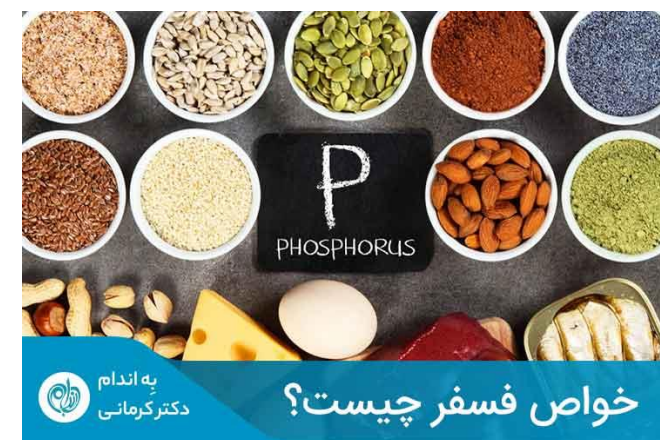




دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان

فسفر چیست؟



به اندام
دکتر کرمانی

خواص فسفر چیست؟

- یوکی استخوان (به علت برداشت کلسیم از استخوان ها)

منطقه احتیاط میزان فسفر : ۶ تا ۱/۵ میلی اکی والان در لیتر

منطقه خطر : بیشتر از ۶ میلی اکی والان در لیتر
میزان طبیعی کلسیم : ۴/۸ تا ۵/۹ میلی گرم در دسی لیتر
با کنترل و محدود کردن مصرف غذای پر فسفر می توانید از ایجاد این مشکلات پیشگیری کرده و یا شدت آن را کاهش دهید.

مواد پر فسفر :

شکلات و ذرت برشته ، نوشابه های حاوی کولا و مواد غذایی حاوی کاکائو

لبنیات از قبیل شیر ، ماست و بستنی

لوبیای قرمز و عدس

آجیل و میوه های مغزدار مثل فندق ، پسته و بادام زمینی .

با توجه به بالا بودن فسفر در شیر و از طرفی ارزش غذایی

بالای پروتئین شیر ، بیماران همودیالیزی به مصرف ۱-۲

فسفر:

یک ماده معدنی است که در بسیاری از غذاها وجود داشته و در سلامت و استحکام استخوانها نقش دارد کلیه های شما شاید نتواند فسفر خونتان را دفع کند . بنابراین فسفر خونتان بالا رفته و تعادل بین کلسیم و فسفر از بین می رود و منجر به برداشت کلسیم از استخوان ها می شود که در نتیجه استخوان ها ضعیف و شکننده می شوند . بنابراین باید از مصرف غذاهای حاوی فسفر بالا اجتناب نمایید . همچنین خوردن مقدار زیاد فسفر ممکن است ، باعث خارش پوستتان شود .

محدودیت در مصرف فسفر به این معنی نیست که غذاهای حاوی فسفر را اصلا مصرف نکنید بلکه به این معنی است که بیشتر مراقب مصرف این مواد غذایی باشید .

زیاد بودن فسفر باعث ایجاد مشکلات زیر می شود :

- درد و تورم مفاصل

- خارش پوست

نویسنده مدرک	معصومه رضایی/کارشناس پرستاری
تایید کننده علمی	دکتر پناهی / متخصص داخلی
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۳
منبع	کتاب پرستاری برونر سوارث
کد سند	Pa-B1-97/01

هستند فسفر بالایی دارند استفاده از داروهای متصل شونده فسفر الزامی است .

سوال

۱. آیا رژیم غذایی می تواند از بیماری های استخوانی که در بسیاری از بیماران کلیوی وجود دارد پیشگیری نماید؟
بله ، کلسیم و فسفر دو ماده معدنی مهم برای سلامتی استخوان ها می باشند . در بیماران کلیوی فسفر به میزان کافی دفع نشده ، بنابراین فسفر اضافی منجر به برداشت کلسیم از استخوان می شود . در نتیجه استخوان ها ضعیف و شکننده می شوند . با رژیم غذایی حاوی فسفر پایین ، فسفر خون کاهش پیدا کرده و برداشت کلسیم از استخوانها کم می شود و می تواند از بیماری های استخوانی پیشگیری نماید . شاید پزشک برای این هدف ، داروهای متصل شونده با فسفر تجویز کند .

۲. آیا بیمار همودیالیزی برای تقویت استخوان ها ، باید کلسیم بیشتری مصرف نماید ؟
بله ، از منابع کلسیمی که فسفر کمتری دارند (پنیر بی نمک) استفاده نمایید چون لبنیات که غنی از کلسیم

فنجان شیر در روز محدود می شوند . تقریباً غیر ممکن است که میزان فسفر خون با رعایت رژیم غذایی طبیعی شود بنابراین داروهای متصل شونده با فسفر کمک کننده است .

داروهای متصل شونده با فسفر مثل هیدروکسید آلومینیم ، کربنات کلسیم و سولامر موجب می شوند فسفر در روده ها به آن متصل شده و از طریق مدفوع دفع شوند ، که به کنترل فسفر در بدن کمک می کند .

بهترین زمان مصرف داروهای فوق ، بین دو وعده غذا است این دارو نباید همزمان با سایر داروها (ویتامین ها و مکمل های غذایی) مصرف شود چون ممکن است آن ها را نیز از بدن دفع شوند .

داروهای متصل شونده با فسفر ممکن است ایجاد یبوست کنند در صورت داشتن مشکلاتی در این زمینه با پزشک معالج صحبت کنید ممکن است وی برای شما نرم کننده های مدفوع را در صورت نیاز تجویز کند .