



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل

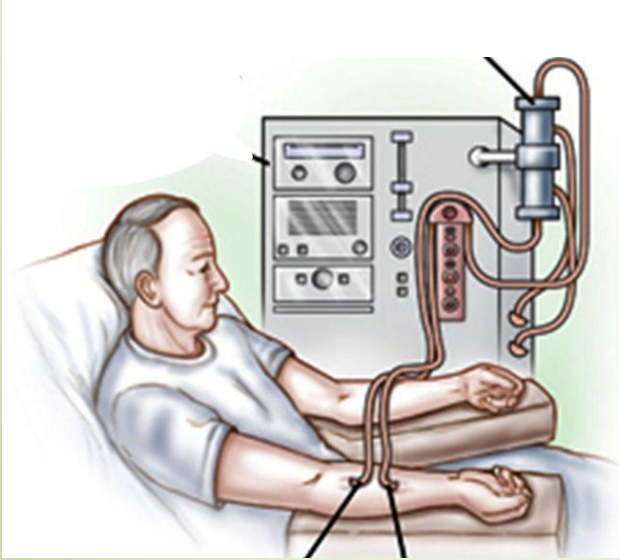
شبکه بهداشت و درمان مشگین شهر

بیمارستان ولیعصر (عج) مشگین شهر

بخش دیالیز

موضوع:

زندگی با نارسایی مزمن کلیه



تهیه کننده: الناز محمدحسینی

تنظیم: دفتر بهبود کیفیت

1396

منابع غنی از پروتئین

گوشت، ماهی، تخم مرغ، مرغ، شیر و فراورده های آن

افزایش مصرف پروتئین اوره را افزایش داده و موجب موارد زیر

می شود:

- خستگی
- تهوع و استفراغ
- سر درد
- احساس طعم بد در دهان

بیماران دیالیزی روزانه 200 گرم (به اندازه 3 تکه گوشت

کوچک خورشتی) می توانند از گوشت قرمز استفاده نمایند.

سدیم:

بر میزان مایعات بدن و فشار خون تاثیر می گذارد.

نمونه هایی از غذاهای با میزان بالای سدیم شامل:

- غذاهای آماده مانند ژامبون و سوسیس
- غذاهای آماده برای طبخ همچون فراورده های منجمد
- غذاهای آماده (فست فودی) مثل انواع پیتزا و همبرگر با افزودنی های شور
- تنقلات شور مانند چیپس
- غذاهای کنسرو شده
- سس ها، خیار شور و ترشی ها



مایعات:

افرادی که تحت درمان با همودیالیز هستند باید در مصرف مایعات روزانه خود دقت داشته باشند معمولا مقدار مایعات مورد نیاز بستگی دارد به:

حجم ادرار دفعی - میزان مایعات داخل بدن - فشار خون پزشک و متخصص تغذیه برای بیمار تعیین میکند که میزان مصرف مایعات مجاز باید در چه حد باشد. (برای تعیین مایعات دریافتی مجاز، مقدار ادرار 24 ساعته مدرک خوبی است برای مثال اگر ادرار 24 ساعته بیماری 400 سی سی (حدود 2 لیوان) باشد، روزانه میتواند 900 سی سی مایعات مصرف نماید)

پتاسیم:

پتاسیم به کارکرد بهتر اعضا و ماهیچه ها کمک کرده و اگر سطح پتاسیم در خون خیلی بالا یا پایین باشد می تواند بر روی ضربان قلب اثر بگذارد. اگر پتاسیم خیلی بالا باشد می تواند سبب ایست قلبی شود.

بعضی از غذاهای حاوی پتاسیم عبارت است از:

- سیب زمینی
- آجیل و دانه ها
- قارچ خشک شده
- خشکبار
- موز
- نخود فرنگی و لوبیای خشک شده.
- پرتقال
- گوجه فرنگی که باید مصرف این مواد محدود شود.



داروهای مصرفی بیماران دیالیزی

1. داروهای حاوی کلسیم که می توانند باعث تهوع و استفراغ شوند.
2. داروهای حاوی آلومینیم..... چون در مغز استخوان رسوب می کنند، از مصرف دراز مدت آن باید خودداری شود.
3. ترکیبات کلسیم بهتر است همراه با ویتامین دی مصرف شوند تا جذب کلسیم افزایش یابد.
4. ممکن است مکمل های ویتامین دی همراه با آب زیاد مصرف شود تا از بروز بیوست جلوگیری شود.
5. مکمل های کارنیتین از گرفتگی عضلات و کاهش فشار خون در حین دیالیز جلوگیری می کند.
6. اپرکس در درمان آنمی در نارسایی مزمن کلیوی تحت همودیالیز می باشد. که به دو صورت وریدی و زیر جلدی مصرف می شوند

نحوه نگهداری اپرکس:

- اپرکس باید در دمای 8-4 درجه سانتی گراد در داخل یخچال نگهداری شود.
- دارو باید از یخ زدگی و از نور مستقیم محافظت شود. در زمان حمل و نقل در کنار یخ گذاشته شود.
- به هیچ وجه دارو را تکان ندهید
- محلول تزریقی باید قبل از مصرف از نظر ذرات یا تغییر رنگ بررسی شود.
- تاریخ انقضای دارو کنترل شود.
- اپرکس را نباید رقیق کرد و به ظرف دیگر منتقل کرد و یا با محلول های دارویی دیگر مخلوط نمود.

درباره بیماری کلیوی یاد بگیریم و بدانیم که تغذیه صحیح چه

کمکی می تواند بکند:

- یاد بگیرید به چه میزان می توانید بخورید و بیاشامید
- یاد بگیرید اگر محدودیت مایعات وجود دارد، میزان مایعات و غذا را چگونه اندازه گیری کنید.
- فامیل و دوستان را جلسات آموزشی دعوت کنید.
- وزن بدن، فشار خون و آزمایش های خون خود را کنترل کنید.
- دارو ها را طبق تجویز پزشک مصرف نمایید.
- ورزش کنید.
- از متخصص تغذیه در مورد دلایل داشتن تغذیه مناسب سؤال کنید.
- در تغذیه خود خلاق و نو آور باشید(مطابق محدودیت ها)
- آرام باشید و از خوردن لذت ببرید.
- در مورد مواد غذایی و نوشیدنی جدید سؤال کنید.
- تغییر رژیم غذایی بدون مشورت با متخصص تغذیه انجام ندهید.
- وقتی خوب غذا نمی خورید یا وزن از دست می دهید با پزشک مشورت کنید.
- در مورد رژیم غذایی خود با متخصص تغذیه مشورت نمایید.



سیب زمینی را خرد کنید 8 ساعت در آب خیس دهید و چند بار آب آن را عوض کنید و سپس استفاده کنید -نخود و لوبیا 24 ساعت باید در آب خیسانده شده و آب آن دور ریخته شود.و با پخته شدن (آب پز) پتاسیم آن کاسته شود.

-سبزیجات با چاقو له شود و آب آن دور ریخته شود و سپس استفاده گردد.

ف سفر:

مصرف زیاد مواد غذایی سفر دار می تواند عارضه ایجاد کند.از جمله خارش شدید پوستی، پس باید مصرف آن نیز محدود گردد.

غذاهای با میزان فسفر متوسط:

شیر / پنیر / فراورده های لبنی / کره / بادام زمینی / گوشت قرمز / ماهی / مرغ روزانه از غذاهای نام برده شده یک نوع مصرف شود.مثلا اگر در یک روز نصف لیوان شیر مصرف نموده اید،دیگر در آن روز از پنیر و ماست و ... استفاده ننمایید.

از خوردن مواد غذایی زیر به دلیل داشتن سطح بالای فسفر

خودداری کنید:

دانه ها و آجیل ها، برگه گندم و غلات فراوری شده، حبوباتی چون نخود و لوبیا

