

بین جلسات دیالیز، مواد زائد در خون شما افزایش می‌یابد. شما می‌توانید با کنترل کردن چیزی که می‌خورید یا می‌نوشید مواد زائد خون را کاهش دهید. اگر مواد زائد در خون شما زیاد باشد، دیالیز ممکن است همه‌ی آن‌ها را دفع نکند.

### پیامدهای افزایش حجم مایع

- \* تورم و افزایش وزن بین جلسات دیالیز
- \* تغییرات فشار خون
- \* سخت کار کردن قلب که می‌تواند منجر به مشکلات جدی قلبی شود.
- \* تجمع مایع در ریه که سبب سخت شدن تنفس می‌شود.

مصرف زیاد مایعات سبب افزایش میزان آن در بدن می‌شود. در دیالیز در مدت زمان مشخص مایعات اضافه باید در حدی از بدنتان خارج شوند که برای شما ایمن باشد. اگر با مایعات خیلی زیاد در بدن به دیالیز بیایید؛ ممکن است دچار گرفتگی عضلات و افت ناگهانی فشار خون شوید که ایجاد گیجی و تهوع می‌کند. یک راه کم کردن مایع دریافتی، کم کردن نمک است. نمک تشنگی می‌آورد و آب بیشتری می‌نوشید.

وقتی میزان مایعات مصرفی روزانه را محاسبه می‌کنید غذاهای حاوی آب را نیز در نظر بگیرید. سوپ، ژله، بستنی و غذاهایی که در دستور پخت آن‌ها آب وجود دارد و میوه‌ها و سبزی‌های آبدار مثل خربزه، انگور، سیب، پرتقال، گوجه‌فرنگی، کاهو و کرفس از این دسته‌اند.



وزن خشک، وزن بعد از جلسه‌ی دیالیز است که مایع اضافی از بدنتان حذف شده است. اگر میزان مایع مصرفی خود را کنترل کنید می‌توانید وزن خشک مناسب را حفظ کنید. پرستار به شما کمک می‌کند که وزن خشک مناسب خود را محاسبه کنید.

مصرف پتاسیم زیاد برای قلب خطرناک است و می‌تواند سبب مرگ شود. غذاهای پرتاسیم مثل آوکادو، موز، کیوی، میوه‌های خشک، گوجه‌فرنگی و سیب‌زمینی را محدود کنید. می‌توانید مقداری از پتاسیم سیب‌زمینی را حذف کنید. سیب‌زمینی‌ها را خرد یا رنده کنید و در یک دیگ آب بجوشانید. وجود فسفر زیاد در خون سبب کنده شدن کلسیم از استخوان و

شکننده شدن استخوان‌ها و همچنین خارش پوست می‌شود. محدود کردن فسفر سخت است زیرا غذاهای حاوی فسفر پروتئین نیز دارند. باید احتیاط کنید که پروتئین کافی دریافت کنید اما فسفر زیاد وارد بدن شما نشود. گوشت، شیر، ماهی، پرندگان، آجیل، کره‌ی بادام زمینی، حبوبات، چای، کولا و محصولات لبنی فسفر دارند. معمولا افراد دیابتی باید در روز نصف فنجان شیر میل کنند. برای کنترل فسفر بین جلسات دیالیز ممکن است کربنات کلسیم تجویز شود. این دارو فسفر مواد غذایی را جذب کرده و از مدفوع دفع می‌کند.

از پروتئین با کیفیت بالا که در گوشت، ماهی، مرغ و تخم‌مرغ وجود دارد استفاده کنید چون مواد زائد کمتری در خون ایجاد می‌کنند. از گوشت‌های فرآوری شده مثل هات‌داگ و کنسرو پرهیزید چون مقادیر زیادی سدیم و فسفر دارد.

سدیم بخشی از نمک است و در غذاهای کنسروی، فریز شده،





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

### تغذیه در بیماران دیالیزی



گروه هدف: بیماران دیالیزی

بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن  
سارا عموی فومنی، کارشناس ارشد پرستاری  
مهر ۹۷

ویتامین‌های کافی به بدن‌تان نمی‌رسد و بخشی از ویتامین‌ها حین دیالیز از بدن‌تان خارج می‌شود. پزشک برایتان مکمل‌های ویتامینی و معدنی که برای بیماران کلیوی مناسب است تجویز می‌کند. اما توجه کنید که نباید از مکمل‌های تغذیه‌ای بدون نسخه استفاده کنید چون ممکن است حاوی مواد معدنی یا ویتامین‌هایی باشد که برای شما مضر است.

منبع

www.niddk.nih.gov. September  
2016

برای اطلاعات بیشتر یا در صورت داشتن سؤال و پیشنهاد می‌توانید با واحد آموزش بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن تماس بگیرید:  
۰۱۳۳۱۷۳۷۰۹۶ - ۰۱۳۳۱۷۳۷۰۹۷  
یا به وب‌سایت بیمارستان به نشانی زیر مراجعه فرمایید:

<https://foumanh.gums.ac.ir/>

غذاهایی که سریع آماده می‌شوند، سس‌ها، چاشنی‌ها و گوشت یافت می‌شوند. سعی کنید غذاهای طبیعی و تازه و با سدیم کم استفاده کنید.

همه‌ی غذاها کالری دارند و برای کسب انرژی نیاز به کالری است. بسیاری از بیماران دیالیزی اشتهای خوبی ندارند و کالری مناسب را دریافت نمی‌کنند. روغن‌های گیاهی مثل روغن زیتون، کانولا و آفتابگردان منابع خوب کالری و شیوه‌ای سالم برای افزودن چربی در رژیم غذایی هستند. اگر نیاز به افزایش وزن دارید این روغن‌ها را به نان، برنج و ماکارونی اضافه کنید. اسیدهای چرب ترنس و اشباع مثل کره و روغن‌های جامد غتی از کالری هستند اما سبب گرفتگی شریان‌ها می‌شوند. اگر دیابتی نیستید آب‌نبات، شکر، عسل و مربا نیز برای کسب کالری مناسب هستند.

چون از خیلی از مواد غذایی پرهیز می‌کنید مواد معدنی و

