



دانشگاه علوم پزشکی گلستان
بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص) کلاله

خودمراقبتی در نارسایی

پیشرفته کلیه
گروه سنی : بزرگسالان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار
پاییز ۱۳۹۵

پتاسیم

پتاسیم ماده معدنی مهم دیگری است که در بیشتر غذاها وجود دارد . پتاسیم به ماهیچه ها و قلب شما کمک می کند تا به درستی کار کنند . مقادیر زیاد پتاسیم درمواد زیر یافت می شود :

- میوه ها و سبزیجات (مثل موز، هندوانه، خربزه، طالبی، ... پرتقال، سیب زمینی، گوجه فرنگی، برگه میوه، مغزها، آووکادو ، سبزیجات با برگ سبز تیره)
- شیر و ماست
- غلات و حبوبات
- بیشتر جانشین شونده های نمک
- غذاهای پرپروتئین مثل گوشت، مرغ و ماهی

بالا یا پایین بودن بیش از حد پتاسیم خون خطرناک است . کسانی که دیالیز می شوند به پتاسیم بیشتری نسبت به کسانی که دیالیز نمی شوند نیاز دارند. اما کسانی که دیالیز نمی شوند و اغلب بیماران مبتلا به نارسایی کلیه نسبت به افراد معمول پتاسیم کمتری نیاز دارند و باید پتاسیم کمتری دریافت کنند .

برای نگهداشتن سطح ایمن فسفر در خونتان، لازم است مصرف غذاهای غنی از فسفر را محدود کنید . ممکن است لازم باشد داروهایی که به فسفر می چسبند، مصرف کنید . این داروها باید با وعده های غذایی یا میان وعده ها خورده شوند . پزشکتان به شما خواهد گفت که آیا لازم است مصرف غذاهای حاوی فسفر را محدود کنید و یا از داروهای پایین آورنده فسفر استفاده کنید .

کلسیم

کلسیم یک ماده معدنی است که برای ساختن استخوانهای محکم و قوی مورد نیاز است . غذاهایی که منبع خوب کلسیم می باشند، غالباً فسفر زیادی دارند . بهترین راه برای پیشگیری از کاهش کلسیم استخوان ها، محدود کردن مصرف غذاهایی است که فسفر زیاد دارند . همچنین لازم است از داروهای پایین آورنده فسفر استفاده کرده و از مصرف غذاهای غنی شده با کلسیم خودداری کنید . پزشکتان ممکن است شکلی از ویتامین د را برای شما تجویز کند تا به تعادل کلسیم و فسفر کمک کرده و از بیماری استخوانی جلوگیری کند . از مصرف خودسرانه مکمل های ویتامین د یا کلسیم بپرهیزید .

آیا لازم است مواد غذایی دیگر را هم کنترل کنم؟

ممکن است لازم باشد تعادل مایعات و مواد غذایی ضروری و الکترولیت های زیر را برقرار کنید :

- سدیم
- فسفر
- کلسیم
- پتاسیم

سدیم

سدیم، ماده ای معدنی است که در بیشتر غذاها وجود دارد. سدیم فشار خون و تعادل آب بدن شما را تحت تأثیر قرار می دهد. کلیه های سالم، میزان سدیم بدن ما را تنظیم می کنند . اما اگر کلیه ها خوب کار نکنند، سدیم و مایعات بدن زیاد می شوند. این وضعیت باعث بالا رفتن فشار خون و مشکلات دیگری مثل ورم قوزک پا، انگشتان یا چشم ها می شود . اگر لازم باشد پزشک به شما در مورد محدود کردن مصرف سدیم توصیه خواهد کرد .

سدیم به مقدار زیاد در نمک سفره و غذاهای آماده وجود دارد از جمله :

- چاشنی ها مثل سس سویا، نمک دریا
- غذاهای کنسرو شده و منجمد شده
- گوشت های فرآوری شده مثل هات داگ
- میان وعده های شور مثل چیپس
- سوپ های بسته بندی شده یا کنسرو شده
- بیشتر غذاهای رستوران ها و فست فود ها

حتماً برچسب روی مواد غذایی را بخوانید چون به شما کمک می کند تا غذاهای کم سدیم را انتخاب کنید. از جانشین های نمک که حاوی پتاسیم هستند، استفاده نکنید .

برای افزایش طعم غذاها استفاده از سبزیجات تازه یا خشک شده به جای نمک توصیه می شود. می توانید با اضافه کردن فلفل یا آب لیمو غذایتان را خوش طعم کنید .

فسفر

فسفر یک ماده معدنی است که در بسیاری از غذاها یافت می شود . فسفر به مقدار زیاد در غذاهای زیر یافت می شود:

- نوشابه مثل کولا، آب جو
- نان گندم سبوس دار
- لبنیات مثل شیر، پنیر، ماست، بستنی
- مغزها و کره بادام زمینی
- حبوبات مثل لوبیا، نخود و عدس

خوردن غذاهایی که فسفر زیادی دارند، سطح فسفر خون شما را بالا می برد . دیالیز نمی تواند تمام این فسفر اضافی را از بدنتان خارج کند . وقتی فسفر خونتان بالا می رود، چه اتفاقی می افتد ؟ سطح کلسیم خون شما پایین می آید و کلسیم از استخوانهای شما خارج می شود . به مرور زمان، استخوان های شما ضعیف می شوند و به آسانی می شکنند . بالا بودن فسفر خون شما باعث بالا رفتن کلسیم در رگهای خونی، قلب، مفاصل، ماهیچه ها و پوست می شود . این حالت مشکلات مهمی ایجاد می کند از جمله :

- آسیب قلب و سایر اعضا بدن
- ضعیف شدن گردش خون
- درد استخوان
- زخم های پوستی