

بيِّن فيه

التغذية الأنبوية

وصفة النظام
الغذائي الأنبوي
عصير مضاد للأكسدة

محتويات هذا العدد

04

حوار مع مُختص

التغذية الأنبوبية

03

التغذية الأنبوية

07

السلة الغذائية

05

يُقال

التغذية الأنبوية غير آمنة

11

صنف ومعلومة

السبانخ

09

وصفة النظام الغذائي
الأنبوبي

فريق

يشهد فيه

قسم الكُتاب

أ. منيرة الربيعان
أ. سارة البرباري
أ. حوراء الشعلة
أ. زهراء التريكي
أ. لولوة الهلال
أ. حوراء عبداللطيف

هيئة التحرير

أ. يارا السبت
أ. ريما المدني
أ. مريم الدوله

قسم التصميم

أ. يارا السبت
أ. سارا الزامل
أ. ريم العبيدي

هيئة الإشراف

د. ياسمين الجندان
أ. جمانة العوفي
أ. مروة السيد

قسم المراجعة

أ. نور الفداغ
أ. فاطمة السادة
أ. أقدار الأكلبي

التغذية الأنبوية

إعداد: أ.منيرة الربيعان - طالبة الدراسات العليا في
التغذية العلاجية

عندما لا يستطيع الإنسان تناول الغذاء عن طريق الفم بسبب تعرضه لمشاكل صحية مثل، صعوبة في المضغ أو البلع، أو خلل في الجهاز الهضمي، أو خلل في الجهاز العصبي كالإصابة بغيوبة أو سكتة دماغية؛ فإن الأطباء يلجؤون إلى استخدام التغذية الأنبوية (أو ما يعرف بالتغذية المعوية). تعد التغذية الأنبوية وسيلة لإيصال الغذاء بشكل آمن مباشرة إلى المعدة أو الأمعاء الدقيقة عن طريق أنبوب خاص.



هناك عدة أنواع من التغذية الأنبوية وهي: أنبوب التغذية من الفم إلى المعدة، وأنبوب التغذية من الفم إلى الأمعاء الدقيقة، وأنبوب التغذية من الأنف إلى المعدة، وأنبوب التغذية من الأنف إلى الأمعاء الدقيقة، وأنبوب التغذية من المعدة.

عند عدم القدرة على استخدام التغذية الأنبوية بسبب فشل الجهاز الهضمي في امتصاص العناصر الغذائية يتم اللجوء إلى التغذية الوريدية؛ وهي حقن محاليل غذائية سائلة في الأوردة أو الشرايين. توفر التغذية الوريدية العديد من العناصر الغذائية التي يحتاجها المريض لتحسين حالته الصحية مثل، الكربوهيدرات، والدهون، والبروتينات، والفيتامينات، والمعادن. بالرغم من أهمية التغذية الأنبوية لصحة المريض إلا أن إمكانية حدوث بعض المضاعفات واردة مثل العدوى، والقىء، والإسهال، وزيادة أو خسارة الوزن، واختلال التوازن في بعض الفيتامينات والمعادن.

هناك بعض الإرشادات الوقائية التي يجب اتباعها من قبل المريض أو الأهل عند استخدام التغذية الأنبوية مثل: المحافظة على غسل اليدين بالماء والصابون قبل البدء وبعده، الحرص على نظافة الأدوات قبل الاستخدام وغسلها بعد الانتهاء، عدم وضع أي طعام (مطحون أو سائل) غير مُعطى من المستشفى، والتخلص من أي سائل غذائي مستخدم وتم تخزينه مسبقاً لمدة تزيد عن 24 ساعة. كذلك يجب الالتزام بأوقات التغذية التي تم وضعها من قبل أخصائي التغذية العلاجية بالتعاون مع الفريق الطبي المعالج. وأخيراً يجب إبلاغ الطبيب على الفور في حال وجود علامات الالتهاب حول فتحة الأنبوب مثل: الاحمرار، أو الألم، أو النزيف المستمر.

حوار مع مختص

إعداد: أ. سارة البرباري - طالبة تغذية علاجية

المختص: .نعيمة عبدالله آل درويش - أخصائية تغذية في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي



تتنوع طرق تغذية الكائنات الحية بما فيها الانسان ..وعلى مر القرون وبجانب التطورات العلمية ولتلبية الاحتياجات الغذائية للمرضى تطورت التغذية الانبوية لما تعرف به اليوم .. تتواجد معنا اخصائية التغذية العلاجية الحاصلة على بورد التغذية التذعيمية عام ٢٠٢١ الاستاذة نعيمة عبدالله درويش لتعرفنا أكثر على ماهية التغذية الأنبوية .

ما مدى فعالية التغذية الأنبوية؟

التغذية الأنبوية ذات فعالية لمنع حدوث سوء التغذية والمضاعفات الصحية المتعلقة بها، بالإضافة لدورها في تقوية مناعة المرضى، وحفظ وظائف الجهاز الهضمي.

ماهي المدة القصوى لاستخدام التغذية الأنبوية؟

تختلف مدة استخدامها حسب الحالة الطبية للمريض قد تكون قصيرة المدى: أربعة أسابيع أو أقل وقد تكون طويلة المدى: تمتد لشهور أو سنوات..

ماهي التغذية الأنبوية وكيف يتم التعامل معها؟

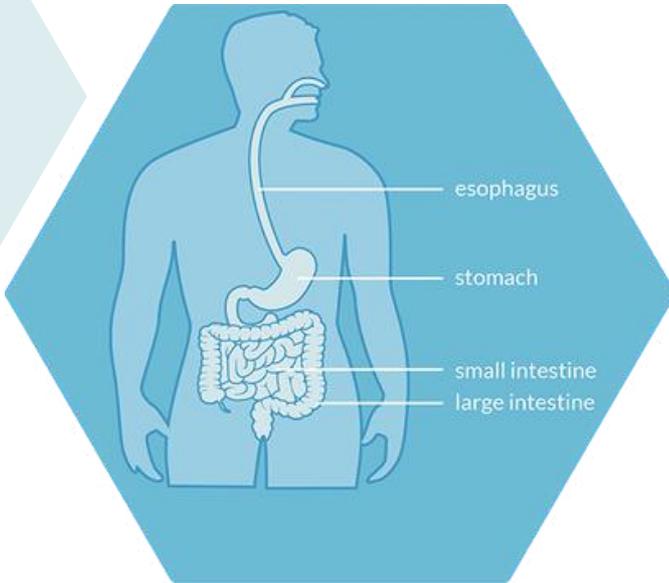
التغذية الأنبوية إحدى طرق الدعم الغذائي وهي وسيلة لإيصال المغذيات للجسم عن طريق أنبوب يصل للمعدة أو الأمعاء الدقيقة، يستخدم في حال عدم تمكن المريض من تغطية احتياجاته الغذائية عن طريق تناول الطعام عبر الفم.

يتم التعامل مع التغذية الانبوية بناءً على التوصيات العلمية لحساب الاحتياجات الغذائية، ثم اختيار التركيبة الغذائية المناسبة للحالة الطبية بعد ذلك متابعة ومراقبة حالة المريض بشكل دوري للتأكد من تحمل التغذية وعدم حصول المضاعفات.

ما هي الفئات التي تحتاج لاستخدام التغذية الأنبوية؟

تستخدم التغذية الأنبوية عند الكثير من فئات المرضى من مختلف المراحل العمرية ومنها:

- حديثي الولادة والأطفال ذوي الحالات الطبية التي تستدعي تغذية تذعيمية
- مرضى السرطان
- مرضى السكتات الدماغية وإصابات الرأس
- الحالات الحرجة في العناية المركزة
- الشلل الرباعي وبعض الأمراض العصبية مثل التصلب الضموري والتصلب الجانبي
- بعض حالات الجهاز الهضمي مثل سوء الامتصاص وأمراض الأمعاء الالتهابية، وغيرها الكثير.



يُقال التغذية الأنبوية غير آمنة!

إعداد: أ. حوراء الشعلة - طالبة تغذية علاجية

يزعم الكثير من الأشخاص أن التغذية الأنبوية التي تُعدّ من أكثر الطرق العلاجية شيوعاً والتي تستخدم لمختلف الأعمار قد تسبب مخاطراً تؤدي إلى تدهور حالة المرضى ، وتنتشر العديد من الأقاويل حول ما يجب فعله وما يجب تجنبه أثناء التغذية الأنبوية، لذا وددنا عزيزي القارئ أن نتناول هذه الأقاويل ولنبيّن أهم الإرشادات بهذا الخصوص .

يقال أن التغذية الأنبوية تسبب الإسهال

تذكّر أن الإسهال هو أثر جانبي شائع جداً للأدوية، وأن هناك أمراض عديدة تسبب في الإسهال كالعدوى والإنفلونزا، وفي أحيان كثيرة التغذية الأنبوية يعينها قد لا تكون السبب وإنما تطبيقها بشكل غير مناسب للمريض، وفي هذه الحالة، الإسهال قد ينتج عن المعدل السريع للتغذية (إعطاء كميات كبيرة في وقت قصير)، أو قد ينتج عن قلة الألياف أو غيابها من مكونات التركيبة الغذائية (الفورملا) داخل الأنبوب، أو بسبب نوع التركيبة الغذائية (الفورملا) الغير مناسب، أو قد يرجع ذلك إلى أن الأنبوب قد تحرّك عن موضعه المناسب.

ما الذي يمكنك فعله؟

- تحدّث إلى الطبيب أو الصيدلاني عن إمكانية تغيير أدويةك.
- قلل معدل التغذية (كمية الغذاء المأخوذة خلال وقت معين) وافعل ذلك تحت إشراف الفريق المختص.
- لا تستخدم التركيبات الغذائية (الفورملا) التي تم فتحها سلفاً و بقيت في درجة حرارة الغرفة لمدة أكثر من الموصى بها في إرشادات العبوة.
- لا تستخدم التركيبات الغذائية (الفورملا) التي تم فتحها سلفاً و بقيت في الثلاجة لمدة تزيد عن ٢٤ ساعة.
- اغسل يديك جيّداً واستخدم أدوات نظيفة .

- غير وعاء الغذاء أو الأنبوب بإشراف المختص.
- تحدّث إلى المختص بخصوص استخدام تركيبة غذائية تحتوي على الألياف أو إلى تركيبة متخصصة أسهل في الهضم والامتصاص.
- توجّه إلى المختص عندما تستمر هذه المشكلة لأكثر من يومين.

يقال أن التغذية الأنبوية تؤدي إلى فقدان الوزن وسوء التغذية

وتعد المقولة السابقة من الاعتقادات المجحفة بحق التغذية الأنبوية التي تنافي الهدف الرئيسي لها وهي تقديم الاحتياج الملائم لكل مريض وحمايته من سوء التغذية ومضاعفاتها، قد يفقد المرضى بعض الوزن أثناء تلقيهم للتغذية الأنبوية ولكن ذلك لا يشير إلا إلى عدم وصولهم إلى السعرات الحرارية المناسبة، وأنهم بحاجة إلى تعديل التركيبة أو كميتها مع المختص والوصول للاحتياج، وهو أمر وارد الحدوث سواء عند تلقي المريض للتغذية عن طريق الفم أو الأنبوب .

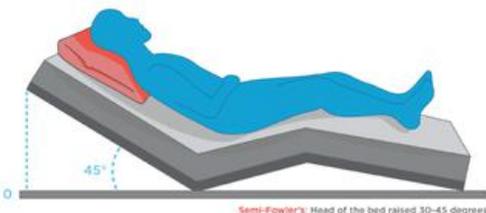
- تأكد من حصولك على الكمية المناسبة المقررة من قبل الفريق المختص من التركيبة الغذائية يومياً.
- تحدّث مع الفريق المختص لتعرف ما إذا كنت بحاجة لتغيير نوع التركيبة (الفورملا) أو كميتها.

يقال أن التغذية الأنبوية تسبب الشعور بالغثيان والدوار

وبالرغم أن تلك الأعراض رُبطت بالتغذية الأنبوية إلا أنها تظهر بسبب وضعية الأنبوب الغير سليمة وليس بسبب طريقة التغذية بعينها ، أيضاً معدل التغذية -أي كمية الغذاء خلال وقت محدد- قد لا يكون مناسباً للمريض فيلزم تعديله ليتناسب مع تحمّل المريض ، وكذلك نوع التركيبة الغذائية أو (الفورملا) المستخدمة قد تساهم في هذه الأعراض ، وأسباب أخرى من ضمنها الأدوية أو وجود أي جسم يعيق حركة الأمعاء أو يسبب انسدادها.

وفي حالات كهذه ننصح:

- بتقليل معدل التغذية أي عدم إعطاء كميات كبيرة في وقت قليل ، ومن المهم هنا الرجوع للمختص عند عدم قدرة المريض للرجوع لمعدل التغذية الأصلي أو عدم قدرته على تحقيق الاحتياج الغذائي و الكميات المخطط لها بعد يوم أو يومين .
- بالتوقف لفترة بسيطة عن التغذية عند الشعور بالغثيان ، والانتظار لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة أو حتى تهدأ الأعراض .
- تحقق من إمكانية تغيير نوع التركيبة (الفورملا) المستخدمة في الأنبوب إلى تركيبة أسهل في الهضم والامتصاص مع الفريق المختص .
- تلقي التغذية والمريض في وضعية الجلوس المستقيم أو الاستلقاء بشكل مائل (٤٥ درجة أو بارتفاع ٣ و سائد تقريباً) لمدة ٣٠ دقيقة إلى ٦٠ دقيقة بعد التغذية. وتجنب الاستلقاء أثناء وبعد التغذية مباشرة.



يقال أن التغذية الأنبوية صعبة بسبب تكرار انسداد الأنبوب

قد يحصل ذلك لسببين أحدهما التواء أو انثناء في الأنبوب والسبب الآخر هو أن بعض الأدوية أو التركيبات الغذائية قد تسد الأنبوب، وكما ذكرنا سابقاً فهذه الأسباب تعود لبعض الممارسات الغير مناسبة ويمكن حل المشكلة عن طريق تصحيحها.

وعندما يحصل ذلك:

- تأكد من أن الأنبوب غير منحنى أو ملتوي بطريقة تؤثر على جريان التركيبة داخله.
- اشطف الأنبوب بالماء الدافئ قبل وبعد التركيبة الغذائية أو الأدوية.
- لا تقم بإضافة الطعام المهروس أو السوائل الأخرى قبل استشارة الفريق المختص.
- لا تخلط أي شيء جديد مع التركيبة الغذائية بدون استشارة الفريق المختص.
- استخدم الأدوية السائلة أو المطحونة الدائبة في الماء فقط.
- عندما ينسد الأنبوب، لا تحاول إزالة الانسداد بنفسك بل استشر الفريق المختص أولاً لتعرف مايجب عليك فعله.

السلة الغذائية

إعداد: أ. زهراء التريكي - طالبة تغذية علاجية

مشروبات التغذية التكميلية توفر توازنًا صحيًا للبروتينات والكربوهيدرات والدهون.

لها نوعين:

المشروبات المخفوقة، مثل: **Boost** أو **Warranty**:

- مخصصة للاستهلاك عن طريق الفم.
- تساعد على تحقيق أهداف التغذية العامة مثل زيادة السعرات الحرارية والبروتين.
- تُطبق على مرضى السكري.

المكملات الغذائية (الصيغ):

- تُطبق على حالات مرضية، مثل: السرطان ومرض الانسداد الرئوي المزمن ومرض الكلى في مرحلة لاحقة.
- يمكن تناول هذه المشروبات (**Jevity**, **Osmolite**) عن طريق الفم ولكنها ليست مصممة لمذاق جيد وغالبًا ما تستخدم في أنابيب التغذية.

من الجيد أن تسأل طبيبك إذا كان أي من المكونات سيتعارض مع أدويةك. على سبيل المثال، تحتوي بعض المشروبات على فيتامين ك، والتغيرات المفاجئة في تناول فيتامين ك قد تتداخل مع تأثير الوارفارين (الكومادين) المرفق للدم. من الخيارات الصحية المحتملة المخفوق أو عصير الفاكهة المعتمد على الطعام.

يشرح نيلسون:

"تميل مشروبات التغذية التكميلية إلى أن تحتوي على الحد الأدنى من السكريات المضافة وتكون أقل معالجة، ويجب ألا تحتوي على كميات مفرطة من الفيتامينات والمعادن أو الأعشاب أو غيرها من المكونات الإضافية غير الضرورية."

التغذية المثلى

هي دواء الغد

- لينوس باولنق

عالم كيمياء حيوية



وصفة النظام الغذائي الأنبوبي

عصير مضاد للأكسدة

إعداد: أ. لولوة الهلال - طالبة تغذية علاجية

تم تصميم العصير المضاد للأكسدة خصيصًا للتغذية بالأنبوب، ولكن طعمه لذيذ حقًا ويمكن أيضًا أن يستمتع به أفراد الأسرة الذين يأكلون عن طريق الفم. يوفر نسبة متوازنة من الكربوهيدرات والبروتين والدهون، ويستخدم مكونات صحية بسيطة. إنه مليء بالمغذيات (أكثر من 1 سعرة حرارية لكل حجم مل)، وسريع وسهل التحضير. لا يحتوي على سكر مضاف ويستخدم الأطعمة التي تعتبر مصادر طبيعية لمضادات الأكسدة. يمكن الإستمتاع بهذه الوصفة من قبل البالغين أو الأطفال الذين يتم تغذيتهم بالأنبوب، ويمكن إطعامهم في الرعاية المنزلية الانبوية عن طريق الحقن أو المضخة أو الحقن بالجاذبية.

المكونات:

- 1 كوب حليب كامل الدسم
- 1/2 كوب من التوت البري الطازج
- 1/2 كوب أوراق السبانخ الطازجة
- 1/2 كوب (حوالي 4 أونصات) من التوفو الصلب الخام
- 1/2 ثمرة موز متوسطة الحجم
- 1 ملعقة كبيرة زبدة لوز
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة

الخطوات:

- ضع جميع المكونات في الخلاط واخلطها حتى تحصل على قوام سائل ناعم. قد يستغرق هذا عدة دقائق، خاصةً إذا لم يكن الخلاط قويًا جدًا. إذا كنت تخطط لاستخدام هذا المزيج للمضخة أو التغذية بالجابية، فقد يكون من الضروري إنشاء تناسق أخف عن طريق إضافة المزيد من الحليب.
- بعد المزج، يصفى حسب الحاجة لإزالة أي بذور أو جزيئات. ملحوظة: اعتمادًا على حجم ونوع أنبوب التغذية وطريقة التغذية، قد لا يكون الضغط ضروريًا.

المعلومات الغذائية:

تتج هذه الوصفة: ٤٥٠ مل	
٤٨٠ سعرة حرارية	السعرات الحرارية
٢٧ جرام	البروتين
٣٦ جرام	الكربوهيدرات الصافية
٦ جرام	الألياف
٢٥ جرام	الدهون
١٢٥ مليجرام	الصوديوم
٨٠٠ مليجرام	البوتاسيوم
٣١٥ مليجرام	الفسفور



صنف ومعلومة

السبانخ

إعداد: أ. حوراء عبداللطيف - طالبة تغذية علاجية

عند وضع أوراق السبانخ الطازجة في الماء المغلي لمدة دقيقة واحدة ثم في الماء البارد لبضعة دقائق، وبعد ذلك تصفيها من الماء ولفها بمناشف ورقية وحفظها في الثلاجة؛ فإن ذلك يساعد على خفض مستوى الأكسالات بمعدل 40% ويجعل من السهل إضافة السبانخ إلى الحساء والأطباق الأخرى.

على المرضى الذين يتناولون أدوية مضادات تخثر الدم مثل (وارفارين) تجنب تناول كميات كبيرة من السبانخ نظرًا لاحتوائه على كميات عالية من فيتامين ك، مما قد يؤثر على عمل الأدوية ويقلل من فعاليتها.

يمكن تعزيز امتصاص الجسم للحديد الموجود في السبانخ من خلال تناوله مع أطعمة غنية بفيتامين ج.

يعد السبانخ أحد الخضار الورقية الغنية بالفيتامينات والمعادن، مثل: الحديد، وفيتامين ج، وفيتامين ك، وفيتامين هـ، والبوليتاسيوم، والمغنيسيوم.

يحتوي السبانخ على صبغة الكلوروفيل النباتية التي تكسبه اللون الأخضر و لها دور مهم في محاربة السرطان ومنع نمو الخلايا السرطانية.

للسبانخ دور مهم في تنظيم ضغط الدم، والوقاية من فقر الدم، ودعم الجهاز المناعي والحفاظ على صحة الجلد والشعر.

يحتوي السبانخ على كمية عالية من الماء والألياف التي تساعد على تحسين الهضم والوقاية من الإمساك.

ينصح بتناول السبانخ المطبوخ بدلاً من السبانخ الطازج نظرًا لاحتواء السبانخ الطازجة على الكثير من حمض الأكساليك الذي يمنع امتصاص الكالسيوم والحديد؛ ولكنه يتحلل في درجات الحرارة العالية (أثناء الطبخ).

بشاشة

فيه

إذا كانت لديك اقتراحات أو استفسارات يمكننا إجابتها عن طريق مواضيع النشرة في الأعداد القادمة لا
تردد في مشاركتها عبر إرسالها إلى موقع البريد الإلكتروني:

cams.cnvc@iau.edu.sa