



آموزش به بیمار نارسایی مزمن کلیه



GFiles.ir

واحد آموزش سلامت بیمارستان خاتم الانبیاء
شیروان
زمستان ۱۴۰۲

اقدامات درمانی و توصیه های لازم

- رعایت رژیم غذایی، تنظیم دقیق پروتئین مصرفی، تنظیم مایعات مصرفی متناسب با مایعات از دست رفته، مصرف همزمان کالری کافی و مکمل حاوی آهن و اسید فولیک و ویتامین ها طبق دستور پزشک.

- رعایت بهداشت دهان و پیشگیری از خشکی مخاط

- عدم مصرف داروها بلافاصله قبل از غذا، زیرا باعث

بی اشتهايي و احساس بدی در بیمار می شود.

- برای جلوگیری از ضعف و خستگی، فعالیت ها را مطابق با توانایی های خود انجام دهید و بین آن ها استراحت کافی داشته باشید.

- فشارخون خود را کنترل کنید و داروهای پایین آورنده فشارخون را طبق دستور پزشک مصرف کنید.

- جلوگیری از بروز خونریزی مثل تخلیه بینی با فشار، از

ورزش های پر برخورد اجتناب شود، از مسواک نرم استفاده شود.

- جهت بالا بردن نیروی عضلانی و استحکام استخوان ها، مکمل های کلسیم و ویتامین D طبق دستور پزشک مصرف شود و مشارکت در برنامه های ورزشی زیر نظر پزشک

منابع

برونرسودارت ۲۰۱۴

محدودیت دریافت پتاسیم و فسفر در بیماران نارسایی

کلیوی

پتاسیم یک ماده معدنی است که در بسیاری از غذاها وجود دارد و در عملکرد طبیعی عضلات قلب و ماهیچه ها نقش دارد. با این حال، هنگامی که کلیه ها سالم نیستند، اغلب نیاز به محدود کردن دریافت پتاسیم وجود دارد. میزان مجاز دریافت پتاسیم توسط متخصص تغذیه تعیین می شود.

به طور کلی مقادیر زیاد پتاسیم در غذاهای زیر یافت می شود:

• بعضی میوه و سبزی ها مانند موز، خربزه، هندوانه، پرتقال،

سیب زمینی و گوجه فرنگی

• شیر و ماست

• حبوبات

• غذاهای غنی از پروتئین مانند گوشت قرمز، ماهی، بوقلمون و

مرغ

این بیماران نیاز به محدودیت دریافت فسفر نیز دارند.

فسفر به میزان زیادی در غذاهای غنی از پروتئین مانند گوشت، مرغ، ماهی، مغزها و دانه ها، حبوبات و محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر و دوغ)، میگو، دل، جگر، قلوه، فست فودها و نوشابه سیاه یافت می شود.

نارسایی کلیه

زمانی که کلیه ها قادر به دفع مواد زائد بدن نباشند نارسایی کلیه رخ می دهد. موادی که در حالت طبیعی از کلیه ها دفع می شوند به دلیل اختلال در عملکرد کلیه در بدن تجمع پیدا می کنند

نارسایی مزمن کلیه

زمانی که آسیب به کلیه ها به اندازه ای باشد که بیمار به طور مستمر و همیشه نیاز به درمان های جایگزین کلیه داشته باشد، رخ می دهد. نارسایی مزمن کلیه نوعی بیماری کلیوی با از دست رفتن تدریجی عملکرد کلیه طی بازه زمانی چند ماهه الی چند ساله می باشد.

علامت بیماری

به طور کلی در ابتدا هیچ نشانه ای وجود ندارد؛ اما بعد، نشانه هایی چون ورم پا، احساس خستگی، بالا آوردن، از دست رفتن اشتها، و گیجی، لرزش و تشنج، پوست خشک و خارش، ناخن های نازک و شکننده، دیده می شوند. عوارض این بیماری شامل این موارد می شود: بالا رفتن ریسک بیماری قلبی، فشارخون بالا، بیماری استخوان و کم خونی، مشکلات تنفسی، کاهش میل جنسی، فقدان نیروی عضلانی.

علل ایجاد کننده

دیابت، فشار خون بالا، گلوومرولونفریت (التهاب رگ های خونی کوچک در کلیه ها)، و بیماری کلیه پلی کیستیک (کیست های متعدد در کلیه ها).

رژیم غذایی

باید از مصرف زیاد غذاهای پروتئینی شامل گوشت قرمز، ماکیان (مرغ و بوقلمون) ماهی، میگو، تخم مرغ و فرآورده های لبنی پرهیز کنند. حبوبات، غلات و سبزیجات نیز حاوی مقادیری پروتئین است.

از طرف دیگر مصرف کم پروتئین نیز برای بدن مضر بوده و باعث تحلیل عضلانی، بدتر شدن روند بیماری و سوء تغذیه می شود. میزان نیاز به پروتئین در افراد مختلف بر اساس وزن، سن و دیگر شرایط متفاوت بوده و میزان دقیق آن باید توسط متخصص تغذیه برآورد شود.

اهمیت کاهش سدیم در بیماری های کلیه

اغلب در نارسایی کلیه به دلیل نبود توانایی کلیه در دفع سدیم اضافی، نیاز به محدودیت دریافت سدیم وجود دارد. مصرف زیاد سدیم باعث تشنگی بیش از حد و مصرف مایعات اضافه می شود. در نتیجه به این افراد توصیه می شود به جای نمک از چاشنی های بدون سدیم مانند لیمو، سرکه، سیر، پیاز، فلفل، شوید، برگ بو، زیره، تخم کرفس، تره، دارچین، میخک، پودر کاری، خردل، زنجبیل، نعناع، پونه، رزماری، ریحان، آویشن و زرد چوبه برای طعم دار کردن غذاها استفاده کنند.

از کنسروها، سوپ های آماده، گوشت و ماهی دودی، گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس، کالباس، ژامبون، کراکر های نمکی، مغز های شور، ترشی ها، زیتون شور، دوغ، انواع سس ها، سس سویا، پاپ کورن، چیپس، پفک و سایر تنقلات که سدیم بالایی دارند پرهیز شود. از پنیرهای کم نمک استفاده کرده و برای کاهش نمک، پنیر را چند ساعت قبل از مصرف در آب گذاشته و هنگام مصرف بشویند.