

### هدف از رژیم درمانی در بیماران همودیالیزی

از آن جایی که عوامل متعددی چون بی اشتهایی، افسردگی، اختلالات عصبی و روانی که در بیماری های مزمن شایع است، منجر به دریافت ناکافی کالری توسط این بیماران و توجه به تغذیه بیماران جهت پیشگیری از کند شدن سیر بهبودشان می گردد، ابتدا آنها به سوء تغذیه و کمک به سیر درمانشان بسیار مهم است.

در رژیم درمانی بیماران دیالیزی اهداف زیر اهمیت دارند: جبران پروتئین از دست رفته از دستگاه دیالیز، توسط رژیم درمانی

تامین انرژی و کالری کافی به منظور پیشگیری از تحلیل عضلانی

کنترل مایعات دریافتی به منظور پیشگیری از افزایش بیش از اندازه وزن در بین نوبت های دیالیز

کنترل میزان سدیم، پتاسیم، فسفر دریافتی از رژیم غذایی

### توصیه های غذایی در بیمارانی که همودیالیز می شوند:

۱. مواد غذایی حاوی سدیم بالا باید محدود شوند (ترجیحاً مصرف نشود) مثل سوسیس، کالباس، زیتون،

### رژیم غذایی در بیماران همودیالیزی

زمانی که نارسایی کلیوی پیشرفت کرده و دفع مواد زائد بدن دچار اختلال می گردد، نگهداری تعادل مایعات و الکترولیت های بدن و نیز تولید برخی هورمون ها مختل شده و علائم اورومی به دلیل نقص در دفع مواد زائد حاصل از متابولیسم پروتئین ها ظاهر می شود.

### علائم اورومی شامل:

خستگی، ضعف، تهوع، استفراغ، گرفتگی عضلات و خارش می باشد.

در بیمارانی که دچار نارسایی کلیوی در مرحله آخر (ESRD) می باشند، بر حسب شرایط بیمار روشهای درمانی زیر اجرا میگردد:

1) همودیالیز

2) دیالیز صفاقی

3) پیوند کلیه

همودیالیز فرآیندی است که در آن خون در داخل صافی ماشین دیالیز در طول غشاهای نیمه تراوایی جریان می یابد و در طرف دیگر این غشاها محلول دیالیز قرار گرفته است و این امر سبب حذف آب اضافی و مواد زائد خون می گردد.

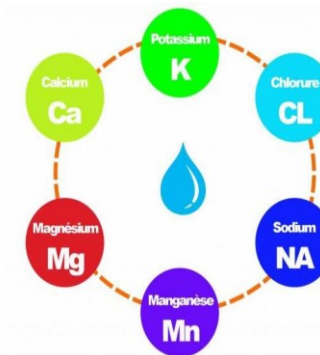


دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان

## تعادل آب و الکترولیت ها در

### بیماران همودیالیزی



نویسنده مدرک	مریم یزدانی / کارشناس پرستاری
تایید کننده علمی	دکتر پناهی / متخصص داخلی
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۳
منبع	کتاب پرستاری برونر سوارث
کد سند	Pa-B1-93/01

پرچرب، سوسیس، کالباس، بادام زمینی، دل و جگر و قلو، گوشت پر چرب، سس مایونز و فست فود ممنوع است. غذاهای حاوی پتاسیم باید در طول روز توزیع گردند. خیساندن سبزیجات در آب و دور ریختن آب آنها باعث کاهش پتاسیم رژیم غذایی می شود.

مصرف شیر، ماست، پنیر مصرفی در طول روز را به اندازه مشخص شده توسط متخصص تغذیه محدود کنید. از غلات و نانهای تهیه شده از آرد سفید (بدون سبوس) مصرف کنید. مصرف حبوبات (لوبیا، نخود، عدس، باقلا...) و مغزها (بادام، پسته و فندق) را به مقدار مشخص شده توسط متخصص تغذیه محدود کنید.

از مصرف دل، جگر، قلو، ماهی سردین پرهیز کنید. ۴. مایعات

مقدار مایعاتی که بیماران همودیالیزی روزانه می توانند مصرف نمایند از فرمول زیر محاسبه می گردد. حجم ادرار دفعی ۲۴ ساعته + ۱۰۰۰ میلی لیتر = میزان مایعات دریافتی روزانه

به طور کلی میزان دریافت سدیم و مایعات دریافتی در بیماران همودیالیزی باید به میزانی باشد که افزایش وزن بدن بین ۲ جلسه دیالیز به یک کیلوگرم در هر روز محدود شود. (یا اضافه وزن ۲ کیلوگرم در فاصله بین دیالیز)

با توجه به اینکه بسیاری از بیماران دیالیزی دچار چربی خون بالا هستند مصرف غذاهای سرخ شده و چرب و منابع چربی های اشباع مثل : کره، خامه، سرشیر، لبنیات

خیارشور، ماهی دودی، سوپ ها و غذاهای کنسرو شده و تنقلات شور مثل چیپس، پفک و چوب شور نمک سر سفره را ترجیحاً حذف کنید.

۲. در صورت بالا بودن پتاسیم خون غذاهای حاوی پتاسیم بالا را محدود کنید. در کل سبزی ها و میوه ها حاوی مقدار زیادی پتاسیم هستند اما به دلیل دارا بودن بسیاری از مواد مغذی ضروری برای بدن باید در رژیم غذایی تان به مقدار متناسب و از انواع کم پتاسیم یا متوسط پتاسیم مصرف کنید.

از آنجایی که آب سبزیجات پتاسیم زیادی دارد، از مصرف آب سبزیجات خودداری کنید.

بهتر است سبزیجات را قبل از پختن خرد کرده، چند ساعت در آب خیس کنید آب آن را دور ریخته و مجدداً در آب تازه بجوشانید و بعد مصرف نمایید.

ترجیحاً سبزیجات را به صورت خام مصرف کنید زیرا سبزیجات پخته مقدار پتاسیم قابل جذب بیشتری دارند. در مورد تعداد واحدهای میوه و سبزیجات قابل مصرف خود طبق رژیم توصیه شده توسط متخصص تغذیه عمل نمائید.

۳. غذاهای حاوی فسفر بالا محدود شوند، در این راستا: