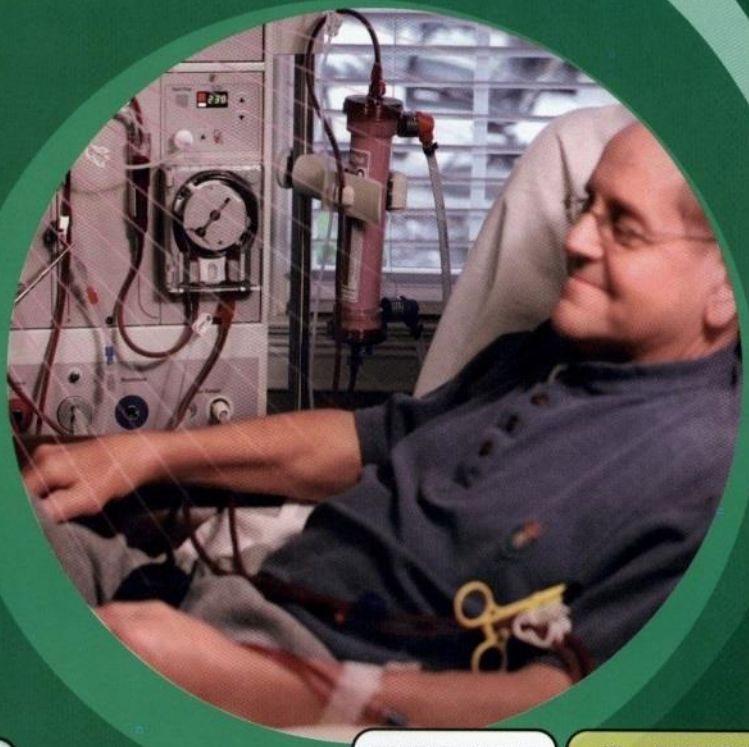
تغذیه در بیماران دیالیزی



تلفن: ۸۸۸۹۲۱۵۶ - ۰۲۱
نمابر: ۸۸۸۹۳۵۷۱۱ - ۰۲۱
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲
ایمیل: info @ piho . ir
WWW.PIHO.IR

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت
روابط عمومی

تغذیه در بیماران دیالیزی

بیمار گرامی:

برای داشتن کیفیت زندگی بهتر با همودیالیز بهتر است نکات زیر را بدانید:

*** وزن خشک:**

وزن خشک وزن ایده‌آل شما بدون هیچ گونه آب اضافه در بدن است که معمولاً بعد از دیالیز باید به آن برسید. وزن خشک وزنی است که شما با آن احساس خوبی دارید و هیچ یک از علایم افزایش مایعات در بدن مانند افزایش فشار خون، تنگی نفس، ورم دست و پا، احساس سنگینی در قفسه سینه، برجسته شدن ورید گردنی و علایم از دست دادن بیش از حد آب بدن مانند کاهش فشار خون، گرفتگی صدا، سرگیجه، گرفتگی عضلات، ضعف شدید را ندارند. توجه کنید که وزن خشک قابل تغییر است و ممکن است با چاق و یا لاغر شدن شما افزایش و کاهش یابد.

اضافه وزن بین دو دیالیز خود را کنترل کنید، سعی کنید در فاصله بین دو دیالیز به ازای هر روز بیش از ۱ تا ۱/۵ کیلوگرم اضافه وزن نداشته باشید. اضافه وزن بیش از حد منجر به مشکلات قلبی و ریوی شده و طول عمر شما را کوتاه می‌کند.

مصرف مایعات را کنترل کنید، اگر هنوز دفع ادرار دارید، ادرار ۲۴ ساعته خود را به طور صحیح جمع آوری کنید و عدد را به جمع آن اضافه کرده، مقدار مجاز مایعات مصرفی شما در ۲۴ ساعت به دست می‌آید. به عنوان مثال ساعت ۸ صبح مثانه خود را تخلیه کرده و از آن به بعد ادرار خود را در ظرف اندازه گیری جمع آوری کنید تا ساعت ۸ صبح فردا، مثلا ۷۰۰ سی سی در ۲۴ ساعت ادرار داشتید می توانید ۱۵۰۰ سی سی مایعات در ۲۴ ساعت مصرف نمایید که حدود ۷ لیوان می‌شود.

اگر دفع ادرار ندارید، تنها می توانید ۸۰۰ سی سی مایعات در ۲۴ ساعت مصرف نمایید. دقت کنید مایعات شامل آب، شیر، آب خورشت، چای و آب موجود در میوه‌ها و سوپ می‌باشد.

جهت حفظ و تعادل مایعات بدن خود به نکات زیر توجه کنید:

*** برای کاهش احساس تشنگی توصیه می‌شود از غذاهای حاوی سدیم زیاد اجتناب شود.**

*** شستشوی دهان با آب انجام گیرد اما آب بلعیده نشود.**

*** بخشی از مایعات دریافتی به صورت یخ مصرف شود، چرا که یخ بیشتر در دهان باقی می‌ماند و احساس تشنگی را بهتر برطرف می‌کند.**

*** مقداری از آب لیمو به آب دریافتی اضافه شود (باعث تحریک ترشح بزاق می‌شود).**

*** میوجات و سبزیجات در نظر گرفته شده در رژیم غذایی به صورت سرد مصرف شود.**

*** مایعات در لیوان و جرعه جرعه مصرف شوند.**

رژیم غذایی خود را رعایت نمایید و با کارشناس تغذیه مشورت کنید. بدانید که در مصرف پتاسیم، فسفر، کلسیم و مایعات باید محدودیت داشته باشید. اگر به طور منظم همودیالیز می‌شوید نیاز به محدودیت در مصرف پروتئین ندارید و می توانید به ازای هر یک کیلوگرم وزن بدن خود ۱ تا ۱/۳ گرم پروتئین مصرف کنید. به عنوان مثال اگر وزن شما ۷۰ کیلوگرم باشد می توانید روزانه ۷۰ تا ۹۰ گرم پروتئین مصرف کنید، توجه داشته باشید که بهتر است از گوشت سفید بیشتر استفاده کنید و از پروتئین‌های دریایی که حاوی فسفر زیادی هستنداجتناب کنید.

پتاسیم:

پتاسیم ماده معدنی است که در همه خوراکی‌ها یافت می‌شود، هنگامی که کلیه‌های شما از کار می‌افتد پتاسیم در بدن انباشته می‌شود وجود مقدار بسیار زیاد پتاسیم در بدن خطرناک است و می تواند سبب نامنظم شدن ضربان قلب شده یا حتی تپش آن را متوقف سازد. منابع عمده پتاسیم عبارتند از میوه‌ها، سبزی‌ها، شکلات، جایگزین‌های نمک (نمک‌های رژیمی حاوی پتاسیم)، خرما و رطب ، خیساندن سبزیجات و سیب زمینی پوست کنده و برش داده شده و دور ریختن آب آن نیز باعث کاهش پتاسیم در رژیم غذایی می گردد.

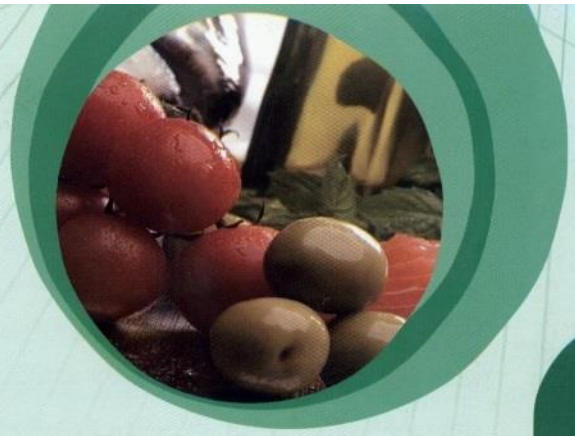
سدیم:

سدیم نیز یک ماده معدنی است که در همه خوراکی‌ها یافت می‌شود. بویژه در غذاهایی که مورد فرآوری قرار گرفته‌اند مانند پنیر پیتزا، کالباس و سوسیس، ترشی‌ها، دوغ، چیپس، پنیر (بهتر است شب قبل از مصرف در آب خیسانده شود)، اگر شما مقدار زیادی سدیم مصرف کنید تشنه می‌شوید و مایعات بیشتری می‌نوشید که سرانجام در بدنتان جمع می‌شود. سدیم همچنین در تنظیم فشار خون نیز موثر است.









توصیه‌های کلی:

> روغن‌های جامد و روغن‌ها اشباع برای شما بسیار مضر است از این رو توصیه می‌شود در صورت استفاده از چربی از روغن‌های ذرت و یا روغن زیتون به میزان کم‌استفاده کنید.

> کارشناسان تغذیه برای شما و برای رژیم غذاییتان برنامه ریزی می‌کند تا انواع مناسبی از خوراک را در آن بگنجانید، به این منظور به کلینیک‌های تغذیه واقع در درمانگاهها و بیمارستان مراجعه فرمایید.

> جهت کاهش تهوع و بی اشتهایی توصیه می‌شود قبل از مصرف غذا، دهان شستشو و دندانها با یک مسواک نرم مسواک زده شود.

