



آموزش به بیمار نارسایی حاد کلیه



واحد آموزش سلامت بیمارستان خاتم الانبیاء
شیروان
زمستان ۱۴۰۳

اقدامات درمانی و توصیه های لازم

- رعایت رژیم غذایی

- استراحت در بستر و محدود کردن میزان فعالیت

- بهبود عملکرد ریه با انجام تنفس عمیق و سرفه موثر

- خودداری از مصرف خودسرانه داروها به ویژه داروهای مسکن ، ضد التهاب و آنتی بیوتیک هایی مثل ونکومايسين و جنتامایسین و...

- مراقبت از پوست با حمام خنک ، چرخش مکرر در بستر، تمیز و مرطوب نگهداشتن پوست و کوتاه نگه داشتن ناخن ها

- پیشگیری از ابتلا به عفونت های ادراری و ارزیابی مستمر عملکرد کلیه با مراجعه منظم به پزشک د در صورت لزوم

منابع:

برونر سود ارث 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

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 حاد کلیه

آسیب کلیوی حاد کاهش سریع عملکرد کلیه به دلیل آسیب دیدگی به کلیه ها می باشد.

علل ایجاد کننده

کاهش حجم مایعات بدن مانند خونریزی ها، اسهال ،استفراغ،بیماری های قلبی،استفاده از داروهای پایین آورنده فشارخون،داروهای آنتی بیوتیک مانند جنتامایسین ،فلزات سنگین (جیوه و سرب)،

مواد حاجب،عفونت کلیه و سنگ کلیه و...

علایم بیماری

کلیه ها در بدن نقش های مختلفی دارند؛ از جمله اینکه باعث دفع مواد زائد و مایعات اضافی به شکل ادرار، کنترل فشار خون، کمک به ساخت سلول های خونی و تولید شکل فعال ویتامین D در بدن می شوند.

در نارسایی کلیه، کلیه ها قادر به انجام فعالیت های طبیعی خود نیستند و این امر سبب تجمع مواد زائد، سدیم، پتاسیم، فسفر و مایعات اضافی در بدن، پوکی استخوان، کم خونی و ایجاد عوارضی مانند خستگی، حالت تهوع و استفراغ، بی اشتها، تورم در دست و پاها، افزایش فشار خون و خارش می شود.

تقریبا تمام سیستم های بدن تحت تاثیر قرار

می گیرند.بیمار به شدت ناخوش و بی حال ، پوست و غشاء مخاطی خشک ، خواب آلودگی ،سردرد ، تشنج.

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 عضلاتی، 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.