



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

تعادل مایعات و تغذیه صحیح در دیالیز صفاقی



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۵۶-۱۰۰۱

شماره بازنگری: ۰۱

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



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش دیالیز صفاقی - واحد آموزش سلامت

* مایعات:

اگر مشکل خاصی از لحاظ تجمع مایعات در بدن نداشته باشید، می توانید به صورت معمول مایعات مصرف کنید، در غیر اینصورت حتما باید درباره میزان مصرف مایعات و نمک با تیم درمانی خود مشورت نمایید.

* پروتئین:

دیالیز صفاقی عاملی است که در آن پروتئین و آمینو اسیدها تا حدی از طریق مایع دیالیز از دست می روند، لذا برای جایگزینی آن احتیاج به افزایش پروتئین دریافتی وجود دارد و گرنه دچار کاهش وزن و سوء تغذیه خواهید شد.

مطمئن شوید که پروتئین کافی از گوشت کم چرب و ماکیان دریافت می کنید. پروتئین ها همچنین در تخم مرغ و فراورده های لبنی وجود دارند، اما این دو محتوی فسفر بالا هستند، بنابراین در مصرفشان باید محتاطانه عمل کنید.

منابع:

- برگرفته از توصیه های انجمن بیماران کلیوی آمریکا

- <https://www.clinicalkey.com>

- <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

* شیر و لبنیات:

می توانید از انواع پنیر، شیر، دوغ و ماست کم چرب استفاده کنید.

* میوه ها و سبزیجات:

تقریبا تمام میوه ها و سبزیجات را می توانید مصرف کنید.

کاهو، کلم، کرفس، کدو، خیار، بادمجان، گوجه فرنگی، لوبیا سبز، سبزی خوردن جزء سبزیجات هستند. در صورتی که با خوردن سبزیجات و میوه ها دچار مشکلات گوارشی می شوید آنها را به صورت پخته مصرف کنید.

* پتاسیم:

ماده معدنی است که برای عملکرد بهتر قلب و عضلات لازم است. پتاسیم در میوه ها، سبزیجات و خشکبار وجود دارد.

در صورتی که پتاسیم خون شما بالاست، می توانید برای مصرف سبزیجات موارد زیر را رعایت کنید:

نحوه کاهش میزان پتاسیم سبزیجات:

- شستن سبزی با آب ولرم

- خرد کردن سبزی ها در صورت نیاز و شستن سبزی بعد از خرد کردن

- پختن سبزیجات به مدت ۵ دقیقه با آب فراوان



مداخله گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی با تعادل مایعات و تغذیه صحیح در دیالیز صفاقی تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

علائم تجمع مایعات در بدن کدام اند؟

* افزایش وزن ناگهانی

* ورم اندام ها خصوصا قوزک پاها

* تنگی نفس

آیا می دانید به منظور کاهش وزن در فواصل دیالیز چه اقداماتی باید انجام دهید؟

- توصیه می شود روزانه مایعات کمتری بنوشید تا وزنتان به میزان طبیعی برسد.

- مصرف نمک خود را بسیار محدود کنید.

- طبق مشورت با پزشک و پرستار از محلول گلوکز غلیظ تری برای دیالیز استفاده کنید.

علائم کاهش حجم مایعات در بدن چیست؟

* ضعف و بی حالی

* سرگیجه

* کاهش وزن ناگهانی



کاهش حجم مایعات در بدن چگونه درمان می شود؟

- توصیه می شود آب بیشتری بنوشید تا به وزن متعادل برسید.

- از محلول رقیق تر برای دیالیز صفاقی استفاده نمایید.

- اگر از داروی ادرار آور یا کاهنده فشار خون استفاده می کنید، با مشورت پزشک یا پرستار موقتاً مصرف آن را قطع نمایید.

اگر هر نگرانی درباره از دست دادن مایعات و یا تجمع مایعات در بدن دارید با واحد دیالیز صفاقی خود تماس بگیرید.

با وجود اینکه دیالیز صفاقی به صورت تدریجی و مداوم سموم، مواد زائد و آب اضافی را از بدن خارج می سازد، بهتر است بیمار دیالیز صفاقی رژیم غذایی توصیه شده را رعایت کند که شامل موارد زیر است:

* کالری:

نکته ای که در دیالیز صفاقی وجود دارد این است که بدن شما کالری موجود در قند محلول دیالیز صفاقی را جذب می کند.

هر چقدر غلظت قند محلول بیشتر باشد، بدن شما کالری بیشتری را جذب خواهد کرد. به همین دلیل ممکن است وزن شما افزایش پیدا کند. در این زمینه به توصیه های زیر توجه کنید:

۱- برنج، ماکارونی، غذاهای سرخ کردنی و چرب، کره، سس و شکلات را در حداقل مقدار مصرف کنید.



۲- حداقل نیم ساعت در روز پیاده روی کنید.

* نمک:

توصیه می شود مقدار نمک مصرفی خود را محدود کنید. حتی المقدور از خوردن غذاهای پخته شده در رستوران ها و غذاهای آماده پرهیز کنید. نمکدان را از سفره خود حذف کنید.

غذاهای کنسرو شده را مصرف نکنید و از خوردن چیپس، سوسیس، کالباس، و پفک و ... بپرهیزید.



* فسفر:

هنگامی که کلیه ها عملکرد خود را از دست می دهند، نمی توانند فسفر را از خون خارج نمایند.

انجام دیالیز فسفر را به مقدار کافی از خون شما خارج نمی کند بنابراین باید مصرف غذاهای محتوی فسفر مانند لبنیات، تنقلات، آجیل، نوشابه، ماهی، دل و جگر را محدود کنید.

* حبوبات:

قبل از پخت حبوبات اجازه دهید ۲۴ ساعت خیس بماند و سپس بسته بندی کرده و در فریزر نگهداری کنید.

