

رژیم غذایی مناسب برای بیماران دیالیزی

اکثر بیماران استفاده کننده از دستگاه های دیالیز، بیشتر هفته ای سه بار برای دفع سموم بدن به مرکز درمانی که خدمات دیالیز ارائه می دهد، رجوع می کنند و این گروه از بیماران باید علاوه بر این که فرآیند درمان خود را قطع نمایند از الگوهای غذایی مخصوصی نیز استفاده کنند.

رژیم غذایی یک بیمار دیالیزی باید یک رژیم غذایی کم چرب، کم نمک و کم پروتئین باشد.

مثلاً یک بیمار دیالیزی باید تا مقدار امکان از گوشت قرمز کمتر استفاده نماید، در غذاهای خود تا جایی که می تواند از نمک استفاده نکرده و از مصرف حبوبات نیز خودداری کند.

ورزش

داشتن تحرک و نشاط، علاوه بر این که از نظر جسمی به بهبود بیماری ها کمک می کند، در ارتقای روحیه فرد بیمار نیز تاثیر شگرفی دارد بیماری دیالیز نیز از این موضوع مستثنا نمی باشد و بیماران دیالیزی هم با رعایت برخی نکات ایمنی می توانند به ورزش مورد علاقه خود بپردازند ورزش کردن برای بیماران دیالیزی ممنوع نیست، بلکه این گروه از بیماران هم می توانند ورزش کنند، فقط باید مراقب باشند که از انجام ورزش های سنگین امتناع کنند و ورزش های معمولی و سبک را انجام دهند.



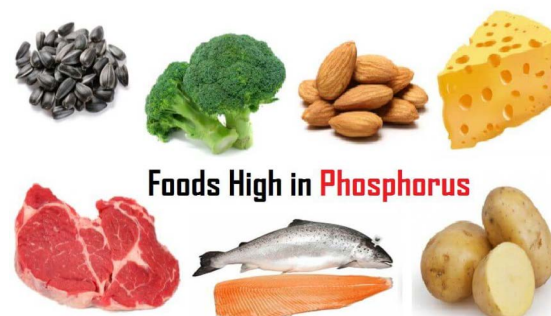
دیابت و فشار خون

سن و جنسیت، دو دلیلی می باشد که بیشتر بر بسیاری از بیماری ها تاثیر مستقیم می گذارد، در بیماران مبتلا به بیماری های مزمن کلیه که از دیالیز استفاده می نمایند، نوع جنسیت بیمار ربطی به بروز بیماری ندارد، اما احتمال دارد با زیاد شدن سن، مقدار ابتلای افراد به بیماری های مزمن کلیه افزایش یابد.

چون بیماری هایی مثل دیابت و فشار خون، در سنین بالاتر شایع تر است و این دو بیماری هم می تواند عوارض کلیوی در پی داشته باشد، بنابراین همه افراد باید مراقب قند و فشار خون خود باشند.

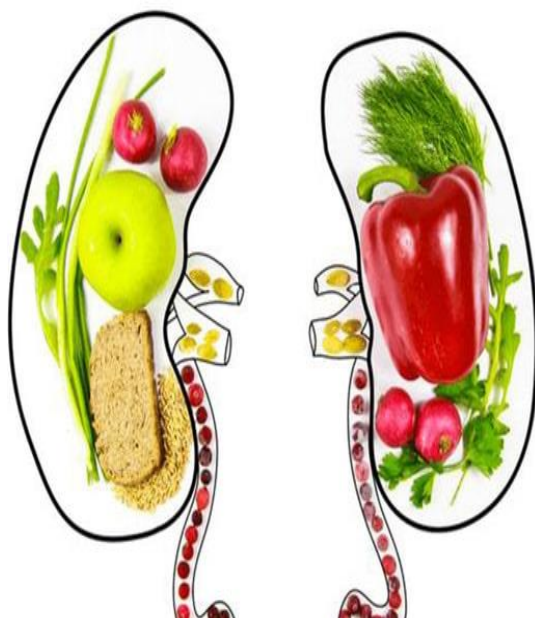
فسفر کم

به بیماران کلیوی توصیه می شود لبنیات، مغز دانه ها و انواع گوشت از منابع فسفر هستند و مقدار فسفر در رژیم غذایی بیماران کلیوی باید به دقت محاسبه شود هر چند ضمن دیالیز تا حدودی این مشکل اصلاح می شود ولی اگر رژیم غذایی فرد مبتلا به نارسایی کلیه از نظر فسفر تنظیم نشود خطر افزایش فسفات خون (هیپرفسفاتمی) و عواقب ناشی از آن وجود دارد مثلاً فسفات اضافی می تواند با کلسیم در بافت های نرم مانند کلیه نارسا رسوب کند و مشکلات را دوچندان کند. شکلات، ذرت برشته، نوشابه های سیاه رنگ حاوی کوال، کاکائو، ماهی بویژه ماهی سفید، زرده تخم مرغ، کله پاچه، شیر، ماست، لوبیاقرمز، عدسی، آجیل (فندق، پسته، بادام زمینی) حاوی فسفر بالایی هستند.



مصرف پتاسیم

این بیماران در مصرف پتاسیم هم محدودیت دارند برای مثال موز از میوه هایی است که پتاسیم بالا و کدو مسما از سبزی هایی است که پتاسیم کمی دارد. اگر می خواهید گلایی بخورید نصف آن را بخورید و پرتقال و خربزه را به میزان کم بخورید در صورتیکه مواد با پتاسیم بالا را در آب قرار داده و آب آن را دور بریزیم یا آب پز کرده و آبش را دور بریزیم میزان پتاسیم این مواد کاهش پیدای می کند. بطور مثال: اگر سیب زمینی را پوست کنده و به قطعات کوچکتر تقسیم کرده و به مدت ۳۳ دقیقه در آب قرار دهیم و آب آن را دور بریزیم مقدار قابل توجهی از پتاسیم آن را کاهش داده ایم.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کیران

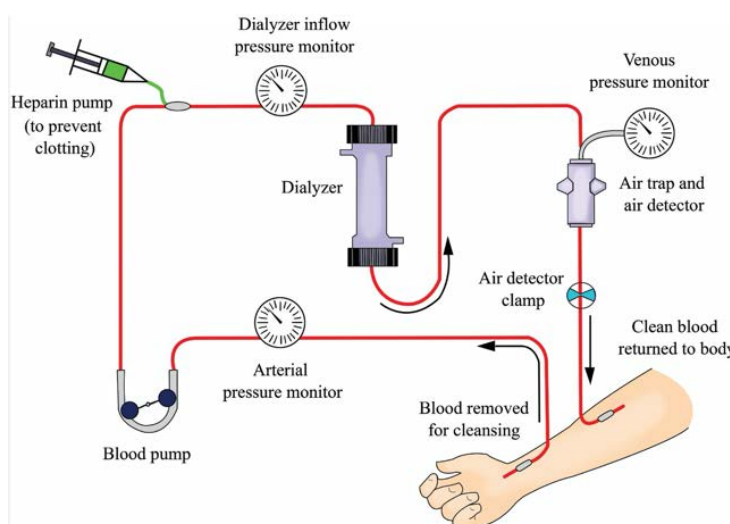
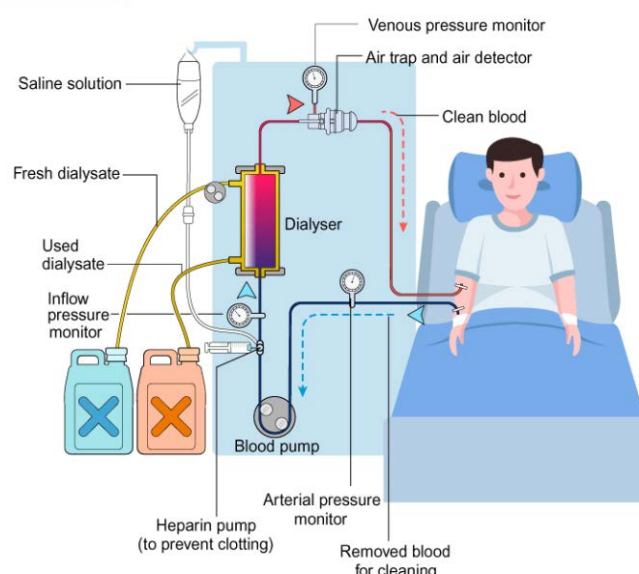
سلامتی روز افزون شما آرزی ماست

راهنمای بیماران دیالیزی

دانشکده پرستاری و مامایی شهید بهشتی

گردآورنده: سید معصومه پورسیدی

DIALYSIS



مصرف مواد پروتئینی

بیمارانی که تحت دیالیز قرار می گیرند قبل از شروع دیالیز محدودیت مصرف پروتئین در رژیم غذایی آنها وجود دارد اما پس از شروع دیالیز به خاطر اینکه سموم ناشی از تجویز پروتئین توسط دستگاه دیالیز تاحدی برداشته می شود

مقدار مصرف پروتئین بیماران باید نسبت به قبل

از دیالیز افزایش یابد. چرا که پروتئین در بدن موجب

رشد، ایجاد نیرو و ترمیم بافت های آسیب دیده می شود و

در صورت عدم مصرف مقادیر کافی پروتئین، قدرت دفاعی

بدن در مقابل بیماری ها به خطر می افتد. بیماران دیالیزی

باید از پروتئین با کیفیت بالا استفاده نمایند

منابع پروتئین های مرغوب شامل: ماهی، مرغ، گوشت

گاو، گوشت گوسفند، شیر و تخم مرغ است.

گروه غلات و حبوبات حاوی پروتئین می باشند اما پروتئین

آنها از نوع گیاهی و ناکامل بوده و پس برای مصرف بیماران

دیالیزی مناسب نمی باشند.

