



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

# ارتفاع البوتاسيوم في الدم لدى كبار السن

(قسم الرعاية الصحية المنزلية / خدمات التغذية العلاجية)



# التعريف

البوتاسيوم مادة كيميائية ضرورية لوظائف الخلايا العصبية والعضلية، بما في ذلك تلك الموجودة في القلب. يتراوح مستوى البوتاسيوم في الدم عادة من ٣,٦ إلى ٥,٢ (مليمول / لتر). يمكن أن يكون ارتفاع مستوى البوتاسيوم في الدم عن ٦,٠ مليمول / لتر خطيرًا ويتطلب علاجًا فوريًا عادةً.



# الأسباب

- الفشل الكلوي المزمن
- داء السكري
- فشل القلب الاحتقاني
- اتباع نظام غذائي غني بالبوتاسيوم
- الأدوية التي تخل بتوازن البوتاسيوم، مثل بعض الأدوية الخافضة لضغط الدم.

# الأسباب الأقل شيوعًا:

- إصابة جسيمة تؤدي إلى تلف العضلات.
- حروق في أجزاء كبيرة من الجسم.
- عمليات نقل الدم بكميات كبيرة.
- فيروس نقص المناعة البشرية وبعض أنواع العدوى الأخرى.
- إدمان الكحوليات أو تعاطي المخدرات بكثرة الذي يؤدي إلى تكسير ألياف العضلات وإطلاق البوتاسيوم.

# الأعراض:

- عدم انتظام ضربات القلب أو خفقانه، تؤثر مستويات البوتاسيوم المرتفعة في الدم على طريقة عمل القلب.
- يؤدي ارتفاع مستويات البوتاسيوم إلى إبطاء معدل ضربات القلب.
- الشعور بالضعف العام.
- ضعف العضلات: الشعور بالضعف العام في العضلات وقد يشمل هذا ألامًا عضلية.

- قد يؤدي أيضًا إلى الغثيان والقيء في بعض الحالات.
- في الحالات القصوى، يمكن أن يؤدي ضعف العضلات إلى الإصابة بالشلل.
- في بعض الحالات النادرة، قد تظهر ألمًا أو تنميلًا في الأطراف.

# عوامل الخطر:

- تناول كمية عالية من البوتاسيوم: زيادة تناول البوتاسيوم كتناول بدائل الملح والأنظمة الغذائية الغنية بالبوتاسيوم والصحية للقلب والمكملات العشبية.
- مرض السكري: يساهم نقص الأنسولين الناتج عن ارتفاع السكر في الدم في عدم القدرة على تفريق كمية البوتاسيوم الحادة العالية في داخل الخلايا.
- فشل القلب: انخفاض التروية الكلوية.
- أمراض الشرايين التاجية والأوعية الدموية الطرفية.
- التقدم في السن.

# الوقاية من فرط بوتاسيوم

## الدم:

- النظام الغذائي منخفض البوتاسيوم هو أفضل طريقة لحماية صحتك، قد تحتاج إلى التقليل من بعض الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم أو الاستغناء عنها تمامًا، مثل:
- نبات الهليون.
- أفوكادو.
- موز.
- الفواكه والعصائر الحمضية مثل البرتقال والجريب فروت.
- السبانخ المطبوخة.
- البطيخ والشمام.
- النكتارين.
- بطاطا.
- الخوخ والزبيب والفواكه المجففة الأخرى.
- القرع والقرع الشتوي.

## الأطعمة التي تحتوي على نسبة منخفضة من البوتاسيوم (مسموح بتناولها)

| البوتتين        | الخضروات       | الفواكه              |
|-----------------|----------------|----------------------|
| اللوز           | براعم البرسيم  | عصير التفاح          |
| كاجو            | هليون          | التفاح و صلصة التفاح |
| الدجاج          | ملفوف (مطبوخ ) | التوت الأسود         |
| البيض           | جزر (مطبوخ )   | التوت الأزرق         |
| بذور الكتان     | القرنبيط       | الكرز                |
| القول السوداني  | كرفس           | التوت البري          |
| بذور القرع      | الذرة          | جريب فروت            |
| روبيان          | خيار           | عنب وعصير عنب        |
| بذور دوار الشمس | بادنجان        | خوخ                  |
| تونا            | فاصولياء خضراء | إجاص                 |
| الديك الرومي    | بازيلاء        | أناناس               |
| الجوز           | فلفل أخضر      | برقوق                |
|                 | كرنب           | توت العليق           |
|                 | خس             | فراولة               |
|                 | بامية          | بطيخ                 |
|                 | بصل            |                      |
|                 | فجل            |                      |
|                 | رواند الهندي   |                      |
|                 | سبانخ          |                      |
|                 | كستناء         |                      |
|                 | حبوب الشمع     |                      |
|                 | القرع الأصفر   |                      |
|                 | كوسا           |                      |

- بدائل الملح التي تحتوي على البوتاسيوم مثل الملح قليل الصوديوم.
- الطماطم والمنتجات التي أساسها الطماطم مثل الصلصات والكاتشب.
- مراقبة الأدوية التي تزيد من احتمال ارتفاع البوتاسيوم و مراجعة جميع الأدوية التي تتناولها مع الطبيب.
- مراقبة مستوى البوتاسيوم بانتظام من خلال اختبارات الدم



## نصائح وارشادات غذائية لتقليل مستويات البوتاسيوم في الخضار

- من الممكن إزالة بعض البوتاسيوم في بعض الخضروات التي تحتوي على مستويات عالية من البوتاسيوم. الترشيح هو عملية نقع الخضار النيئة أو المجمدة في الماء لمدة ساعتين على الأقل قبل الطهي «لسحب» بعض البوتاسيوم من الطعام إلى الماء. يجب عدم تناول هذه الخضار بشكل متكرر لأنه لا يزال هناك الكثير من البوتاسيوم في الطعام بعد الرشح.
- اغسل الخضار النيئة ثم قطعها إلى شرائح رقيقة. يجب تقشير الخضار ذات القشرة (مثل البطاطس والجزر والبنجر واللفت) قبل تقطيعها.
- اشطف الخضار المقطعة بالماء الدافئ.
- انقع الخضار لمدة ساعتين على الأقل أو طوال الليل. استخدم كمية كبيرة من الماء الدافئ غير المملح (حوالي ١٠ أجزاء من الماء إلى جزء واحد من الخضار). إن أمكن ، قم بتغيير الماء كل أربع ساعات. صفي ماء النقع.
- اشطف الخضار مرة أخرى بالماء الدافئ.
- طهي الخضار حسب الرغبة ، باستخدام كمية كبيرة من الماء غير المملح (حوالي ١٠ أجزاء من الماء إلى جزء واحد من الخضار). صفي ماء الطهي.

| نظام غذائي لكبار السن المصابون بارتفاع نسبة البوتاسيوم<br>١٥٠٠ سرعة حرارية   |                                 |
|--|---------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• مجموعة الحليب: ١ كوب حليب أو زبادي قليل الدسم</li> <li>• مجموعة النشويات : ١ شريحة خبز أبيض أو ¼ صمون أو ¼ رغيف ( ما يعادل ٣٠ جرام )</li> <li>• مجموعة البروتين : ٢ بيضة مسلوقة أو ٦٠ جرام جينة قليلة الدسم ( قريش/ شيدر/ سويسرية)</li> <li>• مجموعة الخضار: ١ كوب خضار من مجموعة قليلة البوتاسيوم في الجدول المرفق</li> </ul>                | <b>الإفطار<br/>٦ - ٨ صباحاً</b> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• مجموعة النشويات : ١ شريحة خبز أبيض أو ¼ صمون أو ¼ رغيف (ما يعادل ٣٠ جرام )</li> <li>• مجموعة البروتين : ١٥ جرام جينة قليلة الدسم ( قريش/ شيدر/ سويسرية)</li> <li>• مجموعة الفواكه : تفاحة/ عنب ١٠-١٥ حبة/ أناناس ½ كوب/ كمثرى حبة صغيرة/ يوسف أفندي حبة متوسطة/ بطيخ أحمر ١ كوب/ خوخ حبة متوسطة/ جريب فروت ½ حبة صغيرة )</li> </ul>           | <b>وجبة خفيفة<br/>١٠ صباحاً</b> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• مجموعة النشويات : ١ كوب أرز أبيض أو ١ كوب معكرونة بيضاء أو ½ رغيف خبز أبيض</li> <li>• مجموعة البروتين : ٦٠ جرام من الدجاج أو ديك رومي أو الروبيان أو تونا</li> <li>• مجموعة الخضار : ١ كوب خضار مطبوخة من مجموعة قليلة البوتاسيوم في الجدول المرفق</li> <li>• مجموعة الدهون : ملعقة صغيرة زيت الزيتون أو ٦ حبات من المكسرات النيئة</li> </ul> | <b>الغداء<br/>١ - ٣ مساءً</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• مجموعة الفواكه : تفاحة / عنب ١٠-١٥ حبة/ أناناس ½ كوب/ كمثرى حبة صغيرة/ يوسف أفندي حبة متوسطة/ بطيخ أحمر ١ كوب/ خوخ حبة متوسطة/ جريب فروت ½ حبة صغيرة )</li> </ul>   | <b>وجبة خفيفة<br/>٥ مساءً</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• مجموعة النشويات : ١ شريحة خبز أبيض أو ¼ صمون أو ¼ رغيف ما يعادل ٣٠ جرام</li> <li>• مجموعة البروتين : ٤٥ جرام جينة قليلة الدسم ( قريش/ شيدر/ سويسرية)</li> <li>• مجموعة الخضار : ١ كوب سلطة من مجموعة قليلة البوتاسيوم في الجدول المرفق</li> <li>• مجموعة الدهون : ملعقة صغيرة زيت الزيتون أو ٦ حبات من المكسرات النيئة</li> </ul>             | <b>العشاء<br/>٧ - ٩ مساءً</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• مجموعة الحليب: ٢/١ كوب حليب أو زبادي قليل الدسم</li> <li>• مجموعة الفواكه : تفاحة / عنب ١٠-١٥ حبة/ أناناس ½ كوب/ كمثرى حبة صغيرة/ يوسف أفندي حبة متوسطة/ بطيخ أحمر ١ كوب/ خوخ حبة متوسطة/ جريب فروت ½ حبة صغيرة</li> </ul>  | <b>وجبة خفيفة<br/>١٠ مساءً</b>  |

| بعض الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم (تجنب الاستهلاك أو تناول الحصة الموصى بها فقط) |                    |                           |                         |
|--|--------------------|---------------------------|-------------------------|
| أخرى   | البروتين           | الخضروات                  | الفواكه                 |
| الشوكولاتة   | الفاصولياء السوداء | الخرشوف                   | أفوكادو                 |
| منتجات الألبان   | الرخويات           | فاصوليا مطبوخة            | موز                     |
| جرانولا  | لحم مفروم          | البنجر                    | جوز الهند               |
| حليب   | حبوب الكلى         | بروكلي                    | الشمام                  |
| زبدة الفول السوداني  | سرطان البحر        | كرنب بروكسل               | التمر                   |
| الشوربات الجاهزة قليلة الملح أو بدون الملح   | الفاصوليا البيضاء  | الملفوف (الخام)           | الفواكه المجففة         |
| حليب الصويا  | الفول              | جزر (نيء)                 | التين                   |
| مشروبات الطاقة   | سمك السالمون       | السلق                     | كيوي                    |
| صلصة الطماطم   | السردين            | زيتون                     | مانجو                   |
| جنين القمح ومنتجاته  | المحارات الصدفية   | البطاطا (البيضاء والحلوة) | نكتارين                 |
| خبز القمح الكامل   | شريحة لحم (ستيك)   | مخللات                    | البرتقال وعصير البرتقال |
| اللبن  | السمك الأبيض       | يقطين                     | الخوخ و عصير الخوخ      |
|  |                    | اللفت الأصفر              | زبيب                    |
|  |                    | القرع                     |                         |
|  |                    | طماطم وعصير طماطم         |                         |

