



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

نارسایی مزمن کلیه



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۵۰-۱۰۰۵

شماره بازنگری: ۰۶

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



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش نفرولوژی - واحد آموزش سلامت

* میزان مصرف پتاسیم:

در صورتیکه پتاسیم شما بالا نباشد، می توانید روزانه ۲ تا ۳ عدد میوه مصرف نمایید.

در مراحل اولیه بیماری مزمن کلیه، می توانید در هر وعده غذایی سبزی استفاده نمایید.

در صورتی که پتاسیم خون شما بالا می باشد، باید از مصرف میوه های زرد رنگ مثل موز، زرد آلو رسیده، انبه رسیده و مرکبات، گوجه فرنگی، کیوی و میوه های خشک خودداری کنید. شما می توانید از میوه هایی مانند سیب، خیار و توت فرنگی استفاده نمایید.

به خاطر داشته باشید حداقل ۵ بار در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه پیاده روی داشته باشید.

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

رژیم غذایی در افراد مبتلا به نارسایی مزمن

کلیه چیست؟

در این افراد باید مصرف مایعات و مواد غذایی با برنامه ریزی صورت بگیرد.

* میزان مصرف آب: در صورتی که ادرار شما مناسب

است و ورم اندام ها در شما مشاهده نمی شود، می توانید زمانی که احساس تشنگی کردید آب بنوشید.

اما در صورتیکه حجم ادرار شما کم شده است و تحت نظر

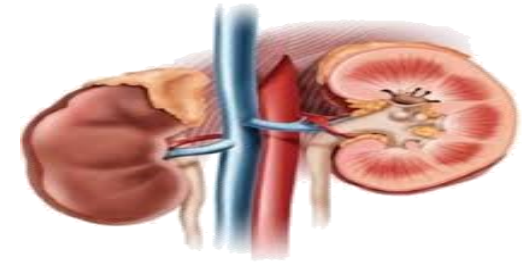
پزشکتان در مراحل انتهایی بیماری کلیوی می باشید بهتر است مصرف مایعات را محدود نمایید.

* میزان مصرف فسفر و نمک:

در صورتیکه فسفر بالا نداشته باشید، هفته ای دو بار ماهی استفاده نمایید و برای کاهش مصرف نمک باید از مصرف غذاهای مثل کنسروها، فست فودها، سس های آماده، چیپس، بادام زمینی، آجیل اسپاگتی و ماکارونی و سبزی ها مثل کلم، گل کلم، اسفناج پرهیزید. برای طعم دار نمودن غذاها از چاشنی هایی مثل سیر، پیاز، آب لیمو و سرکه می توانید استفاده کنید.



این مطالب به منظور آشنایی با نارسایی مزمن کلیه 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.



نارسایی مزمن کلیه چیست؟

به کاهش عملکرد کلیه ها به صورت تدریجی و در نتیجه عدم توانایی کلیه ها در تصفیه ی خون از مواد زاید، نمک و آب اضافی نارسایی مزمن کلیه گفته می شود، که در آن کلیه ها به تدریج و به طول کامل از کار باز می ایستد.

علائم نارسایی مزمن کلیه کدامند؟

در ابتدا ممکن است بیماری بدون علامت باشد و وقتی بیماری پیشرفت می کند علائم زیر را ایجاد می کند.

* افزایش فشار خون

* خستگی و تنگی نفس

* آسیب استخوانی



چگونه می توان از بدتر شدن عملکرد کلیه ها

در افراد مبتلا به نارسایی کلیه پیشگیری کرد؟

* مصرف داروهای فشار خون و سایر داروها طبق نظر پزشک معالج

* کنترل دقیق قند خون در صورتی که فرد مبتلا به قند خون می باشد.

* تغییر رژیم غذایی طبق نظر پزشک

* ترک سیگار

* کاهش وزن در صورتی که اضافه وزن دارید.

* اجتناب از مصرف مسکن ها مثل بروفن، ناپروکسن و دیکلوفناک

عوامل ایجاد کننده نارسایی کلیه ها کدامند؟

* دیابت

* بیماری های التهابی کلیه و عفونت های مزمن

* فشار خون بالا

* وراثت

* مصرف طولانی مدت مسکن ها



درمان نارسایی مزمن کلیه چیست؟

در مراحل اولیه پزشک با تجویز داروهایی سیر پیشرفت بیماری را آهسته تر می کند و همچنین شما می توانید با پرهیز از مصرف نمک و مواد پروتئینی پیشرفت بیماری را کم کنید.

اما در مراحل پیشرفته تر باید از بین سه روش پیشنهادی یکی را انتخاب کنیم.



کلیه پیوندی

پیوند کلیه

۱- پیوند کلیه

۲- دیالیز صفاقی:

از طریق لوله باریک که داخل شکم کار گذاشته می شود، دیالیز انجام می شود.



۳- دیالیز خون (همودیالیز):

۳ بار در هفته توسط دستگاه دیالیز انجام می شود اما قبل از آن باید عروق خونی شما توسط جراحی آماده شود.

