



کم خونی رژیم غذایی بیماران همودیالیز



بیمارستان سوم شعبان

بخش دیالیز

۱۳۹۵

(افزایش وزن بین دو دیالیزی می تواند حداکثر یک کیلو به ازای هر روز باشد.)

لذا لازم است مواد غذایی حاوی سدیم را در رژیم غذایی خود محدود نمایید. میزان مصرف مایعات در روز می بایست با استفاده از فرمول زیر محاسبه شود.

1300 سی سی + حجم ادرار دفعی در 24 ساعت)

لازم به ذکر است که غذاهایی که در دمای محیط مایع هستند نیز جزو مایعات محسوب می گردد مانند: یخ و انواع ژله و...

- ویتامین ها :

نیاز بدن به ویتامین ها در فرد دیالیزی مشابه افراد عادی می باشد بجز اسید فولیک و ویتامین e و ویتامین B6 که می بایست در رژیم غذایی افزایش یابد یا به صورت مکمل غذایی دریافت شود.

علاوه بر رعایت نکات تغذیه ای موارد زیر نیز در بهبود شما موثر می باشد :

- 1- انجام به موقع و مرتب همودیالیز
- 2- مصرف صحیح و به موقع دارو های تجویز شده توسط پزشک
- 3- در صورت وجود هرگونه ابهام با کارشناس رژیم درمانی خود مشورت نمایید

تماس با ما:

جیلارد، جنب سینما پرستو، بیمارستان سوم شعبان دماوند

تلفن: ۴-۷۶۳۱۹۷۸۱

www.sdmc.sbm.u.ac.ir

- فسفر :

فسفر از جمله موادمعدنی است که جهت رشد و نگهداری از سلول ها و تولید انرژی و سلامت ماهیچه ها و دندان ها موثر می باشد. چنانچه سطح فسفر خون از حد طبیعی بالاتر رود سبب بروز عوارضی چون پوکی استخوان و خارش پوست می گردد. لذا لازم است که فسف در رژیم غذایی محدود گردد.

- سدیم :

سدیم جزو مواد معدنی است که در نمک طعام و غذاهای نمک سود شده و کنسروی و کلا غذاهای بسته بندی و انواع مغز های بو داده و سوسیس و کالباس و انواع ترشی و شور یافت می گردد از آنجایی که این مواد معدنی توسط آب از بدن دفع می شود و کلیه های فرد تحت دیالیز قادر به دفع آب نمی باشد افزایش مصرف مواد مذکور موجب افزایش تجمع سدیم و آب در بدن می گردد که افزایش سدیم به نوبه خود باعث افزایش فشار خون می شود که برای سلامتی قلب و ریه خطر آفرین است.

علاوه بر آن تجمع آب در بدن می تواند باعث کاهش تحمل همودیالیز میگردد

کم خونی

تعریف کم خونی: به حالتی گفته می شود که گلبول های قرمز در بدن کاهش و یا از بین می رود. کم خونی موجب احساس خستگی و ضعف در بیمار می گردد.

کم خونی از شایع ترین مشکلات در بیماران نارسایی مزمن کلیه است

علل کم خونی:

- 1- عدم تولید هورموناریتروپوئیتین که سازنده گلبول قرمز است.
- 2- کاهش طول عمر گلبول های قرمز
- 3- سوء تغذیه
- 4- از دست دادن خون به دلیل زمینه خونریزی و همودیالیز

علائم کم خونی:

ضعف و خستگی عمومی تنگی نفس و درد قفسه سینه سردرد و سر گیجه کاهش یا نا مرتبی ضربان قلب

یکی از مهم ترین دارو هایی که برای کم خونی استفاده می شود اریتروپروتین است که در کنار آن در صورت دستور پزشک می توان از مکمل های آهن نیز استفاده کرد.

نکته

میزان هموگلوبین طبیعی در سنین مختلف در زنان و مردان متفاوت است و میزان طبیعی آن بین (11-12) میلی گرم در دسی لیتر می باشد.

رژیم غذایی در بیماران همودیالیزی:

در بیماران که دیالیز می شوند کلیه ها که محل تصفیه مواد زاید می باشد عملکرد مناسبی ندارد در نتیجه مواد سمی تولید شده در بدن که از هضم و جذب مواد غذایی ناشی می شود چون خارج نمی شود از آنجاییکه باقی ماندن این موادمسمی در خون بسیار مضر و مهلک می باشد در این بیماران مواد سمی و زاید می بایست از طریق دیالیزاز خون خارج می گردد.

-کالری:

مهم است که انرژی کافی برای فعالیت های روزانه خود داشته باشد که این انرژی از طریق مواد غذایی حاوی کربوهیدرات و پروتئین و چربی حاصل می گردد. چنانچه کالری دریافتی روزانه شما کافی می باشد. علاوه بر اینکه از کاهش وزن شما پیشگیری می شود پروتئین های بدن شما نیز محافظت شده از کاهش بافت عضلانی جلوگیری می شود.

الف: کربوهیدرات ها: شامل: نان و برنج

و ماکارونی و سیب زمینی و انواع اردو و..

ب: پروتئین ها: بطور کلی انواع پروتئین در رژیم غذایی یافت می شود.

1- پروتئین حیوانی: که در مواد غذایی حیوانی شامل انواع گوشت سفید و قرمز و تخم مرغ و شیر و.. یافت می شود. که دارای کیفیت بالا تری نسبت به پروتئین های گیاهی می باشد.

2- پروتئین گیاهی: این پروتئین بیشتر از منابع

گیاهی مانند انواع سبزیجات و حبوبات یافت می شود. مصرف این مواد بدلیل بالا بودن فسفر و پتاسیم می بایست با نظر کارشناس رژیم درمانی در برنامه غذایی گنجانده شود.

ج: چربی ها: چربی های مواد غذایی به دو دسته تقسیم می شود.

1- چربی های غیر اشباع:

شامل انواع روغن های گیاهی و روغن زیتون

2- چربی های اشباع: شامل روغن های جامد و روغن های حیوانی و دنبه و پیپه و... توصیه می شود بیشتر از چربی های غیر اشباع در رژیم غذایی استفاده شود.

- پتاسیم:

پتاسیم ماده معدنی است که برای عملکرد اعصاب و عضلات و قلب ضروری می باشد. اما در بیماران همودیالیزی به دلیل این که تصفیه ی خون به موقع انجام نمی شود پتاسیم در خون تجمع یافته و باعث بروز مشکلاتی میشود. به همین دلیل مواد غذایی حاوی پتاسیم بالا بمنظور ایجاد محدودیت در رژیم غذایی به شرح زیر معرفی می گردد.

سبزیجات حاوی پتاسیم بالا عبارتند از: خرما و کیوی و زرد الو و گلابی و شلیل و طالبی و موز و پرتغال و انجیر خشک و ابمیوه اب کمپود ها. بعلاوه مغز ها و حبوبات نیز جزو مواد غذایی پر پتاسیم می باشند که باید در رژیم غذایی فرد همودیالیزی محدود می گردد.