



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

افزایش پتاسیم خون (هایپر کالمی)



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۵۰-۱۰۰۶

شماره بازنگری: ۰۵

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش نفرولوژی - واحد آموزش سلامت

* پروتئین ها شامل مرغ، تخم مرغ، دانه آفتاب گردان، میگو و کدو تنبل.

* و میوه های کم پتاسیم شامل انگور، گریپ فروت، توت سیاه، آلو، تمشک، توت فرنگی، هندوانه، خیار و سیب.

چگونه پتاسیم موجود در سبزیجات را کم کنیم؟

آب شویی یا خیساندن سبزیجات تازه یا منجمد در آب را حداقل به مدت ۲ ساعت قبل از پخت تا پتاسیم ماده غذایی در آب آزاد شود.

سبزیجات را با آب ولرم آب کشی کنید و از آب بدون نمک استفاده کنید.

منابع:

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

چگونه می توانید میزان پتاسیم خون خود را کاهش دهید؟

* باید از غذاهای حاوی پتاسیم کم استفاده کنید.

* سبزیجات میوه ها و گوشت را قبل از سرو کردن آبکشی کنید.

* از خوردن میوه ها و سبزیجات حاوی پتاسیم بالا مثل اسفناج، چغندر، موز، سیب زمینی، گلابی، شلیل، مرکبات مانند پرتقال و گوجه فرنگی خودداری نمایید.

* ماهی سفید، ساردین، گوشت گاو، لوبیا چیتی، لوبیا سفید و قرمز نیز دارای پتاسیم بالا می باشد، از خوردن آنها بپرهیزید.

غذاهای کم پتاسیم شامل موارد زیر است:

* غلات و غذاهایی که با آرد سفید تهیه شده باشند مثل برنج سفید

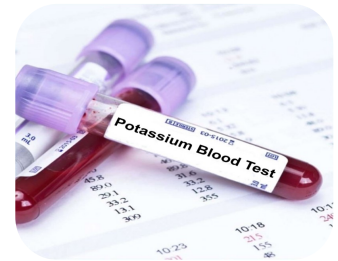
* نوشیدن چای کمتر از ۲ فنجان در روز

* خوردن کیک کوچک بدون شکلات

* فرآورده های لبنی مثل پنیر کم نمک



این مطالب به منظور آشنایی با افزایش پتاسیم خون (هایپرکالمی) و مراقبت های لازم در مورد آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.



بالا رفتن پتاسیم خون یا (هایپرکالمی) چیست؟

هایپرکالمی یک واژه پزشکی برای داشتن مقدار زیادی پتاسیم در خون می باشد.

پتاسیم ماده ای است که در غذاهای خاصی یافت می شود. از طریق رژیم غذایی به بدن ما وارد می شود و به عنوان یک ماده معدنی مهم در سلول های بدن ما فعالیت می کند. در مواردی که افراد دچار افزایش پتاسیم هستند، بدن مقدار زیادی پتاسیم دریافت کرده است ولی کلیه ها کارکرد مناسب نداشته اند و نتوانسته اند مقدار اضافی پتاسیم را دفع کنند.



مقدار طبیعی پتاسیم خون ۳.۵ تا ۵ میلی گرم در یک سی سی می باشد و بالاتر از ۶ خطرناک می باشد.

این مشکل زمانی ایجاد می شود که کلیه ها کارکرد مناسب نداشته باشند و یا بعضی داروها مانند انالاپریل، کاپتوپریل، اسپرونولاکتون، پروپرانول، اییوبروفن، ناپروکسن و دیگوسین مصرف شده باشد.

علائم افزایش پتاسیم خون چیست؟

* احساس ضعف و بی حالی در ماهیچه ها که از پاها شروع می شود و به قسمت های پایینی و بازوها منتشر می شود.

* کند شدن ضربان قلب یا سریع شدن ضربان قلب یا ایست قلبی

تست های تشخیصی کدام است؟

* آزمایش خون که میزان سطح پتاسیم خون را نشان می دهد.

* نوار قلب که فعالیت الکتریکی قلب را نشان می دهد.



هنگامی که بیماران دچار افزایش پتاسیم

می شوند چه اقداماتی برای آن ها انجام می شود؟

* برای بیمار آنژیوکت زده می شود.

* از بیمار یک نوار قلب اخذ می شود که فعالیت الکتریکی قلب را مورد بررسی قرار می دهد.

* تجویز داروها شامل کی اگزالات، انسولین و گلوکز

* آزمایش خون

* تغییر در رژیم غذایی بیمار

* در مواردی که فرد به داروها پاسخ ندهد دیالیز انجام می گیرد.

چرا باید پتاسیم در رژیم غذایی افرادی با

افزایش پتاسیم خون را کاهش دهیم؟

به طور عادی تعادل پتاسیم بدن با دریافت پتاسیم از طریق مواد غذایی و دفع مقدار اضافی آن از راه ادرار حفظ می شود.

اما در کسانی که به بیماری مزمن کلیه مبتلا هستند، پتاسیم به اندازه کافی از راه ادرار دفع نمی شود. در نتیجه میزان پتاسیم خون آن ها بالا می رود و رژیم غذایی کم پتاسیم می تواند خطر بالا رفتن پتاسیم را کم کند.

