



مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)
بندرعباس

وزن مناسب



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:1401/07/30-0020

عنوان	وزن مناسب
تهیه کننده	گروه آموزش
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تأیید کننده علمی: آقای دکتر محمد تمدن دار فوق تخصص نفرولوژی	



۵

مصرف مکمل ها و ویتامین ها برای بیماران کلیوی لازم و ضروری است.



بیماران کلیوی به دلیل محدودیت غذایی قادر نیستند که همه مواد معدنی لازم را بطور کامل دریافت کنند. برخی از ویتامین های محلول در آب در جریان دیالیز از بدن دفع می شوند. لذا مصرف مکمل ها تحت نظر پزشک معالج برای بیماران دیالیزی قطعاً لازم است.

اگر بیمار دیالیزی دچار کاهش وزن شد باید تحت نظر پزشک معالج عمل خطرناک آن بررسی شود.

حتماً از پزشکتان در مورد وزن مناسب خود سؤال کنید.



“سلامت و تندرست باشید”

منبع:

عسکری، محمدرضا. سلیمانی، محسن (۱۳۹۸). مراقبت های پرستاری ویژه، انتشارات بشری، چاپ ۳۲.



۴

وزن مناسب

- با مصرف رژیم غذایی متعادل می توانید وزنی مناسب داشته باشید و سلامتی خود را حفظ کنید.

- به خاطر داشته باشید در کنار دیالیز، دارودرمانی، مصرف صحیح و متعادل آب و غذا برای حفظ سلامتی شما امری ضروری است.



اگر در حال کاهش وزن هستید موارد زیر را در نظر داشته باشید:

- پرهیز از مصرف کیک های خامه ای.

- پرهیز از مصرف سس مایونز و غذاهای پر چرب.

- مصرف کم غذاهای سرخ کردنی.

- چربی گوشت را از آن جدا کنید.



کاهش مصرف شکر.



- آب پرتقال، نوشابه های حاوی کولا، آب انبه، آب

گریپ فروت، آب توت فرنگی نباید استفاده شود.



۵

راهنمای تغذیه



با بدتر شدن کارکردهای کلیه تغییراتی در رژیم غذایی ضروری است که عبارتند از:
تنظیم دقیق پروتئین و تنظیم دقیق مایعات مصرفی متناسب با مایعات دفعی، کاهش مصرف نمک و محدودیت در مصرف پتاسیم.
باید توجه داشته باشید همزمان با رعایت این محدودیت‌های تغذیه‌ای که دارید مصرف کالری کافی و همچنین مکمل‌های ویتامین الزامی است.
از مصرف تنقلات و مواد غیراساسی خودداری کنید.

پروتئین

مصرف پروتئین قبل از شروع دیالیز باید کم باشد زیرا اوره، اسید اوریک و اسیدهای عالی که در اثر تجزیه پروتئین در بدن به وجود می‌آیند در صورت کاهش پاکسازی خون به وسیله کلیه‌ها به سرعت در خون جمع می‌شوند.
- وقتی دیالیز برای شما آغاز شد باید مصرف پروتئین را بیشتر کنید
مصرف مقدار کافی پروتئین برای حفظ سلامتی شما ضروری است.



پتاسیم

پتاسیم یک ماده مهم برای کارکرد طبیعی اعصاب و عضلات بدن است که به طور فراوان در میوه‌ها، سبزیجات و شیر وجود دارد.
اگر چه پتاسیم برای بدن مفید و ضروری است ولی زیاد بودن آن می‌تواند همراه با مشکلات بسیار خطرناک قلبی باشد.



- اگر می‌خواهید گلابی بخورید نصف آن را بخورید.



- پرتقال و خربزه به میزان کم بخورید.

- در صورتی که مواد غذایی با پتاسیم بالا را آب‌پز کرده، آب آن را دور بریزید، میزان پتاسیم مواد کاهش می‌یابد.

مثال: اگر سیب زمینی را پوست‌کنده را به قطعات کوچک تقسیم کنید و به مدت سی دقیقه در آب قرار دهید و آب آن را دور بریزید مقدار قابل توجهی از پتاسیم آن کاهش می‌یابد.



مایعات



میزان مصرف مایعات ۵۰۰ تا ۶۰۰ سی‌سی به اضافه حجم ادرار ۲۴ ساعته ی قبل می‌باشد.

برای کنترل این که چقدر آب مصرف کرده اید یک ظرف مدرج به لیتر برای خود تهیه کنید ابتدای روز این ظرف را خالی کنید و با هر لیوانی که مایعات مصرف می‌کنید هم اندازه آن را داخل این ظرف بریزید و میزان مصرف روزانه خود را ثبت کنید.

تعادل آب

هنگامی که کلیه دچار نارسایی است کنترل تعادل مایعات در بدن کم شده یا از بین می‌رود اکثر بیماران ادرار کمی دارند یا ادرار ندارند.

اگر شما هم دارای ادرار به میزان مناسب نیستید میزان مایعات خوراکی خود را به درستی کنترل کنید.

مصرف مایعات زیاد به سلامت شما آسیب می‌رساند.

یکی از این مشکلات، تجمع آب در بدن و تورم دست و پا است.

پای عادی



پای ورم کرده



- مصرف نمک را به طور جدی محدود کنید.



- نمک باعث افزایش تشنگی می‌شود.

- توجه داشته باشید هر لیتر مایع برابر یک کیلوگرم وزن می‌باشد مگر این که آب اضافی توسط ادرار، تعریق، اسهال یا از راه‌های دیگر از بدن شما دفع شود.

- سعی کنید هر روز صبح وزن خود را اندازه بگیرید.