



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان

## سدیم چیست؟



نویسنده مدرک	سارا جاویدی / کارشناس پرستاری
تایید کننده علمی	دکتر پناهی / متخصص داخلی
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۳
منبع	کتاب پرستاری برونر سوادارت
کد سند	Pa-B1-95/01

## سدیم (نمک):

یک ماده معدنی مهم است که تقریباً در همه مواد غذایی یافت شده و در هنگام پخت به اکثر غذاها اضافه می شود و در تعادل مایعات بدن و فشار خون نقش مهمی دارد .  
با توجه به میزان فشار خون و نارسایی کلیه بیمار ، میزان محدودیت سدیم در رژیم غذایی فرق می کند .

در بیماران همودیالیزی سدیم دریافتی به میزان ۲-۳ گرم در روز محدود می شود . مصرف این مقدار بعد از گذشت مدت زمان کوتاهی ، بخشی از عادات غذایی می شود .  
در صورت مصرف مقدار زیادی سدیم ( نمک ) ، فرد تشنه شده و مایعات بیشتری می نوشد که سرانجام در بدن جمع می شوند . این افزایش مایعات باعث افزایش فشار خون ، نارسایی قلب و سکته قلبی می شود .

بنابراین شما بیماران همودیالیزی به دلیل اینکه کلیه های شما مایعات اضافی را خارج نمی کند ، باید نمک کمتری استفاده نمایید

## در بیمار همودیالیزی یک رژیم غذایی پر سدیم ( پر نمک)

### مشکلات زیر را ایجاد می کند :

- فشار خون بالا و افزایش خطر بیماری های قلبی
- ادم یا ورم صورت ، دست ها و پاها
- کوتاه شدن تنفس
- سردرد و احساس کسالت
- با رعایت یک رژیم غذایی کم سدیم ( کم نمک ) می توان تعادل سدیم را برقرار نمود و از بروز این علائم جلوگیری کرد .

### توصیه هایی جهت کاهش مصرف سدیم :

از افزودن نمک به غذا هنگام طبخ و مصرف آن در سر سفره پرهیز کنید در عوض با افزودن سبزی های معطر تازه و یا

در هر نیم کیلو گوشت ، کمتر از ۴/۱ قاشق چای خوری ادویه جات خشک شده و ۴/۱ ادویه جات تازه ( سبزی های معطر ) استفاده کنید .  
ادویه جات را در ۱۵ دقیقه انتهایی پخت غذا اضافه نمایید .  
ابتدا گیاهان را با روغن یا کره به مدت ۳۰ دقیقه تفت داده سپس آن ها را به غذایی که کاملا پخته اید اضافه کنید .

### غذاهای حاوی سدیم بالا ( نمک بالا ) :

دسر ها ، سوپ ها ، لبنیات ، غذاهای کنسروی و آماده ، خیار شور ، زیتون ، ترشی ، غذاهای دودی از قبیل ماهی دودی .  
علاوه بر غذاهای فوق غذاهای پر سدیم در الگوی غذایی ایران عبارتند از : آش رشته ، کشک بادمجان ، رشته پلو ، ماهی دودی و آبگوشت

سدیم ( نمک ) در بسیاری از فرآورده های غذایی مثلا در غذاهای حیوانی نظیر شیر ، پنیر تخم مرغ ، گوشت ماهی ، ماکیان و منابع غذایی گیاهی نظیر کرفس ، هویج ، اسفناج ، شلغم سفید ، چغندر ، برگ سبز چغندر به طور طبیعی وجود دارد .

### روش پخت مواد طعم دهنده :

این مواد را به مقدار کم خریداری کنید زیرا با گذشت زمان طولانی ، بوی خود را از دست می دهند .

خشک شده و ادویه جات ( سرکه ، لیمو و ادویه جات بی نمک ) غذاهای خود را خوش طعم کنید .

- از مصرف انواع ترشی ، خیارشور ، سس ها و میان وعده هایی از قبیل چیپس ، سیب زمینی و پفک و یا آجیل و پنیر شور خوداری کنید .

- غذاهایی که حاوی برچسب سدیم پایین است را انتخاب کنید ( به برچسب مواد غذایی دقت نمایید ) .

- از مصرف غذاهای آماده و کنسرو شده ، تن ماهی ، سوسیس و کالباس ، پیتزا و ... اجتناب نمایید در مصرف منابع سدیم پنهانی نظیر خمیر دندان ، دهان شویه ، آب آشامیدنی سدیم دار ( نمک دار ) ، بکینگ پودر دقت نمایید .

- نوشابه های گاز دار به علت دارا بودن مقادیر زیاد سدیم ، بیشتر از ۱۰۰ میلی لیتر در روز مصرف نشوند .