

نارسایی مزمن کلیه و دیالیز

کلیه های سالم مواد زائد و آب اضافی را از بدن دفع می کنند و به تولید گلبول های قرمز خون و کنترل فشار خون کمک می کنند. در نارسایی مزمن کلیه این فعالیت ها مختل می شود و برای حفظ سلامتی نیاز به دیالیز وجود دارد

یک فرد دیالیزی چه اقداماتی باید انجام دهد .

1. مصرف صحیح داروها
2. مراجعه منظم جهت دیالیز
3. داشتن رژیم غذایی مناسب تحت نظر یک کارشناس تغذیه یا متخصص داخلی
4. داشتن ورزش منظم
5. دانستن وزن خشک و میزان وزن اضافه شده
6. دانستن علائم افزایش نمک، پتاسیم، فسفر در خون و راه های کاهش آنها

علائم افزایش سدیم و آب در بدن: تورم در صورت و دست و پا و تنگی نفس و خستگی و سردرد و کاهش انرژی، افزایش وزن، بالا رفتن فشار خون (با دیدن این علائم باید مقدار مصرف مایعات و مصرف نمک را کاهش داد) پس به هر میزان که ادرار دارید آب بخورید مثلاً اگر در 24 ساعت 1000 سی سی ادرار دارید باید در 24 ساعت 1000 تا 1200 سی سی آب بخورید و اگر 1500 سی سی ادرار دارید فقط 1500 سی سی آب بخورید
فرد دیالیزی 1 تا 1.5 گرم نمک نیاز دارد و این میزان در غذاهای عادی مثل نان وجود دارد پس به غذا نمک اضافه نکنید

علائم افزایش فسفر در خون: خارش پوست اصلی ترین علامت است و مشکلات عضلانی و استخوانی از دیگر علائم فسفر بالا است و احتمال سکنه های قلبی و مغزی را افزایش می دهد

با دیدن این علائم مصرف مغز ها (پسته - فندق - بادام - گردو - کنجد - تخمه و ..) سویا، نان ها و بسکویت های سبوس دار، حبوبات، مغز، دل و جگر قلوه و نوشابه، همه ی غذاهای کارخانه ای. رب گوجه. سیب زمینی آب پز. کلم بروکلی، قارچ، بامیه، اسفناج پخته، نخود فرنگی، ذرت، مارچوبه، لبنیات را محدود تر کنید.

پروتئین و تخم مرغ هم حاوی فسفر هستند اما نباید مصرف آنها قطع شود

علائم پتاسیم بالا: ضعف عضلانی، خستگی، فلجی، تهوع، غیر عادی شدن ضربان قلب

پتاسیم بالا یک اختلال جدی است و باید با متخصص تماس بگیرید

مواد غذایی دارای پتاسیم بالا شامل: سیب زمینی، اسفناج، هندوانه، آب نارگیل، لوبیا، حبوبات، رب گوجه فرنگی، کدو حلوائی، برگه زرد آلو، لبو، انار، لبنیات

رژیم غذایی مناسب افراد دیالیزی: گل کلم، زغال اخته . انگور قرمز. سفیده تخم مرغ. سیر. گندم سیاه. روغن زیتون. کلم. بلغور. مرغ بدون پوست. فلفل دلمه. پیاز خیار، سیب گلابی

مقدار پروتئین مورد نیاز فرد دیالیزی 2 گرم برای هر کیلوگرم وزن بدن است. یعنی اگر فردی 70 کیلو است باید روزانه 100 تا 150 گرم گوشت سفید بدون استخوان و چربی بخورد

واحد آموزش

1404

