



کار کلیه ها و دیالیز



تهیه کننده : اصغر اکبری (کارشناس پرستاری، سرپرستار دیالیز)
تایید کنندگان :

سمیه قربانی (مدیر پرستاری)
خدیجه عباسی (سوپروایزر آموزشی)
رقیه بهزادی (سوپروایزر آموزش سلامت)
تایید کننده نهایی : دکتر رضا زارع پور (متخصص داخلی)

منبع: مبانی همودیالیز برای پرستاران
نوشته جودیت زد. کالنباخ 1395

سدیم:

به جای نمک از چاشنی هایی مثل زیره، دارچین، آبلیمو بی نمک، وانیل، سرکه، زردچوبه و فلفل استفاده کنید. اگر فشار خون طبیعی دارید از غذاهای با نمک معمولی استفاده کنید

پتاسیم:

سیب زمینی، شکلات، شیرینی، مربا، پسته، بادام، فندق، آرد نخودچی، جوش شیرین، زیتون، کاکائو، پرتقال، لیمو، گیلان، لوبیا سبز، انجیر، گردو، گوجه فرنگی، کاهو، خربزه، گلابی، کشمش و توت فرنگی حاوی پتاسیم هستند.

سوسیس، کالباس، جگر و میگو سدیم و پتاسیم بالایی دارند. شما مجاز به استفاده از شکر، قند، عسل، زولبیا و بامیه هستید.

قهوه، چای و کاکائو حاوی پتاسیم اند در مصرف آنها احتیاط کنید.

غذاهای زیر را نخورید:

کله و پاچه، حلیم، آب گوشت، آش رشته، آش جو، چلو خورش فسنجان، جوش شیرین، سیر، گوجه فرنگی و بکینگ پودر - سعی شود تو با دل خویش و پول ها خیلی کم باشد. - استفاده از اکثر غذاهای ایرانی ایرادی ندارد ولی در حد اعتدال مصرف کنید.



❖ از محلولهای دهانشویه استفاده کنید.

❖ غذاهای شور نخورید.

❖ آب را یکبارہ نوشید.

❖ لباس های خنک گشاده با رنگ روشن بپوشید.

❖ آب را در آب افشانه بریزید و توی دهانتان بپوشید.

❖ یخ بجوید.

توصیه های غذایی:

❖ برای تامین پروتئین شما می توانید ۴ نوع از مواد غذایی زیر را یا چهار برابر یکی از مواد غذایی را مصرف کنید. شما تنها مجاز به استفاده از یکی از میوه های زیر در شبانه روز هستید.

سبزیجات :

❖ گروه اول اسفناج، جعفری، قارچ، کرفس و کلم

❖ گروه دوم بامیه، بادمجان، چغندر، شلغم، لوبیا و خیار

❖ اگر از سبزیهای گروه اول نخورید می توانید ۲۴۰ گرم از سبزی های گروه دوم استفاده کنید.

❖ قبل از تهیه سبزی ها را جوشانده، آب آنها را دور بریزید و سپس غذا درست کنید.

❖ سبزی ها را با آب سرد بشویید.

❖ سبزی ها را خوب ضد عفونی کنید.

❖ سعی کنید و خورش کدو بادمجان را مصرف نکنید.

چربی:

❖ از مصرف چربی های بانمک مثل: سس مایونز، کره با نمک، روغن حیوانی، روغن زیتون خودداری کنید.

❖ روغن آفتابگردان و ذرت بی ضررند.

❖

کار کلیه ها و دیالیز :

وظیفه اصلی هر کلیه دفع مواد زائد از خون برگشتی به بدن می باشد. در هر دقیقه حدود یک لیتر خون از طریق شریان کلیوی از کلیه ها عبور می کند. اداره از طریق لوله های کوچک در ناحیه ای به نام لگنچه جمع آوری شده و سپس به وسیله لوله ای به نام حالب به مثانه راه می یابد. ادرار از طریق مجاری ادراری از بدن خارج می شود. کلیه ها به طور طبیعی روزانه یک تا دو لیتر ادرار بر حسب مایعات دریافتی دفع می کنند. اگر یک کلیه نارسا شود، کلیه دیگر بزرگ شده و کار هر دو کلیه را انجام میدهد. وقتی کلیه ها به هر دلیلی توانایی کار خود را از دست می دهند و از کار می افتند دیالیز به عنوان روش جهت خارج کردن مواد اضافی بدن، سموم و غیره انجام می شود و در واقع کار کلیه ها را انجام می دهد.



هدف از دیالیز بیماران، افزایش وزن آنها در فواصل دیالیز در حد کمتر از یک و نیم کیلو گرم است. در طی دیالیز مشکلاتی برای

بیماران پیش می آید که از عوارض آن است از جمله:

1- افت فشار خون:

علل ایجاد این عارضه عبارتند از :

- ❖ انتقال زیاد و سریع مایعات از بیمار در طی دیالیز
- ❖ افزایش زیاد وزن در بین دو دیالیز
- ❖ کوتاه بودن مدت دیالیز
- ❖ غذا خوردن در طی دیالیز
- ❖ کم خونی
- ❖ مصرف داروهای ضد فشار خون

علائم:

- ❖ سردرد خفیف
- ❖ حالت تهوع
- ❖ گرفتگی عضلات
- ❖ گیجی
- ❖ گاهی بی علامت

شما برای پیشگیری از افت فشار خون چه می توانید بکنید؟

- ❖ در فواصل بین دو دیالیز افزایش وزن خود را محدود کنید و سعی کنید کمتر از یک کیلوگرم در روز باشد.
- ❖ اگر داروی ضد فشارخون می خورید آن را بعد از دیالیز بخورید نه قبل از آن.
- ❖ غذا یا قند خوراکی در طی دیالیز مصرف نکنید.
- ❖ طوری بخوابید که پاها بالاتر از سر قرار بگیرد.
- ❖ در طول روز نیز سعی کنید موادی که باعث کاهش فشار خون میشود را مصرف نکنید.

گرفتگی عضلات :

علل ایجاد کننده این عارضه:

- ❖ افت فشار خون
- ❖ کاهش منیزیم (Mg)
- ❖ کاهش کلسیم (Ca)
- ❖ کاهش ویتامین (vit E)

اقدامات شما جهت رفع این مشکل:

- ❖ مصرف چربی را کاهش دهید چون سبب افزایش دفع و کاهش جذب منیزیم می شود.
- ❖ میزان قند مصرفی را کم کنید.
- ❖ کاهش یا عدم استفاده از نوشابه چون و خارجی کلسیم و منیزیم را کم می کند.
- ❖ کنترل مصرف آب و نوشیدنی ها:
- ❖ مقدار آب مجاز مصرفی شما در شبانه روز برابر است با میزان ادرار دفعی در ۲۴ ساعت + ۵۰۰ تا ۷۰۰ سی سی
- ❖ از لیوان درجه بندی شده جهت نوشیدن مایعات استفاده کنید.
- ❖ میزان مایعات موجود در مواد غذایی توجه کنید.
- ❖ از مواد غذایی شور استفاده نکنید.
- ❖ مایع مجاز مصرفی را طی شبانه روز و کم کم مصرف کنید، نه یک باره.
- ❖ روزانه خود را وزن کنید.
- ❖ راه های کنترل احساس تشنگی:
- ❖ لبها و دهان را با آب خنک و یخ خرد شده خیس کنید.