



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

## نارسایی کلیه



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:1401/07/30-0017	
عنوان	نارسایی کلیه
تهیه کننده	گروه آموزش
تأیید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تأیید کننده علمی: آقای دکتر محمد تمدن دار فوق تخصص کلیه	



- به دلیل کم اشتهاهی این بیماران، بهتر است تعداد وعده های غذایی مصرفی افزایش و حجم در هر وعده کاهش یابد.

- از آنجایی که سیب زمینی حاوی مقادیر زیادی پتاسیم است، باید قبل از مصرف حتما پوست آن گرفته شده و به مدت چند ساعت در آب خیسانده شود.

گوشت مصرفی باید کاملاً صاف و چربی گرفته باشد. مرغ و ماهی نیز باید بدون پوست مصرف شوند، شیر و ماست حتماً کم چرب باشند، در صورتی که پتاسیم خون شما بالا باشد، از مصرف آب سبزیجات، آب خورشت ها خودداری کنید.

- از مصرف روغن ها و چربی های جامد پرهیز نمایید.

- جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع مانند روغن کلزا یا کانولا یا کنجد استفاده نمایید.

- برخی از سبزی های کم پتاسیم که در رژیم غذایی مبتلا به نارسایی مزمن کلیه می توان استفاده نمود عبارتند از: خیار، جوانه حبوبات، کاهو، کلم، گل کلم، پیاز، کلم بروکلی، لوبیا سبز، فلفل سبز، کدو سبز، بادمجان، شلغم، هویج، تربچه، ریواس، قارچ تازه، کرفس خام، از سرخ کردن غذاها در روغن و مصرف غذاهای سرخ شده و چرب تا حد ممکن خودداری فرمایید.

-در بیماران مبتلا به مراحل انتهایی بیماری کلیوی مصرف آب و مایعات بایستی محدود گردد. در صورتی که مصرف مایعات کم شود ممکن است تحمل تشنگی سخت باشد که می توان اقداماتی نظیر مکیدن یک قاچ لیمو، یا مکیدن یک تکه یخ، مرطوب کردن لب ها با آب یا جویدن آدامس را جهت غلبه بر آن انجام داد.

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

## مراقبت پرستاری در بیماران مبتلا به نارسایی

### مزمن کلیه

- جلوگیری از پیشرفت نارسایی مزمن کلیه با کنترل دقیق فشار خون، کنترل دقیق قند خون، کنترل مناسب چربی های خون، پرهیز از مواد مضر برای کلیه ها و قطع سیگار.

- شناسایی عوامل نارسایی مزمن کلیه و درمان آن ها مثل درمان برگشت ادرار از مثانه به کلیه ها و درمان بیماری های گلوامرولی.

- شناسایی و درمان علائم و عوارض نارسایی مزمن کلیه و استفاده از اقدامات جایگزینی مثل دیالیز یا پیوند کلیه.

### توصیه های تغذیه ای

**محدودیت دریافت سدیم و پتاسیم و فسفر:** به دلیل اختلال عملکرد کلیه ها در دفع مواد زائد خون، باید به دریافت سدیم، پتاسیم و فسفر توجه نموده و رژیم غذایی دقیقی را زیر نظر پزشکان و کارشناسان تغذیه رعایت نماید.



### -محدودیت مصرف نمک



پرهیز از مصرف غذاهای پر نمک مانند خیارشور، ترشی، غذاهای نمک سود شده، غذاهای دودی، رب و سس گوجه فرهنگی، دوغ شور، غذاهای آماده، غذاهای کنسرو شده، سوسیس و کالباس، انواع مغزهای شور، انواع سس آماده و به طور کلی هر غذایی که در تهیه آن از نمک استفاده شده است.



## تعریف نارسایی کلیوی

کلیه ها دو عضو لوبیایی شکل هستند که در ناحیه پهلوها قرار دارند. از وظایف کلیه ها در بدن: کنترل آب و الکترولیت های بدن، کنترل مواد معدنی موجود در بدن، دفع سموم و مواد زائد از خون، کمک به تنظیم فشار خون و کمک به خون سازی، به عنوان تصفیه خانه بدن نقش حیاتی در حفظ سلامت اندام ها و بدن ایفا می کنند.

نارسایی کلیوی هنگامی به وجود می آید که کلیه ها نتوانند فرآورده های زائد متابولیک را دفع نمایند و یا کارکردهای تنظیم کننده را اعمال نمایند. موادی که در حالت طبیعی در ادرار دفع می شوند، به دلیل اختلال در کارکرد کلیوی، در مایعات بدن تجمع می یابند و موجب برهم خوردن تعادل مایع و الکترولیت می شوند.

آمارها نشان می دهند بیش از ۹۰ درصد افرادی که علائم نارسایی کلیوی دارند، از بیماری خود بی خبرند در صورتی که یکی از راه های تسریع در روند درمان این است که با آگاهی از وضعیت بدنی، در صورت مشاهده برخی علائم و نشانه ها نزد پزشک مراجعه نمایند.

نخستین نشانه ای که افراد باید به آن توجه کنند، این است که فرد مبتلا بیش از حد معمول احساس خستگی می کند، انرژی کمی دارد و معمولاً در تمرکز دچار مشکل است. کاهش شدید عملکرد کلیه ها به دلیل بیماری کلیوی باعث تشکیل سموم و ناخالصی های متعدد در خون می شود. این امر خستگی مفرط و ضعف را در بدن فرد ایجاد و در نتیجه تمرکز را دشوار می کند.

معمولاً در برخی از بیماران کلیوی اطراف چشم های افراد، متورم و پف کرده است.

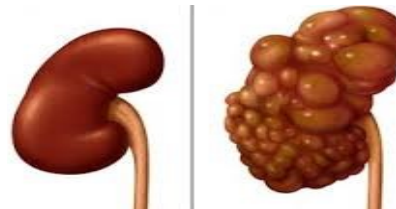
## علائم نارسایی حاد کلیه

– کاهش میزان دفع ادرار، اگر چه گاهی اوقات میزان دفع ادرار طبیعی است.

– تجمع و احتباس مایعات در بدن که باعث ورم پاها می شود.

– خواب آلودگی، نفس نفس زدن، خستگی، گیجی و پریشانی تهوع، درد قفسه سینه یا احساس فشار و سنگینی در آن و بیهوشی یا کما در موارد شدید.

گاهی نارسایی حاد کلیه باعث ناتوانی دائمی کلیه و یا مراحل نهایی بیماری کلیوی می شود، در این صورت بیمار نیاز به دیالیز یا پیوند کلیه خواهد داشت.



## عوارض نارسایی حاد کلیه

– تجمع و احتباس مایعات در بدن: باعث تجمع مایعات در قفسه سینه و در نتیجه نفس نفس زدن می گردد.

– درد قفسه سینه: اگر پرده ای که قلب را می پوشاند دچار التهاب گردد، درد قفسه سینه بروز می کند.

– ضعف عضلات: وقتی تعادل مایعات و الکترولیت های بدن (تعادل شیمیایی خون) به هم بخورد، عضلات دچار ضعف و خستگی می گردند، به خصوص مقادیر زیاد پتاسیم در خون خطرناک است.

– آسیب دائمی کلیه: گاهی اوقات، نارسایی حاد کلیه باعث ناتوانی دائمی کلیه و یا مراحل نهایی بیماری کلیوی می شود. در این صورت بیمار نیاز به دیالیز یا پیوند کلیه خواهد داشت.

## نارسایی مزمن کلیه

به مرحله ای از نارسایی کلیه گفته می شود که کلیه ها دیگر قادر به عملکرد طبیعی و دفع مواد زائد و سمی از طریق ادرار نیستند. در نتیجه مواد سمی در خون تجمع می یابند و سبب بروز اختلالات جدی در افراد می شوند.

ظاهر شدن علائم بالینی در یک بیمار به میزان شدت نارسایی مزمن کلیه در او بستگی دارد. بعضی از بیماران که در مراحل اولیه قرار دارند، ممکن است بدون علامت باشند و تنها از روی آزمایش ها متوجه نارسایی کلیه در آنان بشویم، در حالی که بیماران مبتلا به نارسایی پیشرفته کلیه، تقریباً تمام علائم بالینی را دارند. دیابت و فشار خون از مهمترین علل بروز نارسایی مزمن کلیه هستند و کنترل نکردن این بیماری ها، به از بین رفتن کامل کلیه ها منجر می شوند که در این شرایط انجام دیالیز برای ادامه حیات ضرورت دارد.

## علائم نارسایی مزمن کلیه

فشار خون بالا و بیماری قلبی زودرس، ضعف عضلانی، درد در مفاصل، گزگز و مورمور شدن دست و پاها، بیخوابی، بیحالی، اختلال هوشیاری، بی اشتها، تهوع، استفراغ، بوی بد دهان و خونریزی گوارشی، کم خونی، ضعف سیستم ایمنی بدن، پرکاری غده پاراتیروئید، قطع قاعدگی، ناتوانی جنسی، ناباروری، زیاد شدن چربی های خون، تنگی نفس و احتقان ریوی، خارش و رنگ پریدگی.

