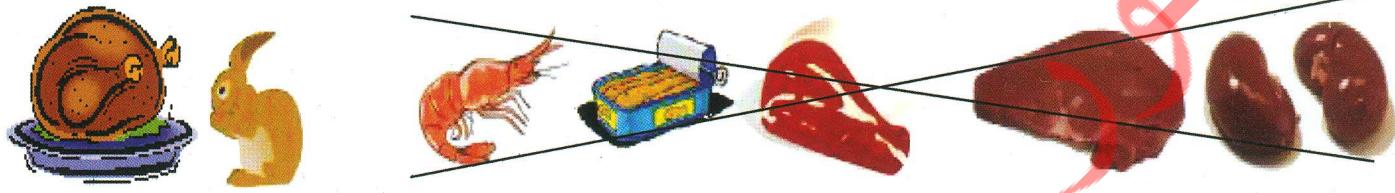


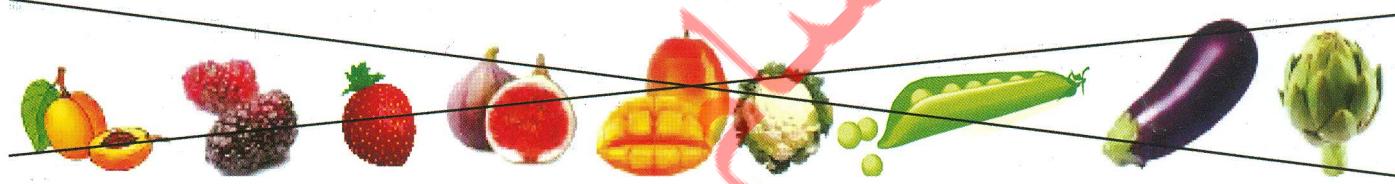
### تعليمات الغذاء لمرضى النقرس وارتفاع حمض اليوريك في الدم

النقرس مرض شائع ، ينشأ عن خلل في التمثيل الغذائي لحمض اليوريك و يمكن أن يؤدي إلى ترسب بلورات حمض اليوريك في أنسجة الجسم الرخوة مثل المفاصل ، أو إلى تكون حصوات في الكلى . إن اتباع النظام الغذائي المناسب - مع العلاج الطبي - يساعد على بقاء مستوى حمض اليوريك في الحدود الآمنة .

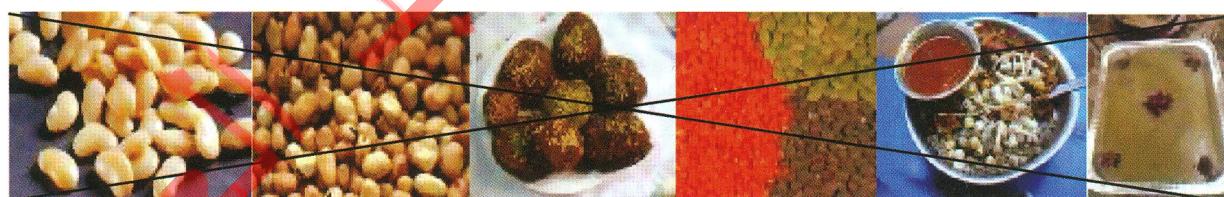
**البروتينات :** ينصح بتجنب اللحم الكندور الكبير والضأن والأعضاء الداخلية للحيوان مثل الكبد ، الكلاوي، المخ، البنكرياس وكذلك اللحوم المفرومة المعروضة للبيع تجاريا. ينصح بتجنب تناول السلامون والسردين والأشوكة والفسيخ والملوحة والبطارخ، والجمبري والمحار والرنجة. اللحوم البيضاء مثل صدور الدجاج والأرانب مسموح بتناولها ولكن بكمية لا تتعدي ١٠٠ جرام في اليوم .



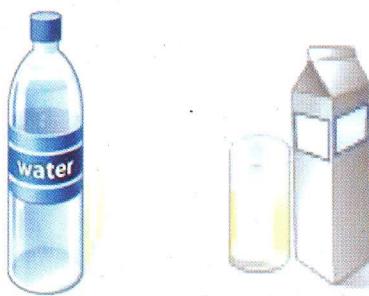
**الخضروات والفاكهـة:** ينصح بتجنب البازنجان والقرنبيط والبسلة والسبانخ والخرسوف والرجلة والخبيزة، وينصح كذلك بتجنب التوت والفراولة والمانجو والمشمش - ينصح بالإمتناع عن تناول المربى المحتوية على بذور.



**البقـول:** ينصح بتجنب الفول المدمـس، الطعمـية، البصارـة، العـدس، الكـشـرى، الفـاصـولـيا الجـافـة.



**السوائل:** يوصى بالإكثار من شرب الماء لتجنب ترسب حصوات حمض اليوريك في الكلى ، وكذلك يساعد تناول الألبان على خفض نسبة حمض اليوريك ، كما يوصى بالإعتدال و عدم الإفراط في شرب الشاي و القهوة - المشروبات الكحولية ممنوعة مطلقاً.



٢٥٧٤٠٣٢٣ : تـلـيـفـون

٢٤١٩٢٢٨١ : تـلـيـفـون

٠١٢١٠٧٥٥٨١ : تـلـيـفـون

٢٤٥٠٩٨٠٠ : تـلـيـفـون

مـيدـان رـمـسيـس : ١٢٢ شـارـع الـجـلاء

مـصـر الـجـدـيـدة : ١٣٢ شـارـع التـزـهـة - مـيدـان قـرـيـوـمـف

مـصـر الـجـدـيـدة : ١٠٠ شـارـع الشـهـيد إـبرـاهـيم سـالم - كـلـيـة الـبـنـات

مـسـتـشـفـى الـقـاهـرة التـخصـصـى - روـكـسـى

E-mail : dr\_hossamabdelaziz@yahoo.com