

رژیم درمانی در بیماران همودیالیز

کلیه یکی از مهمترین اندام های بدن است که وظیفه دفع مواد زاید دارای ازت،تنظیم حجم مایعات بدن و ساخت و

پرداخت بعضی از مواد اساسی بدن از جمله ویتامین هارا بر عهده دارد.دیابت،فشار خون بالا،عفونت های دستگاه

ادراری،سنگ های کلیوی،گلودردهای چرکی درمان نشده به ویژه در اطفال،آسیب های خارجی وافراد با سابقه فامیلی

در معرض بیماری نارسائی کلیه هاهستند.

در بیماران مبتلا به نارسایی،کلیه عملکرد کمتری نسبت به مقدار قابل قبول داردونياز به درمان توسط دیالیزاست تا

جایی که بدون آن،فردقادر به ادامه حیات نیست.

پیروی از یک رژیم غذایی صحیح،یکی از مهمترین بخش های اقدامات درمانی در این

بیماران است.

❖ رژیم غذایی مناسب ویژگیهای زیر را دارد:

❖ -دریافت کافی کالری و پروتئین

❖ -دریافت کافی مواد مغذی مانند سدیم، کلسیم،

فسفر و پتاسیم

❖ -دریافت به اندازه مایعات

❖ -دریافت کافی ویتامین ها و مواد معدنی

❖ -حفظ وزن ایده آل

❖ -خوردن وعده های غذایی به طور منظم

❖ -اجتناب از اضافه کردن نمک و خوردن غذاهای پر نمک

❖ .دریافت کافی انرژی

❖ دریافت مناسب پروتئین برای سلامت کلی بدن ضروری است زیرا پروتئین برای ساخت عضلات بدن، ترمیم بافتها ومقابله با عفونها لازم است

مقدار پروتئین مجازروزانه در فرد۶۵کیلویی حدود۷۵گرم می باشد که شامل

۱۸۰گرم گوشت معادل یک عدد سینه بزرگ مرغ

است.گوشت مصرفی بیمار باید اغلب از گوشت سفید باشد.

۳.سدیم

فشارخون بالا و افزایش سدیم با بیماریهای کلیه مرتبط است.بنابراین،ممکن است فردنیاز به محدود کردن

مقدار سدیم دریافتی داشته باشد.متخصص تغذیه می

تواندبه فرددر چگونگی انتخاب غذاهایی که سدیم پایین

تری دارند،کمک کند. بیمار دیالیزی در طول روز تنها مجازاست نصف قاشق چایخوری نمک دربیشترازغذاهای

دریافتی روزانه خودمصرف کند.

سدیم در غذاهای کنسرو شده و منجمد ، در گوشتهای فراوری شده (سوسیس ، ژامبون و...)، چیپس، کراکر،

سسها مانند سس سویا، سوپ های کنسرو شده و.. وجود دارد.

۴.فسفر

کلیه یک فردممکن است نتواندفسفررا به میزان کافی از خون حذف کندکه باعث می شود میزان فسفر خون

با لارود.افزایش فسفر،کاهش کلسیم و خارش پوست را در پی دارد.بنابراین،توصیه می شود از غذاهایی که

مقدار کمتری فسفر دارند،استفاده شود.

فسفر در شیر و فرآوردههای لبنی مانند پنیر، ماست، بستنی و در لوبیا، نخودفرنگی، عدس، آجیل،سبوس، کره

بادام زمینی و نوشیدنیهایی از قبیل شکلات داغ و نوشابه وجود دارد.بنابراین،مصرف آنها باید مدیریت شود.

۵.کلسیم

کلسیم یک ماده معدنی ضروری برای ساخت

استخوانهاست.حفظتعادل کلسیم و فسفردر بدن مهم است زیرا



سوپروایزر آموزش سلامت: ملاشیخی

رابط آموزش: فرنبا

SE H-ED-PA-085-00

1404

مقدار توصیه شده مایعات برای بیماران کلیوی متفاوت است و ممکن است در طول زمان تغییر کند (بسته به میزان ادرار فرد بیمار بین ۴ تا ۸ لیوان است).
آشنایی با میوه های کم پتاسیم
و پتاسیم متوسط و پتاسیم زیاد و سبزیجات
کم پتاسیم و پتاسیم متوسط و پتاسیم بالا بسیار ضروری است براساس مقدار پتاسیم خونتان پتاسیم دریافت کنید .

برای آنکه کلسیم از دست نرود، پیروی از یک رژیم محدود از غذاهای غنی از فسفر و فسفات ضروری است.
استفاده از خامه های غیرلبنی و جایگزین های شیر راه مناسبی برای کاهش مقدار فسفر خون می باشد. استفاده از مکمل های کلسیم و ویتامین دنیز باید زیر نظر پزشک و متخصص تغذیه صورت گیرد.
۶. پتاسیم

پتاسیم یک ماده معدنی مهم در خون است که کمک می کند ماهیچه قلب به خوبی کار کند. افزایش یا کاهش پتاسیم در خون خطرناک است. در بیماران کلیوی به علت مصرف داروها ممکن است سطح پتاسیم خون تغییر کند و به همین علت، محدود کردن پتاسیم رژیم غذایی امر بسیار مهمی است.

مایعات به تمام موادی که در دمای اتاق مایع است گفته می شود مانند آب ، یخ ، چای ، قهوه ، شیر ، آبمیوه ، نوشابه ها ، سوپ و ...

فرد بیمار را توجه به وجود تورم در پا و دست و صورت و یا تنگی نفس به محدود کردن مایعات نیازمند باشد.

