليكول

هو مركب كيميائي شفاف له رائحة حلوة، ويوجد بشكل رئيسي في مياه تبريد محركات السيارات وسوائل الفرامل في السيارات وفي مستحضرات تجميلية للنساء خاصة التي لها قوام كريمي،

إيثلين جليكول

وتحدث حالة التسمم بعد شرب محلول مركب إيثلين جليكول المستخدم في مياه تبريد راديتير السيارات، ويمكن تجنب التعرض لهذا المركب الضار جداً بصحة الإنسان وخاصةً بالكليتين باتباع ما يلي:

القراءة بحذر ملصقات مستحضرات التجميل لتجنب استعمال
المحتوي منها على مركب ايثلين جليكول

عدم السماح للأطفال بتذوق المستحضرات المحتوية على هذا
المركب باستعمالها وعدم لعبهم داخل كراجات السيارات أو
المناطق المكتظة بوسائل النقل وإجراء عملية الغسيل بسرعة
لأي سوائل تتسرب من (راديوتر) السيارة على اليدين



حمض الأوكساليك

هو ثنائي هيدرات وإيثان (oxalic acid) حمض الأوكساليك
دايويك أسيد، ويستعمل على شكل مسحوق أو سائل ويوجد في
بعض وسائل التنظيف في المنازل وغيرها، وفي العديد من
مراهم إزالة الكلف على جلد الوجه ومستحضرات تجميلية
أخرى للجلد،

حمض الأوكساليك

وهو كما يوجد بوفرة في بعض النباتات مثل الراوند نبات طبي من الفصيلة البطاطية، وبمقدار أقل بكثير في أوراق السبانخ، ويمكن تجنب التعرض لهذا المركب بإتباع ما يلي:

كن حذرا بالنسبة الى مكونات الملصقات على
منتجات المنظفات المنزلية والمحاليل المبيضة
ألوان الملابس لاستعمال الخالي منها من حمض
الأوكساليك

عدم وضع أي مبيض غسيل يحتوي على هذا
المركب على الجلد

تجنب تناول أوراق النباتات التي تحتوي على
تركيز مرتفع من مركب الأوكسالات



رباعي كلوروايثلين

يكون مركب رباعي كلورو إيثلين لاً لون له وثقيل، ويستعمل بكثرة في صناعة كيماويات التنظيف الجاف في الولايات المتحدة، ويمكن اتباع احتياطات معينة لتجنب التعرض لهذا المركب

ولهذا يجب التأكد من بقاء نوافذ المنزل مفتوحة عند -
إحضار الملابس من محلات التنظيف الجاف وتركها في
مكان جيد التهوية فترة لا تقل عن 6 ساعات قبل إدخالها
إلى الغرفة



عدم استعمال أكياس الوسادات المنظفة بالطريقة الجافة قبل مرور عدة أيام من تنظيفها

تجنب استعمال مزيل الصدأ والسجاد ومنظفات ودهانات -

المحتوية على مركب رباعي كلور الأيثلين **Paint stripper**

مركبات داي أوكسين

هو اصطلاح علمي عام يعبر عن مئات المركبات الكيماوية الموجودة بشكل كبير في البيئه التي يعيش فيها الإنسان، وهي من أكثر المواد الكيماوية سمية لجسم الإنسان وخطورة على صحته، وتتكون مركبات داي أوكسين بشكل رئيسي أي نحو 95% منها نتيجة عمليات حرق الفضلات الصلبة للمدن، والمخلفات الخطرة على الصحة وغيرها المحتوية على عنصر الكلور مع الهيدروكربونات فيها لتحويلها إلى رماد



Pandromeda

وهي أيضاً من النواتج الثانوية لصناعات كيميائية كثيرة تشمل عنصر الكلور ومركباته مثل إنتاج المبيدات الحشرية وصناعة الورق، وهي تلوث الهواء والأغذية التي تتعرض لها، فيؤدي تناول الحيوانات كالأغنام والماعز والأبقار علفاً يحتوي على هذه المركبات السامة الموجودة في البيئة إلى تجمعها بشكل رئيس في دهونها، لكن تحتوي الخضراوات والفواكه على كمية ضئيلة جداً من هذه الكيماويات

فهي تقل بشكل كبير عن نسبتها في الأغذية الحيوانية
مرتفعة الدهون، وعندما تدخل جسم الإنسان هذه
المركبات الضارة تتجمع فيه ثم تتكسر بعد انقضاء نصف
قوة حياتها المفترضة إلى مواد أخرى تخرج عن طريق
الكليتين وتسبب خلال المدى الطويل تلفاً في أنسجتها

سوء تناول الأدوية

واضطرابات الكلى والدورة الشهرية عند النساء

أدوية

كما شاع في المجتمعات البشرية حدوث عدد كبير من حالات التسمم بالأدوية نتيجة تناول جرعات كبيرة منها وخاصة بعد انتشار بيع عدد متزايد منها بما فيها عقاقير محضرة من النباتات الطبية دون وصفات طبية،

أدوية

في بعض المحلات التجارية وعند العطارين،
ويستخدم الكثير منها مسكنات للألم مثل الأسبرين
وباراسيتامول، والأدوية هي عبارة عن مركبات
كيميائية لها تأثيرات على خلايا الجسم
والميكروبات المرضية التي تغزو الجسم،

به، ويؤدي سوء Drug poisoning الحادة لحدوث التسمم الدوائي استخدام المرضى بعض الأدوية في العلاج أو تناول كميات كبيرة منها بغرض الانتحار إلى حدوث تلف شديد في أنسجة الكليتين قد تؤدي إلى مرض الفشل الكلوي وحدث التسمم الدوائي قد ينتهي بالموت مثل تناول جرعات كبيرة من الأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية (مسكنات الألم) مثل مركب دولفيناك (فولتارين) وأندوسيد والأسبرين بغرض الانتحار أو دون استشارة طبية

سوء استعمال مركبات السفا ذائعة الصيت التي تضاد
نمو الكثير من الجراثيم المرضية ومضادات حيوية في
العلاج مثل ستروبتوميسين ومضادات حيوية أخرى من
نوع أمينوجليكوسيد مثل جنتاميسين وكاناميسين
واميكاسين دون رقابة طبية

• اكتشف بعض الأطباء خطر استعمال الأدوية الخافضة
لتركيز الكوليسترول المرتفع في الدم من نوع ستاستين
الشهيرة من إنتاج شركة ميرك **Statin drugs**
فهو يسبب تلفاً **Crestor** ويسمى كريستور **Merk**
في الكليتين عند طول فترة استعماله

كما يؤدي سوء استعمال المركبات الظليلة في -
التصوير التشخيصي للكلى وغيرها من أجزاء
الجسم بواسطة الأشعة السينية التصوير الطبقي
وفي اختيار الصبغة CT SCAN المحوري
الظليلة لتشخيص عمل الكليتين وعند عمل اختيار
في عضو معين angingram الأوعية الدموية
في الجسم للتعرف على حدوث تضيق أو انسداد فيه
ودرجة أدائه لوظيفته في مرور الدم خلاله



فلنحذر هذه الأدوية.. فإنها تفتك بالكلية

مسكنات الألم

هي أدوية تسكن الألم بمفعول مركزي دون أن تؤدي إلى فقدان الوعي والاحساسات الأخرى وهي
(prostaglandin's)

تصنف إلى نوعين وفق لفعاليتها النوع الأول مسكنات الألم الخفيف والمتوسط وهي لا تسبب الإدمان ولبعضها مفعول خافض للحرارة دون أن تزيل مسبباتها. وهذه ممكن تعريفها كالتالي:

إن هناك عدداً من الأدوية التي تخفض من وظائف
الكبد وتؤدي إلى تأثيرات سيئة على الكلى، وهذه
التأثيرات قد تكون متعلقة بكمية الدواء، أي أنه لا
تحدث هذه التأثيرات إلا بتناول كمية كبيرة من
الدواء، أو تزداد بزيادة الكمية كما يحدث عند تناول
كمية كبيرة من الباراسيتامول أو البنادول أو قد
تكون لا علاقة لها بكمية الدواء والسبب غالباً
مناعي

وتتنوع الأضرار التي تلحق بالكي والتي تحدث
بسبب الأدوية حسب المادة الدوائية وتحدث هذه
الأضرار أو مواد غذائية منتهية الصلاحية كذلك

من أسباب التسمم الغذائي الرئيسية هي إعداد
الطعام بواسطة أفراد لا تتوافر فيهم الشروط
الصحية أو النظافة العامة أو الشخصية؛ يضاف
لذلك تلوث الطعام بالميكروبات أو الكيماويات
السامة لسوء التخزين

أو عدم توافر الشروط الصحية المناسبة، كذلك عدم
توخي الحذر أثناء استخدام المبيدات الحشرية أو
الكيمائيات أثناء إعداد الطعام أو بعد إعداده. أما
عن أعراض الإصابة بالتسمم فتختلف باختلاف
السبب المؤدي للتسمم ولكن تشترك معظم مسببات
التسمم في بعض الأعراض ومنها الاضطرابات
المعوية كالقيء والإسهال وكذلك المغص المعوي
الحاد

الأدوية التي تستعمل في علاج ارتفاع ضغط الدم
مثل " الميثل دوبا" والذي يعطي شكلا مشابهها
للتهاب الكبد.

مضادات الصرع مثل: "الصوديوم فالبروات" أو
"ديباكن".

الأدوية التي تستعمل في علاج الأورام السرطانية
مثل ميتوتركسات.

التي قد تؤدي إلى تليف بالكلية.

- 1- الهرمونات الذكرية أو موانع الحمل.
- 2- بعض المضادات الحيوية.

لذلك دائما نوصي بعدم استعمال الأدوية بدون
استشارة طبيب مع العلم بأن هذه الأدوية المذكورة
سابقا لأي الأضرار هذه بالكلية إلا إذا استعملت
بجرعات خاطئة ولا تسبب هذه الأدوية أي أضرار
بالكبد إلا في شريحة قليلة جدا من المرضى

ولكن يجب الحذر عند استعمالها بأن نتأكد أولاً من
كفاءة الكلى بعمل تحليل كفاءة ترشيح الكلى وكذلك
يجب مراقبة حدوث أي أعراض جانبية

Salicylates النوع الأول

وهو يحتوي على الأسبرين وهو مسكن للألم خافض للحرارة مضاد للالتهاب
وبسبب تأثيره على جدار المعدة يتم
تناوله بعد الطعام أو مع الحليب أو مضادات الحموضة يتحسس البعض وخاصة
مرضى الربو من الأسبرين و تكون
إثارة الجانبية على شكل حكة و طفح جلدي و التهاب الأنف و تشنج القصبات
الحاد الذي قد يكون مميتا
وله عدة أسماء تجارية منها (الأسبرو – الاسبرين) بالإضافة إلى الأسبرين
هناك عدد من الأدوية التي تصرف بواسطة الوصفة الطبية مثل

Trisalicylate (تريليسات)

Salicylate (آرثروبان)

Non-salicylate النوع الثاني

:ويَتَضَمَّن الأدوية التالية التي تصرف بدون وصفه

(Paracetamol)

(ومن اسمائه التجارية (بنادول – فيفادول – تمبرا – ريفانين

و هو مسكن خافض للحرارة يشبه الأسبرين في مفعوله يستعمل

لتسكين آلام الصداع و آلام العضلات و آلام المفاصل ويستعمل لتخفيف

الحمى المصاحبة للزكام و الأنفلونزا و التطعيم

يؤخذ بجرعات قدرها نصف غرام إلى غرام لكل جرعة بحد أقصى 4

غرام يوميا

أعراضه الجانبية خفيفة إلا انه قد يسبب الطفح الجلدي

(Naproxen)

(ومن اسمائه التجارية (بروكسين

و هو مسكن خافض للحرارة و مضاد للالتهاب يستعمل في
معالجة الأعراض الحادة و المزمنة من التهاب المفاصل و
التهاب الفقرات و الالتهاب العظمي فهو يزيل الألم و يزيل
التورم و يرخي العضلات و بذلك يعيد المفصل إلى حركته
الطبيعية قد يسبب أحياناً الغثيان و القيء و عسر الهضم و
الإمساك و النزف المعوي و الأرق و النعاس و الصداع
الدوخة و طنين الأذن و الحكّة و الطفح الجلدي و تشوش
الرؤية

(Ketoprofen)

ومن اسمائه التجارية (بروفين)

و هو مسكن خافض للحرارة و مضاد للالتهاب يستعمل في معالجة أعراض الحالات الحادة و المزمنة من التهاب المفاصل و التهاب الفقرات التصلبي فهو يزيل الألم بسرعة و يزيل التورم و يرخي العضلات و بذلك يعيد المفصل إلى حركتها الطبيعية و يجب تناوله بعد الطعام .

أعراضه الجانبية قليلة و تشمل الغثيان و القيء و عسر الهضم و الاضطرابات الهضمية و أحيانا الصداع و الدوخة و الطفح الجلدي و تشوش الرؤية

Ibuprofen)

ومن اسمائه التجارية (بروفين) وله نفس استعمالات
المذكورة أعلاه (Ketoprofen)

(Indomethacin)

(ومن اسمائه التجارية (إندوسيد

و هو مسكن خافض للحرارة ذو قدرة شديدة مضادة للالتهاب يستعمل في تسكين
آلام التهاب المفاصل و الالتهاب العظمي المفصلي الفقرات التصلبي و النقرس و
الاضطرابات العضلية غير انه يجب استعماله بحذر لخطورة أعراضه
الجانبية يعطى بالفم بجرعة مقدارها 50-150 ملغم يوميا في عدة جرعات مع
الطعام و يعطى أيضا عند النوم لتسكين الألم و أخرى في صباح اليوم التالي من
اثارة الجانبية الصداع و الدوار و الغثيان و سوء الهضم و الإسهال و القرحة
الهضمية و الطفح الجلدي

Mefenamic acid)

(ومن اسمائه التجارية بونستان)

و هو مسكن خافض للحرارة و مضاد للالتهاب يفيد في

معالجة الآلام البسيطة كالصداع والأم الأسنان يعطى

بالفم بمقدار 500 ملغم ثلاث مرات يوميا وهو غير

مناسب للاستعمال الطويل و ينصح باستعماله لمدة لا

تتجاوز الأسبوع

وتشمل اعراضه الجانبية النعاس و الدوخة و الصداع و

الغثيان و الطفح الجلدي و تقرح المعدة و الأمعاء

هناك الكثير من هذه الأدوية المسكنة للألم منها وتسبب تلف للكلى
: واضطراب في الدورة الشهرية

(Voltaren) Diclofenac فولتارين

(Nalfon) Fenoprofen نالفون

(Ansaid) Flurbiprofen أنسيج

(Feldene) Piroxicam فيلدين

(Clinoril) Sulindac كلنوريل

(Tolectin) Tolmetin توليكتين

(Meclomen) Meclofenamate ميكلومين

لذا تحرص السلطات الصحية في مختلف دول العالم على فرض قيود وتنظيمات على بيع الأدوية التي تصرف دون وصفات طبية كمسكنات الألم مثل باراسيتامول والأسبرين في المحلات التجارية لتفادي سوء استعمالها، ويجب عند تناول المريض جرعة زائدة من دوائه سرعة مراجعته الطبيب - وإن لم يشتك- فوراً من الأعراض المرضية لحدوث حالة التسمم به.

تتاول أدوية مسكنات الألم بكميات كبيرة وبدون استشارة
الطبيب أيضا يسبب فى اضطراب وظيفة الكلى وتصل
المضاعفات الجانبية الى فشل وظيفة الكلى وأيضا المبيضين
ولحماية الكلى والمبايض فأن كثيرا من الجامعات تقوم بعمل
أبحاث على الأعشاب الطبية لعلاج الألم المصاب للدورة
الشهرية

وأيضاً تجرى أبحاث كثيرة على أفضل البرامج الغذائية التي
يجب أن تتبعها الفتاة والسيدة أثناء الدورة الشهرية في أقسام
تكنولوجيا التغذية وكذلك تجرى كليات الطب الرياضى أبحاث
على أفضل نتائج لتمرينات رياضية لحماية حوض الكلية-
وجدران الرحم وتقوية اوتار وأربطة المثانة والساقين أثناء
الدورة الشهرية

علاج ألم الدورة الشهرية بالأعشاب الطبية
كلية الصيدلة - جامعة كليفلاند أوهايو أغسطس 2008



علاج الم الدورة الشهرية بالأعشاب الطبية

شاي البابونج: تؤخذ ملعقة كبيرة من ازهار البابونج ثم تغمر في كوب به ماء ساخن وتتأوله 3 مرات يوميا قبل وجبات الطعام لأنه اذا تناولته بعد الاكل قد يسبب الم في المعدة في دراسة موسعة اجريت في كلية الصيدلة جامعة كليفلاند اوهايو وكلية الصيدلة جامعة الرياض اجريت هذه الدراسة على 2300 فتاة وسيدة اعمارهن , تراوحت بين 17-45 سنة اظهرت نتائج اكثر من ممتازة وهذه الدراسة نشرت في ابريل 2008

مغلى العرعر : يخفف الألم ومدر للبول لانة اثناء

الحيض يحدث تجمع للسوائل فى الانسجة تورم

القدمين او اليدين وتؤخذ ملعقة +ماء ساخن

وتصفى 3 مرات يوميا فى دراسة اجريت فى كلية

الصيدلة جامعة تورينتو بكندا وجامعة الازهر

بالقاهرة فى اغسطس وأجريت هذه الدراسة على

2310 فتاة وسيدة وأعمارهن تراوحت بين 18-35

سنة ونشرت هذه الدراسة فى مارس 2008

القرفة الدافئة او الحلبة المغلية + غسل صباحا
ومساء ومسااء وقد اجريت هذه الدراسة على اكثر من
2350 فتاة وسيدة واظهرت نتائج رائعة ونشرت
فى ابريل 2008 فى كلية الطب البديل بكندا
وكليفيلا ند او هايو

البقدونس: اوراق البقدونس +كوب ماء مغلى
وتترك لمدة 5 دقائق وتتناوله 3 مرات يوميا يعطى
نتائج مبهرة لعلاج الم اضطرابا بات الدورة الشهرية
وهذه الدراسة اجريت فى كلا من كلية الصيدلة
بنيويورك وكلية الصيدلة جامعة الرياض وأجريت
هذه الدراسة على 3420 فتاة ونشرت فى
مارس 2008

خل التفاح: ماء المغطس الدافئ لالتهاب المهبل
وتجلس في المغطس لمدة 15 دقيقة أثناء الدورة
الشهرية وهذه الدراسة اجريت في كلية الطب
جامعة كليفلاند وكلية الصيدلة جامعة القاهرة
ونشرت في مارس 2008

خل التفاح: ماء المغطس الدافئ لالتهاب المهبل
وتجلس في المغطس لمدة 15 دقيقة أثناء الدورة
الشهرية وهذه الدراسة اجريت في كلية الطب
جامعة كليفلاند وكلية الصيدلة جامعة القاهرة
ونشرت في مارس 2008



التغذية الصحية أثناء الدورة الشهرية
كلية الطب جامعة أشتوتجارد - قسم تكنولوجيا
التغذية أغسطس 2008

تجنب تناول الاغذية الآتية

تجنب تناول الشطة والفلفل والمخللات

تجنب تناول الملح بكثرة فى الطعام

تجنب تناول الكافين بكثرة (الشاى-القهوة-الكاكاو-

الشيكولاتة

تجنب تناول الدهون الحيوانية (اللحوم الحمراء-كريمة الجاتو

- الجبنة الرومى- الفلمنج -الشيذر

Fats, Oils and Sweets

Meat,
Meat Substitutes
and Other
Proteins

Milk

Vegetables

Fruits

Breads, Grains and Other Starches











4500

2500

1200

1 kilo

kilo 600

1 kilo





















قلمك
احبك

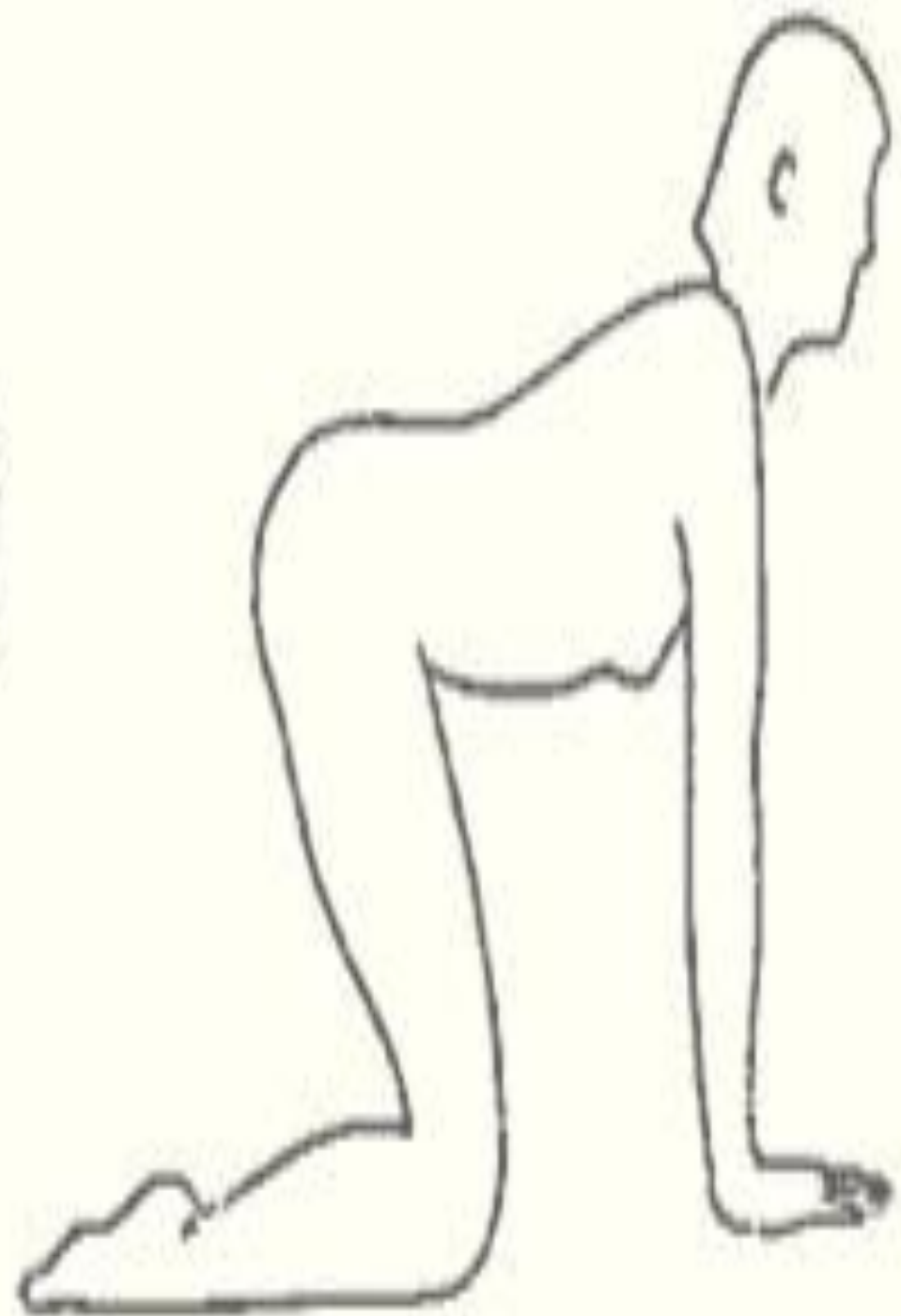
THAILAND 2006 - BANGKOK
DREAM WORLD

تمرينات مفيدة أثناء الدورة الشهرية
كلية الطب الرياضى – كليفلاند اوهايو مايو 2008

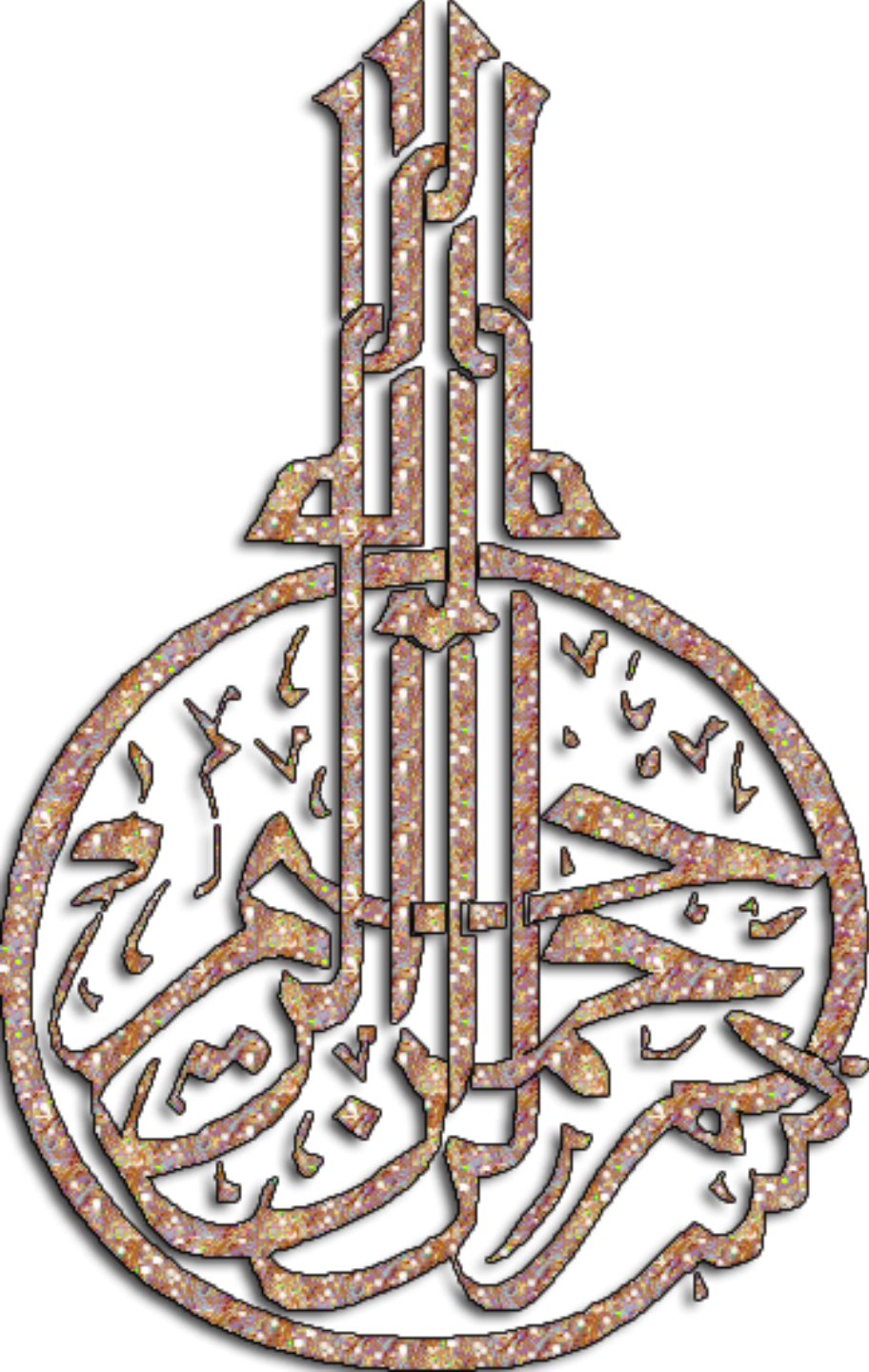












تمرينات لتقوية عضلات جدار الرحم-الحوض- البطن-المعدة و الساقين

أثناء الدورة الشهرية

كلية الطب الرياضى - جامعة كليفيلاند أوهايو أغسطس 2008

تمرينات لتقوية عضلات الحوض

والبطن والرحم

والساقين والمعدة

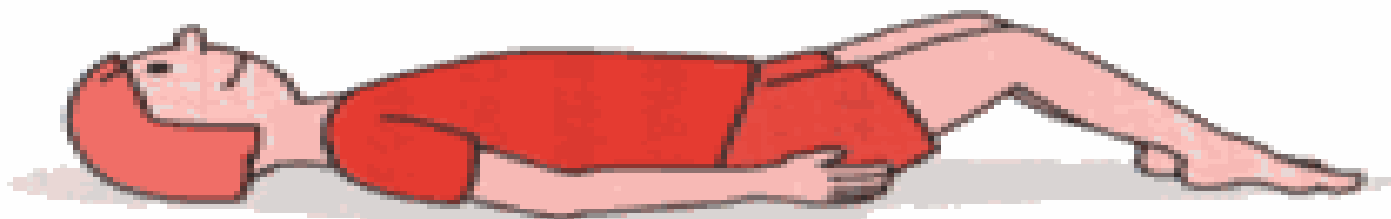
أثناء الدورة الشهرية



تمرين الوقوف

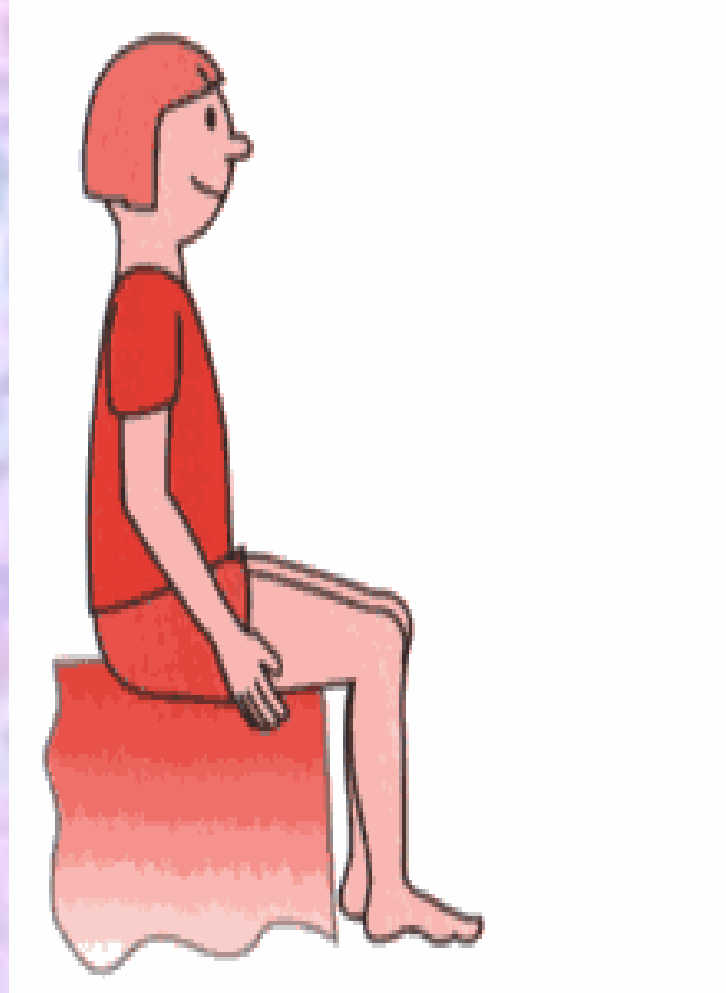
على طرف الأقدام 8 مرات

تمرين لتقوية عضلات المعدة 8 مرات

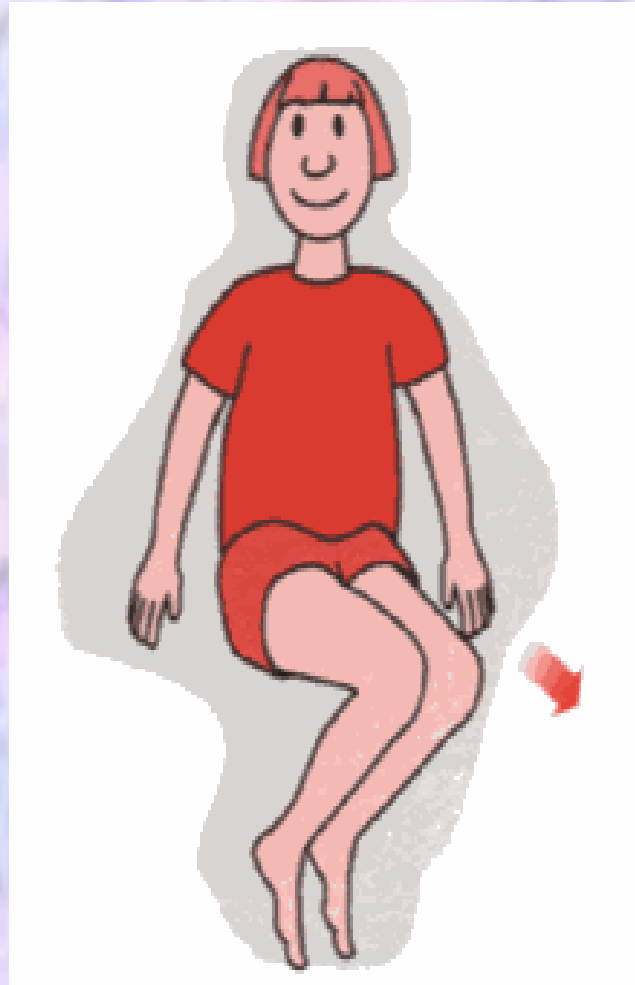


تمرين الساقين- 8 مرات للساق اليمنى

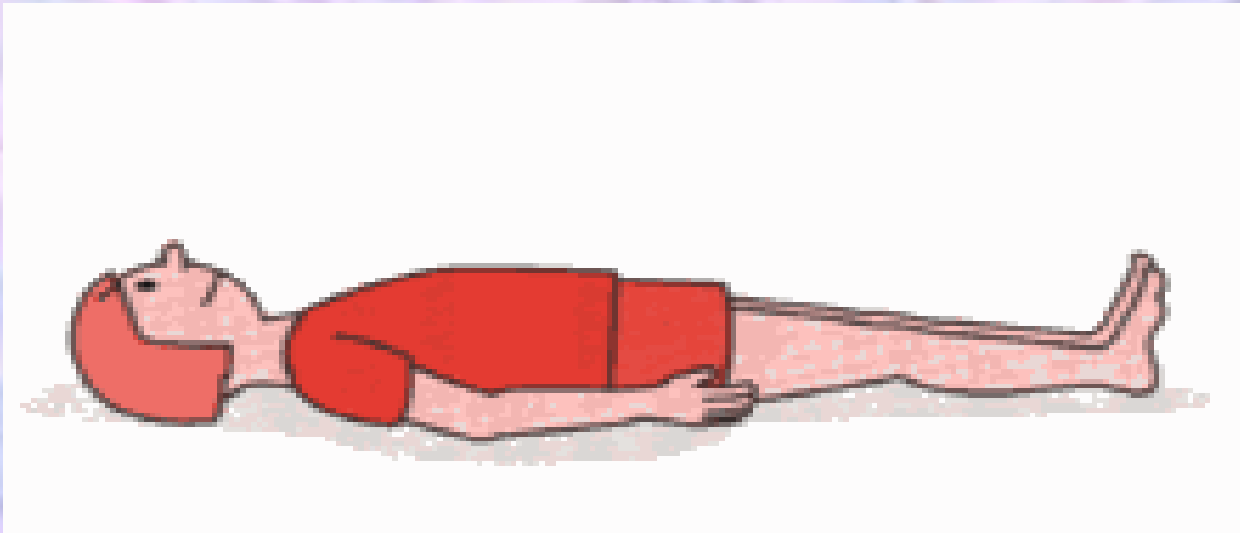
و 8 مرات للساق اليسرى



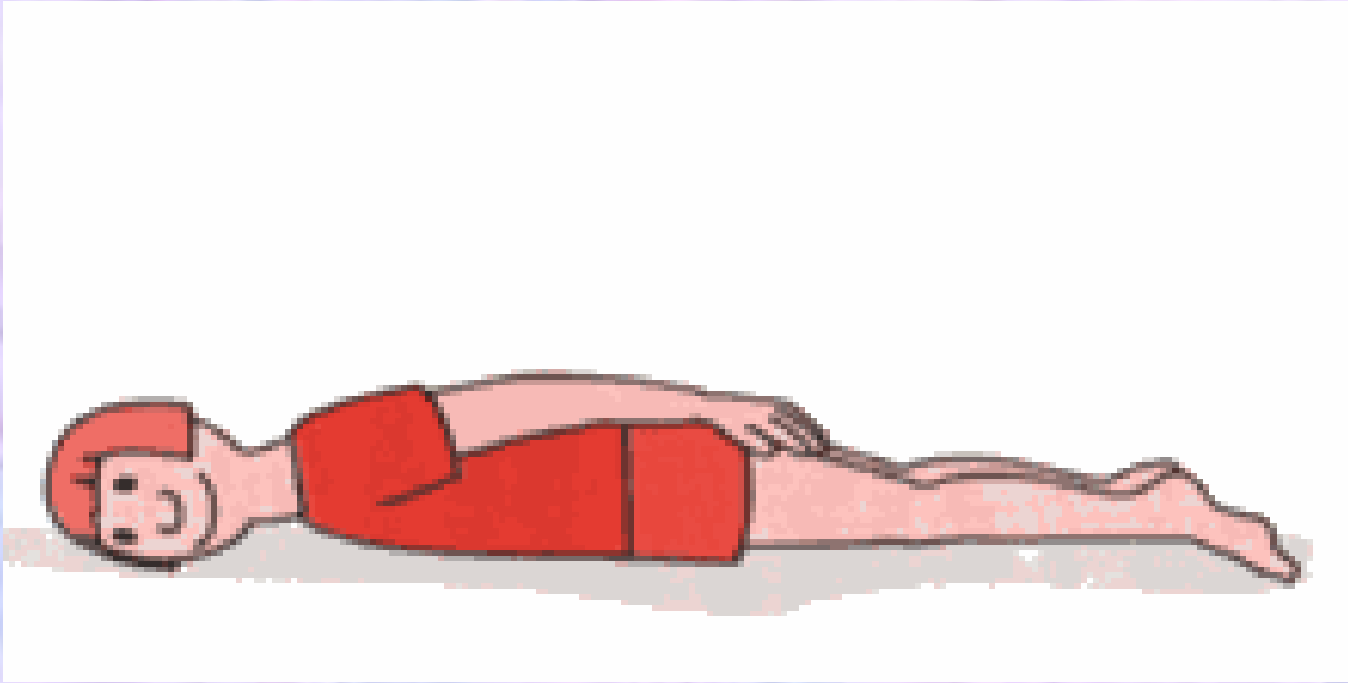
تمرین للخصر 8 مرات



تُمرين للمعدة - 8 مرات للساق اليمنى و 8 مرات للساق اليسرى



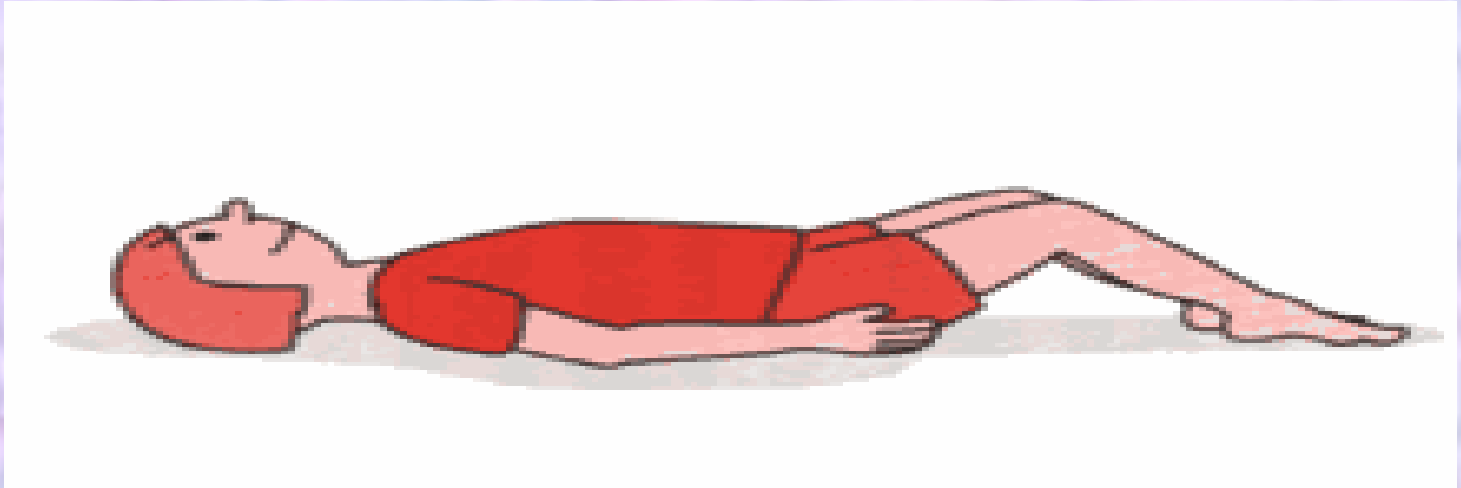
تمرين ممتاز لشد البطن - 8 مرات



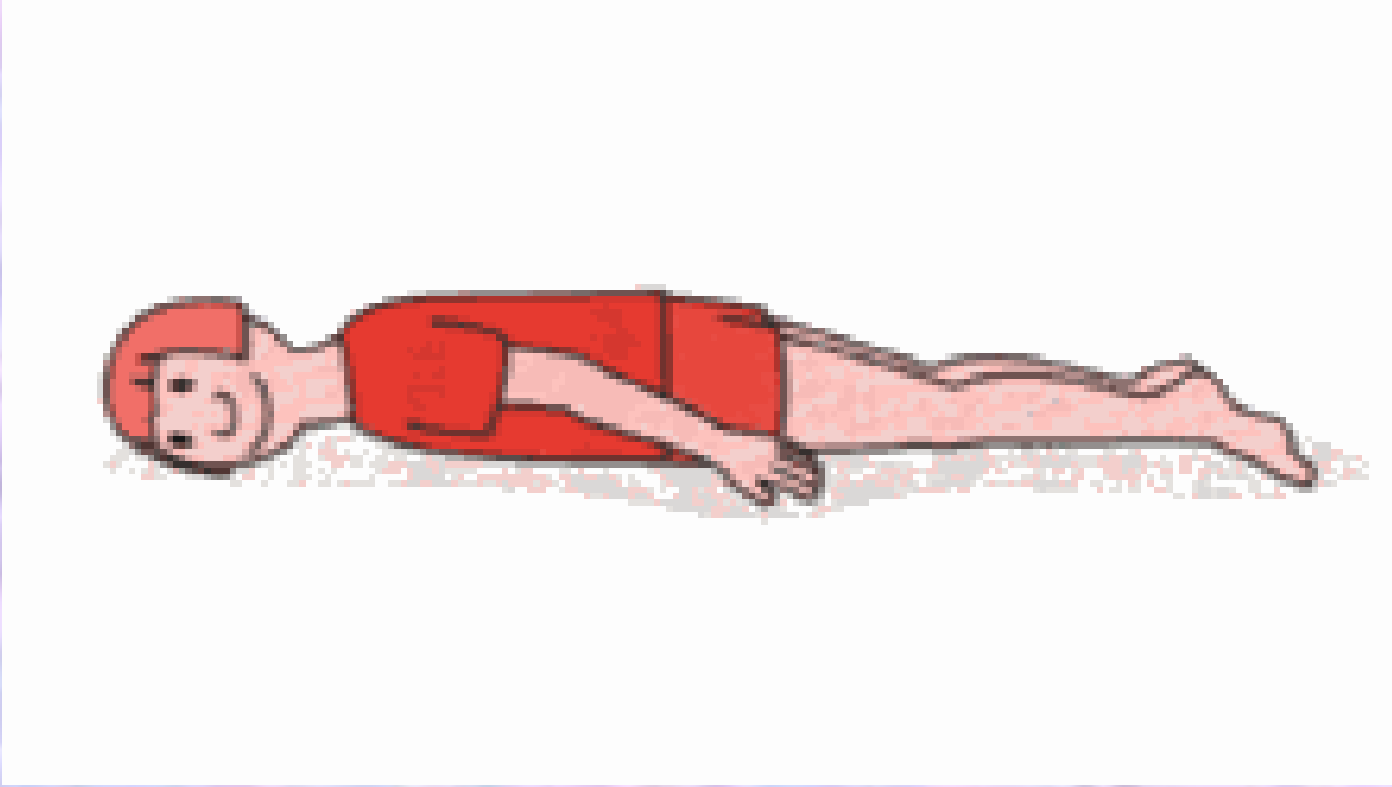
تمرين أسفل البطن - الرحم والفخزين - 8 مرات

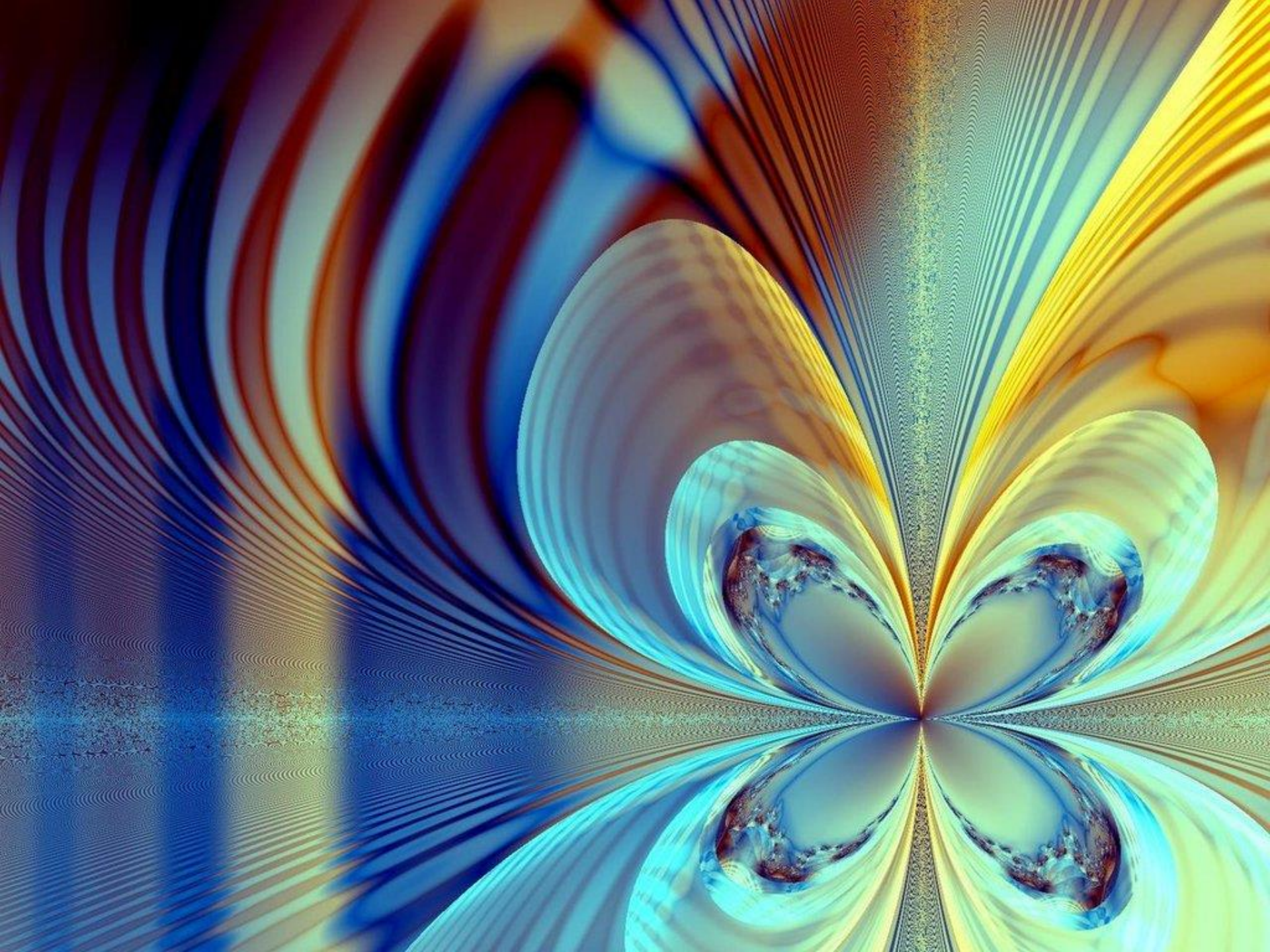


تَمْرِين الأَرْداف - 8 مَرَات



تُمرين للأرداف والحوض - 8 مرات للساق اليمنى و 8 مرات للساق اليسرى





قال الأمام الشافعى:

دع الايام تفعل ما تشاء
وطب نفسا اذا حكم القضاء
ولا تجزع لحادثة الليالى
فما لحوادث الدنيا بقاء
وكن رجلا على الأهوال جلدا
وشيمتك السماحة والوفاء
ولا حزن يدوم ولا سرور
ولا بؤس عليك ولا رخاء



سبحان الله ...

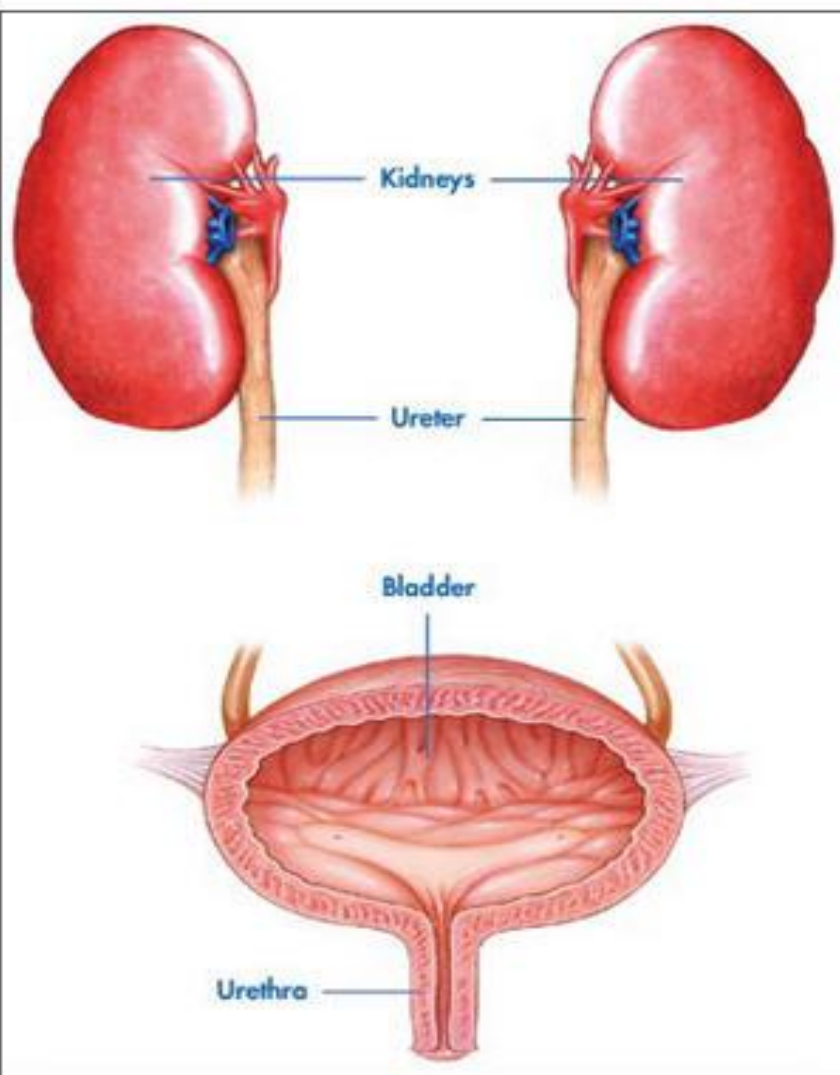
سبحان الله ...



قال الأمام الشافعى:

إذا كنت ذا قلب قنوع
فأنت ومالك الدنيا سواء
ومن نزلت بساحتها المنايا
فلا أرض تقية ولا سماء
وارض الله واسعة ولكن
إذا نزل القضا ضاق القضاء
دع الايام تغدر كل حين
فما يغنى عن الموت الدواء

التغذية العلاجية لمرضى الفشل الكلوي المعاشين على الكلية الصناعية والغسيل البريتوني





الجمعية المصرية لرعاية مرضى الكلى - يناير 2008



التمثيل الغذائي للجسم

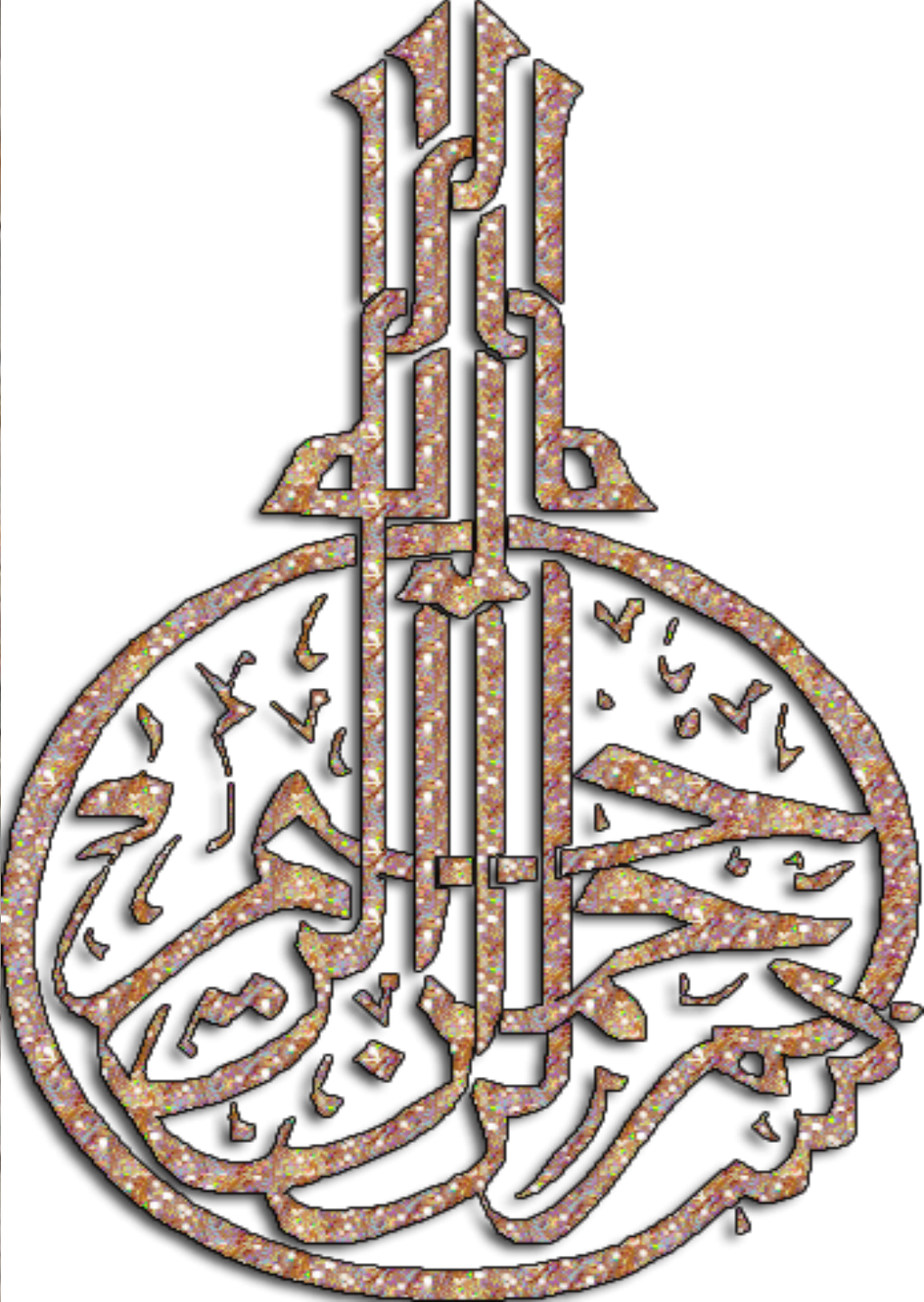
- ◆ عند تناول الطعام وبلعة فأنه يمر بالجهاز الهضمي حيث يهضم ويمتص بالأمعاء الدقيقة ويدخل الى الدم في صورة كيميائية مبسطة ويتم تخليق مركبات معقدة منه تدخل في تكوين الجسم بواسطة الاعضاء المختلفة بالجسم وأهمها الكبد

التمثيل الغذائي للجسم

- ◆ أثناء هذه العملية التخليقية تنتج فضلات كيميائية عضوية وغير عضوية من العناصر الغذائية المختلفة تزيد عن احتياجات الجسم ويتخلص الجسم من هذه الفضلات عن طريق الكبد والجهاز الهضمي او عن طريق مواد مذابة في الماء وبذلك تستطيع الكلى التخلص من هذه المواد المذابة في البول

التمثيل الغذائى للجسم

- ♦ ومن هنا يمكن النظر الى الكليتين كعضو واحد لتصريف المواد الزائدة عن احتياجات الجسم سامة او غير سامة مثل البولينا الكرياتينين - حمض البوليك - صوديوم - بوتاسيوم
- ♦ اى ان فائدة الكليتين هى الميزان الذى يضبط درجة طبيعة المواد البيولوجية كما ونوعا حيث يدخل دم شريانى ويخرج دم وريدى وبالإضافة الى عملية ترشيح الدم حيث تصفية له فى الكلية فينزل البول من الكليتين الى المثانة عن طريق الحالبين الى مجرى البول



الكلية المريضة

◆ الكلية المريضة:

- ◆ في حالة ما اذا كانت الكلى حادة او مزمنة فإن هذا يؤدي الى تلفها وتدهور في وظائفها بدرجات متفاوتة في الكفاءة الكلوية
- ◆ عند توقف الكلية عن العمل تماما ان هذه الحالة تتطلب ايجاد وسيلة اخرى تقوم بعمل الكليتين وهو فصل المواد السامة من الدم
- ◆ هذه العملية هي ما تعرف بأسم الغسيل الكلوى او الغسيل البريتونى
اي تنظيف الدم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته



فكرة الغسيل الكلوى

فكرة الغسيل الكلوى:

◆ تعتمد على قاعدة ان هناك غشاء شبه منفذ على هيئة انبوبة مجوفة يسمح جدارها بمرور المواد المختلفة من داخل الانبوبة الى خارجها بدرجات متقاربة وهزة الانبوبة محاطة بفراغ يمرية سائل خالى من تركيزات المواد داخل الانبوبة فتمر هذه المواد من الداخل العالى التركيز الى السائل المحيط بالانبوبة الخالى من هذه المواد الاقل تركيزا من داخل الانبوبة .

فكرة الغسيل الكلوى

◆ فكرة الغسيل الكلوى :

باستمرارية مرور هذا السائل حول هذه الأنبوبة فأنه يحمل معه هذه المواد بعيدا عن الجسم . لو تصورنا ان دم المريض يمر بهذه الأنبوبة بسرعة خاصة وكمية محددة فسوف يتم تخليص الدم من معظم المكونات التى كانت الكلية السليمة تخلصها منه فى جسم الانسان

وبذلك تتم عملية تنقية الدم خارج الجسم بواسطة الكلية الصناعية

فكرة الغسيل الكلوى

- ◆ فكرة الغسيل الكلوى
- ◆ اى ان الدم تجرى له عملية ترشيح فى هذه الانابيب وتعود كمية الدم مرة اخرى الى الجسم عن طريق الأوعية الدموية
- ◆ اذا ماتت هذه العملية لمدة 4-6 ساعات يستطيع المريض الحياة بصورة طبيعية لبضعة ايام يحتاج بعدها لنفس العملية
- ◆ اى ان المريض عندما تتوقف كليتاة يحتاج لإجراء هذه العملية اى ترشيح دمة لمدة 4-6 ساعات من 2-3 مرات اسبوعيا

سبحان الله ...



سبحان الله ...

سبحان الله ...



وظيفة الكلية السليمة والكلية الصناعية

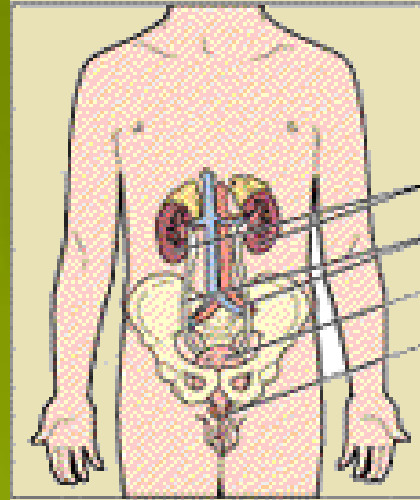
وظيفة الكلية السليمة:

تقوم بتكوين هرمونات لازمة للعظام وهرمونات محافظة على ضغط الدم والدورة الدموية ونمو كرات الدم الحمراء وهذا لا تقوم به الكلية الصناعية

وظيفة الكلية الصناعية

- ترشيح وقتى للتخلص من بعض الاملاح والسميات فى حدود وليست مثل الكلية الطبيعية

الكلية

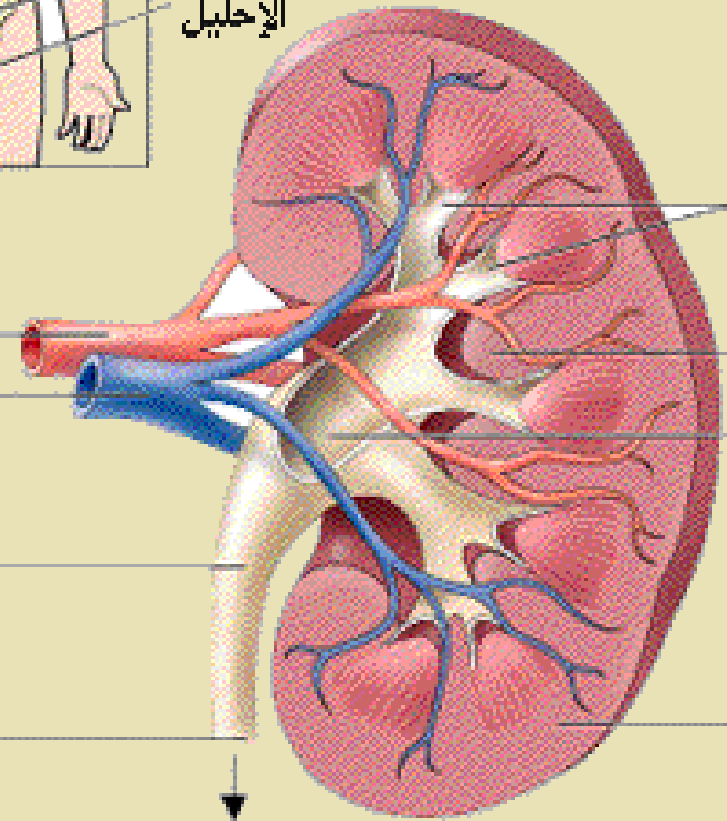


الكلية
الحالب
المثانة
الإحليل

شريان كلوي
وريد كلوي

نقطة اتصال
الكلية بالحالب

الحالب



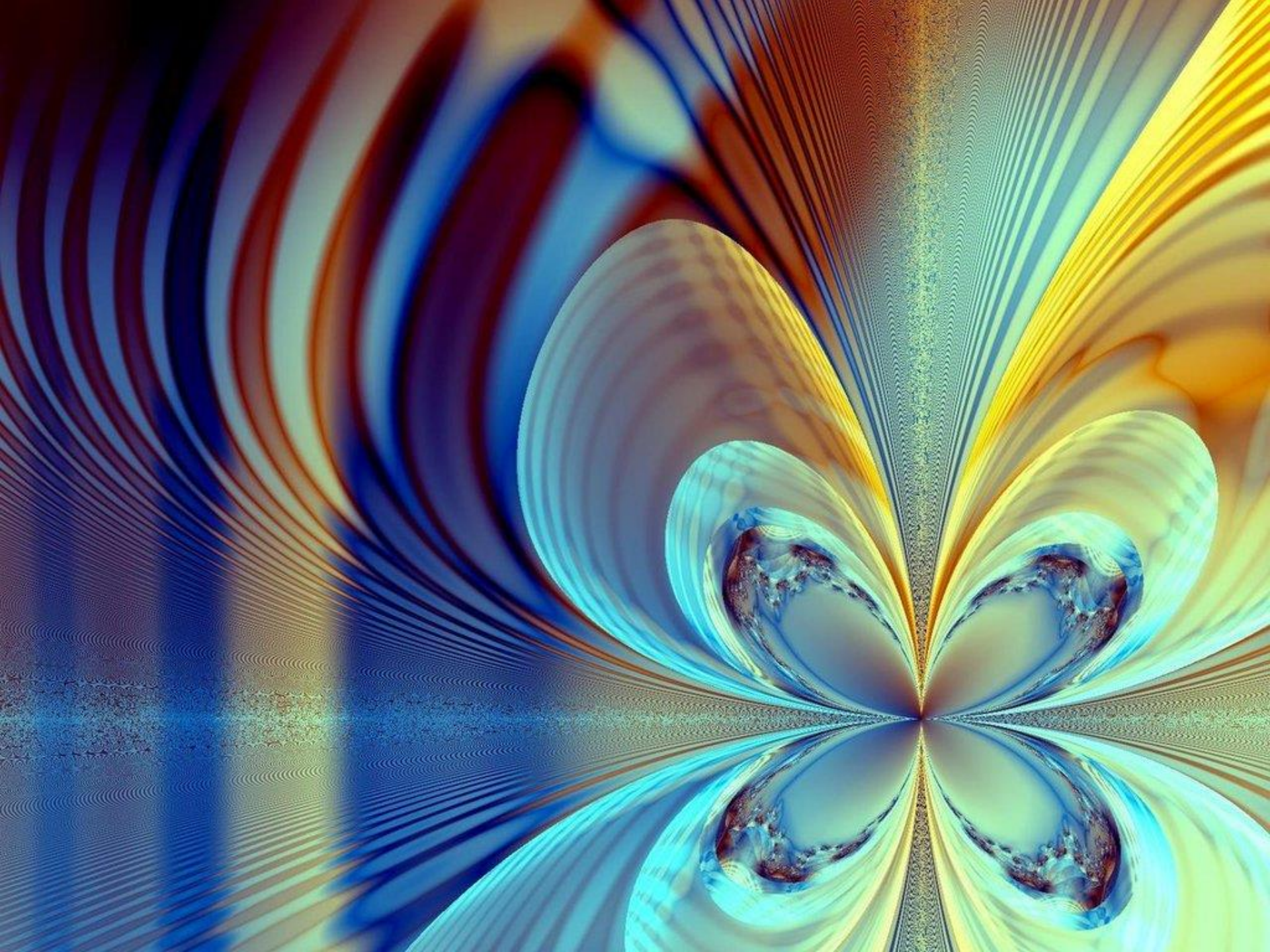
مخضوس
الزهرة

النقي

الحوض
الكلوي

القشرة

إلى المثانة



الأمراض التي تؤدي الى الفشل الكلوي

الامراض الحادة:

◆ التهاب كلوي حاد شديد-القيء الشديد-الجفاف الشديد-مضاعفات الحوادث الجراحية-الحروق-امراض التهاب كلوي مناعى او ميكروبي حاد-التهاب نتيجة حصى-تسمم حملى-بعض الادوية السائد استعمالها كمضادات الروماتزم والمضادات الحيوية

الأمراض التي تؤدي الى الفشل الكلوى

◆ الأمراض المزمنة

- ◆ عيوب فى التمثيل الغذائى-عيوب تشريحية-التهاب كلوى –روماتزم-
التهاب بكتيرى-التهاب مجرى البول-تكوين حصى-البول السكرى-
نقرس-التسمم



توصيات وحدة الكلى

كلية الطب جامعة كليفيلاند أوهايو أغسطس 2008



المواد الغذائية التي يجب الحد منها

- ◆ الماء-الملح-البروتين-الفوسفات- البوتاسيوم
- ◆ و تحريم الكم بالكثرة او القلة وليس المنع والحرمان المطلق منها
- ◆ **1-الماء:** بما ان الكلى لا تستطيع التخلص من الماء الزائد عن الجسم اذن نحن نحترس ونقلل من السوائل لآنة اذا زادت كمية الماء عن المسموح به وهو (5000سم +حجم البول)فإن ذلك يؤدى الى uremia احتجاز مائى فيرتفع ضغط الدم ويجهد القلب وتحدث

المواد الغذائية التي يجب الحد منها

- ◆ الماء-الملح-البروتين-الفوسفات- البوتاسيوم
- ◆ الحكهو تحريم الكم بالكثرة او القلة وليس المنع والحرمان المطلق منها
- ◆ 1-الماء: اذا قلت كمية الماء عن المسموح بة(500+حجم البول) يؤدي ذلك الى انخفاض فى ضغط الدم ويشعر الانسان بالدوخة او اعراض الجفاف
- ◆ (المسموح للمريض من كمية السوائل فى اليوم)
- ◆ 2 كوب +حجم البول

المواد الغذائية التي يجب الحد منها

◆ ملح الطعام(الصوديوم)

- ◆ اذا اضاف المريض ملح فى اى طعام يتناولة فأن ذلك يزيد شعورة بالعطش وارتفاع ضغط **uremia** فيشرب ويكثر من الشرب وهذا يؤدى الى الدم واجهاد القلب وصعوبة فى التنفس

◆ البروتينات

- ◆ البروتينات لها فائدة البروتينات للجسم انها تعمل على بناءة ونموة وتعويض استهلاك الانسجة والمحافظة على الجهاز المناعى الحيوى وينتج عن التمثيل الحيوى البريتونى للمواد البروتينية نفايات سامة يجب التخلص منها عن طريق الكليتين وعندما يتقدم القصور الكلوى تقل الكفاءة الكلوية فى قيامها بوظائفها

المواد الغذائية التي يجب الحد منها

- ◆ احسب بروتين لازم لمريض يعيش على الغسيل الكلوي بفرض ان
وزنة 70 كيلوجرام
 - ◆ يأخذ المريض 1,2 جم بروتين/وزنة
 - ◆ $84 = 1,2 \times 70$ كيلوجرام بروتين
 - ◆ عدد سعرات البروتين $= 4 \times 84 = 336$ سعر

المواد الغذائية التي يجب الحد منها

البوتاسيوم:

القلب والعضلات لا تعمل بطريقة سليمة اذا حرمت من البوتاسيوم

◆ كيف نجعل كمية البوتاسيوم في الدم لأتزيد او تنقص:

◆ -لاتجمع بين السلطة والفاكهة في نفس الوجبة مع الاقلال منها

◆ الاعتماد على صنف حلو

◆ كيف نتخلص من البوتاسيوم في عملية الطهي:

تسلق الخضراوات وتنشل من ماء السلق ويعاد طهيها بقليل من

الطماطم



المواد التي يمكن تناولها بدون خوف

المواد السكرية والنشوية

:العسل الابيض-الجيلي-الكستر-مربي بكمية بسيط

المواد الدهنية:

مسموح بأن يتناول المريض ما يريد منها ويفضل الدهون النباتية
عن الحيوانية



بعض العادات الغذائية السائدة

- ◆ **العزوف عن اللحم:** يعتقد المريض المعاش على الكلية الصناعية ان عدم اكل اللحم مفيد لحالته وهذا اعتقاد خاطيء (يتناول لحم الطيور- السمك- البيض- الجبن)
- ◆ **الطعام المسلوق:** يعتقد ان الطعام المسلوق مفيد وان المحمر والمسبك ضرر عليه وهذا اعتقاد خاطيء لان المسبك والمحمر صحي ليمدة بالسعرات الحرارية حتى لا يقل وزنة

بعض العادات الغذائية السائدة

◆ شرب العرقسوس و عصير القصب:

اعتقاد خاطيء شرب هذه السوائل لأنها غنية بالبوتاسيوم وهو خطر على حياة المريض

توصيات جمعية الكلى المصرية ووحدة الكلى كلية الطب
جامعة القاهرة أغسطس 2008



توصيات غذائية خاصة بالبووتاسيوم والصوديوم للمرضى المعاشين على الكلية الصناعية

الممنوع من الاغذية الواجب تجنبها: ◆

- ◆ الاغذية مرتفعة الصوديوم والبوتاسيوم: بسطرمة-لحوم محفوظة-
السجق-اللسان المملح-التونة-القوانص-الجبن-الزبد المملح-
المايونيز-السلطات-المخللات-الكاكاو-مشروبات الشيكولاتة-قوالب
الشيكولاتة-الطوفى-البطاطس الشبسى-المكسرات-الزيتون الاسود-
الزيتون الاخضر-العسل الاسود-الفاكهة المجففة(الزبيب-
المكسرات-التين-العجوة)

توصيات غذائية خاصة بالبوتاسيوم والصوديوم للمرضى المعاشين على الكلية الصناعية

- ◆ المسموح به من الاغذية وتناولها بكميات قليلة:
- ◆ السوائل(الكاكاو-العرقسوس اللبن المركز-اللبن الزبادى-عصير الطماطم
- ◆ الفاكهة الطازجة:الخضروات التى تحتوى على نسبة عالية من البوتاسيوم يجب سلقها او لا ثم يعاد طهيها لى تتخلص من البوتاسيوم(البطاطس-القلقاس-البامية-الباذنجان-الفاصوليا الخضراء-الفلل الاخضر-السبانخ

توصيات غذائية خاصة بالبوتاسيوم والصوديوم للمرضى المعاشين على الكلية الصناعية

- ◆ المسموح به من الاغذية وتناولها بكميات قليلة:
- ◆ السوائل (الكافا-العرقسوس-اللبن المركز-اللبن الزبادي-عصير الطماطم)
- ◆ الفاكهة الطازجة: الخضروات التي تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم يجب سلقها او لا ثم يعاد طهيها لكي تتخلص من البوتاسيوم (البطاطس-القلقاس-البامية-الباذنجان-الفاصوليا الخضراء-الفلل الاخضر-السبانخ)

















قال الامام على كرم الله وجهه
في مناجاة رب العزة

ربنا إن ذنوبنا في الورى كثرت .. وليس لنا عملاً
في الآخرة ينجيننا

و جئناك بالتوحيد يصبحه .. حب النبي وآله و هذا
القدر يكفيننا !!

توصيات غذائية خاصة بالبوتاسيوم والصوديوم للمرضى المعاشين على الكلية الصناعية

- ◆ اذنية منخفضة فى محتوياتها من
البوتاسيوم :القهوة(فنجان واحد فى
اليوم)-الشاي(فنجان واحد فى اليوم)



نظام غذائي محدد الصوديوم والبوتاسيوم

- ◆ **الافطار:** كوب لبن-2 بيضة مسلوقة-ملعقة عسل ابيض-ملعقة زبدة - نصف رغيف
- ◆ **الغذاء:** 90 جرام لحوم-خضار مطهى -كوب ارز-نصف رغيف-طبق متوسط كستر
- ◆ **العشاء:** كوب زبادى-خضار مطهى -نصف رغيف-قطعة فاكهة

نظام غذائي محدد الصوديوم والبوتاسيوم لمحدودي الدخل

- ◆ وجبة الافطار: 8 ملاعق فول مدمس- رغيف بلدى- عسل ابيض-كوب شاي
- ◆ وجبة الغذاء: طبق كشك-كوب لبن- رغيف بلدى
- ◆ وجبة العشاء: كوب لبن- رغيف بلدى- قطعة جبن قريش- نوع فاكهة
- ◆ بين الوجبات :قطعة بسبوسة-كوب شاي

المواد الغذائية التي يجب الحد منها

الفوسفات:

من الاملاح التي تضر الجسم لمن يعيشون على الكلية الصناعية حيث ارتفاعها يؤدي الى هبوط مستوى الكالسيوم بالدم وهذا يؤدي الى نشاط الغدة المجاورة الدرقيّة وهذا بالتالي يؤدي الى زيادة في السمية البولية وبالتالي يتناول المريض املاح الكالسيوم لمنع امتصاص الفوسفات

المراجع

1- AEGL.: USEPA, National Advisory Committee for Acute Exposure Guideline Levels for Hazardous Saubatances. Notices. 62 Federal Register: 58839-58851 (October 30,2007).

2- HAZMAP: A Relational Datanase of Hazardous Chemicals and Occupational Diseases. Browse Haz- Map by Adverse Effects: Other Tissue Toxin- Nephrotoxin.2008

3- Maltoni, C. and Setikoff, I. J. (2007) Living in Chemical World P. 377. The New York of Sciences, New York. U.S.A.

**4- Maurice, John. 2007 The rise and rise of food poisoning.
New Scientist, 17 Deceber2007, p. 28 - 33.**

**5- MERCK: Merck & Co. The Merck Manual of Diagnosis
and Therapy. TABLE 2261. Common Nephrotoxic Agents.**

**6- Passmor, R, and Eastwood, M. A. (2007).
Humman Nutrtrion and Dietetics. P. 129 & 135 - 141.
Churchill livingstone. London, England.**

7- Purdon, P. w (2007).
Enviromental Health. p427.
Academic Press, London. England.



مفتاح الكعبة المشرفة
يحمل تاريخ 11 هجرية ، وهو من صنع الباق بن أحمد
المصطفى ، ويوجد بهاتف نونكابت ، اسطنبول ، تركيا



سبحان الله ...

قال الامام على كرم الله وجهه
من حاسب نفسه ربح ..
ومن غفل عنها خسر ..
ومن نظر في العواقب نجا ..
ومن أطاع هواه ضل ..
ومن لم يحلم ندم .
ومن صبر غنم ..
ومن خاف رحم ..
ومن أعتبر أبصر ..
ومن أبصر فهم ..
ومن فهم علم !!



آبِ تَبَسُّمٍ كَاللَّهُ

