

دریافت کافی ویتامین ها و مواد معدنی

همه افراد به دریافت کافی ویتامین ها و مواد معدنی نیاز دارند. با توجه به این که بیماران دیالیزی از خوردن بسیاری از مواد غذایی منع می‌شوند، ممکن است با کمبود این مواد مغذی مواجه شوند. از سوی دیگر، برخی از ویتامین‌های محلول در آب مثل ویتامین‌های ب و ث در طی دیالیز با سرعت بیشتری از بدن دفع می‌شوند و بیمار احتمالا با کمبود آنها مواجه می‌شود. در چنین شرایطی بهترین کار، جبران کمبود آنها از طریق دریافت مکمل است.

دریافت کافی کالری و پروتئین

پروتئین برای حفظ سلامت بسیار مهم است. با این حال بیماران دیالیزی باید به صورت کنترل‌شده از منابع خاص پروتئین استفاده کنند؛ بیماران دیالیزی برای دریافت کافی کالری و پروتئین باید از منابع پروتئینی سالم مثل مرغ، ماهی، سویا و آجیل خام استفاده کنند. به طور کلی توصیه می‌شود که حداکثر یک چهارم کالری دریافتی روزانه این افراد را پروتئین‌ها تشکیل دهند و این میزان هرگز کمتر از ده درصد نباشد. برخی از این بیماران دچار بی‌اشتهایی می‌شوند و ممکن است با کمبود کالری مواجه شوند.

اجتناب از خوردن غذاهای پر نمک

افراد تحت دیالیز لازم است از خوردن غذاهای سرشار از سدیم اجتناب کنند؛ چون مصرف این ترکیبات باعث افزایش تشنگی و نیاز به نوشیدن مایعات بیشتر می‌شود. از آن‌جا که کلیه‌های این بیماران دچار اختلال است، مایعات به سرعت دفع نمی‌شود و منجر به حبس آب در بدن می‌شود. بنابراین لازم است برخی مواد غذایی مثل گوشت‌های فرآوری‌شده، کنسروها، آجیل شور، رب، انواع پنیر، تن ماهی، سس‌های صنعتی و ادویه‌های مخلوط آماده را از تغذیه بیماران دیالیزی حذف کنید.

دریافت کافی مواد مغذی

لازم است در برنامه‌ریزی تغذیه بیماران دیالیزی از دریافت کافی مواد مغذی مانند سدیم، کلسیم، فسفر و پتاسیم مطمئن باشیم. پتاسیم به راحتی با دیالیز دفع می‌شود، اما زمانی که این ماده معدنی در بین دو نوبت دیالیز در خون تجمع پیدا کند، باعث ضعف عضلانی و کاهش ضربان قلب خواهد شد. بنابراین بعضی از میوه‌ها، سبزی‌ها و محصولات لبنی که سرشار از پتاسیم هستند، باید در برنامه تغذیه بیماران دیالیزی محدود شوند. محدود کردن غذاهای حاوی فسفر در تغذیه بیماران بسیار اهمیت دارد. اگر فسفر در جریان خون افزایش یابد، باعث ضعیف شدن استخوان‌ها، مشکلات قلبی و درد مفاصل خواهد شد. مصرف کمتر سدیم و نوشیدن مایعات کمتر، به بیماران کمک می‌کند تا قبل و بعد از دیالیز احساس بهتری داشته باشند.

	یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء	
---	-----------------------------------	---

تغذیه بیماران دیالیزی



واحد آموزش سلامت

فاطمه نورافکن (کارشناس پرستاری)

تابستان ۱۴۰۲

مرکز آموزشی درمانی و تحقیقاتی قلب و عروق

شهید مدنی تبریز

<http://madanihosp.tbzmed.ac.ir>

در مورد تغذیه بیماران دیالیزی کافی است تنها به چند نکته اساسی توجه کنید:

مصرف مایعات روزانه بیش از یک تا یک و نیم لیتر نباشد.

از مصرف غذاهای حاوی نمک افزوده مثل سوسیس و کالباس ، کنسروها و همچنین نوشابه‌های گازدار و آبمیوه‌های صنعتی خودداری شود.

پروتئین‌های مرغوب و سالم مصرف شود.

غذاهای حاوی سدیم ، پتاسیم ، فسفر و کلسیم با تجویز پزشک و به مقدار کافی مورد استفاده قرار گیرند.

مصرف میوه جات

میوه های حاوی پتاسیم همچون موز ، هندوانه ، گوجه فرنگی ، کیوی و آناناس میتوانند پتاسیم فرد دیالیزی را بالا ببرند و او را در معرض عارضه بسیار کشنده ایست قلبی قرار دهند . از این رو سعی شود در مصرف این گونه میوه ها تا حد امکان پرهیز گردد. میوه های مناسب برای بیماران دیالیزی خیار و سیب است.

مصرف چربی : هم اکنون علت ۵۰ درصد مرگ افراد

دیالیزی ابتلا به بیماری های قلبی عروقی متأثر از چربی بالاست. از این رو روغن های مصرفی فرد دیالیزی می بایست از چربی های گیاهی حاوی چربی امگا ۳ باشد.

همچنین این نکته فراموش نشود که هر فرد دیالیزی روزانه به بیشتر از ۳۰ الی ۳۵ کیلو کالری به ازای هر کیلوگرم وزنش نیاز داد ، از این رو انرژی بیشتر مصرف نکند و چربی مصرفی خود را نیز براساس همین میزان کالری غذایی تنظیم کند.

بیشتر بیماران استفاده کننده از دستگاههای دیالیز معمولاً هفته ای سه بار برای دفع سموم بدن به مرکز درمانی که خدمات دیالیز ارائه می دهد، مراجعه می کنند و این گروه از بیماران باید علاوه بر اینکه فرایند درمان خود را قطع نکنند از الگوهای غذایی خاصی نیز استفاده کنند.

رژیم مناسب

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

نقش ورزش

ورزش را ترک نکنید.

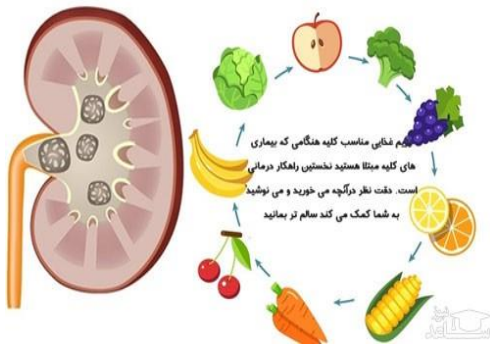
شاید کمتر بیماری ای را بتوان نام برد که در آن ورزش کردن موجب حاد شدن بیماری شود . داشتن تحرک و نشاط ، علاوه بر این که از نظر جسمی به بهبود بیماری ها کمک می کند ، در ارتقای روحیه فرد بیمار نیز تاثیر شگرفی دارد.

بیماری دیالیز نیز از این موضوع مستثنی نیست و بیماران دیالیزی هم با رعایت برخی نکات ایمنی می توانند به ورزش مورد علاقه خود بپردازند. ورزش کردن برای بیمار 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.

مراقب دیابت و فشارخون باشید

سن و جنسیت ، دو عاملی است که معمولاً بر بسیاری از بیماری ها تاثیر مستقیم می گذارد. در بیماران مبتلا به بیماری های مزمن کلیه که از دیالیز استفاده می کنند ، نوع جنسیت بیمار ربطی به بروز بیماری ندارد ، اما احتمال دارد با افزایش سن ، میزان ابتلای افراد به بیماری های مزمن کلیه افزایش یابد.

چون بیماری هایی مثل دیابت و فشارخون ، 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 فشارخون خود باشند.



منبع : راهنمای تغذیه و کلیه-علی مزرعتی-ویرایش ۱۴۰۱

کتاب پرستار و دیالیز-محمد تمدن دار