



آموزش به بیمار

میزان پتاسیم در رژیم غذایی بیماران همودیالیزی



مرکز آموزشی پژوهشی
درمانی شهید هاشمی نژاد
واحد آموزش به بیمار

از مواد غذایی ذیل اجتناب شود:

زردآلو، موز، طالبی، کیوی، گریپفروت، انبه، خرما، انجیر، کشمش، خشکبار، آجیل، آب میوه های بسته بندی شده.



منبع: www.medlineplus.gov. Uptodate COM.

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید
هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۲۷۳۷۰۱۱-۰۵۱۳ ویا باشماره ۳۱۰۹
تماس گرفته و داخلی بخش دیالیز: ۲۷۵۸-۲۷۵۶

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه
روژه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات
شما می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد. جهت دریافت
پمفلت های آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



در آبارات مارا
دنبال کنید



میتوان میوه های زیر را به مقدار کم مصرف نمود.

سیب و انار (یک عدد کوچک)
پرتقال و نارنگی (یک عدد کوچک)
هلو (یک عدد کوچک)
کاهو، هویج (یک عدد متوسط)
گیلاس ۲ فنجان، ۱۰۰ گرم
انگور ۱۰۰ گرم، تمشک ۱۰۰ گرم
توت فرنگی یا شاتوت ۱۰۰ گرم
آب میوه های مجاز ۱۲۰ سی سی،
هندوا نه و خربزه یک برش کوچک



این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد بیماری شما است که رعایت آنها به بهبودی شما کمک می کند. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را باز یابید.



پتاسیم یک ماده معدنی است که برای کارکرد طبیعی اعصاب و عضلات لازم است و در مواد غذایی از قبیل شیر، میوه ها و سبزیجات وجود دارد.

اگر چه پتاسیم عنصری مفید و ضروری برای بدن است ولی افزایش آن می تواند خیلی خطرناک (عوارض قلبی) باشد. در بیماران دیالیزی کلیه پتاسیم از بدن دفع نمی شود و تا زمان انجام دیالیز در بدن تجمع می یابد.

بنابراین برای بیماران همودیالیزی؛ میزان پتاسیم خون کمتر از ۶ میلی اکی والان در لیتر مطلوب می باشد میزان غلظت پتاسیم در فواصل دیالیز بیش از اندازه بالا رود، باعث ضعف عضلانی می شود و می تواند روی ضربان قلب اثر بگذارد و ممکن است حتی باعث **ایست قلبی** شود.



از مصرف مواد پر پتاسیم پرهیز کنید.

برخی مواد پر پتاسیم عبارتند از:

سیب زمینی، هندوانه، کدو حلوایی، آب پرتقال، کرفس، مرکبات، موز، گوجه فرنگی، کدو، حبوبات، نخودفرنگی خشک شده و آجیل (بادام، بادام زمینی و پسته)، هویج، طالبی، انبه، انجیر، توت خشک و برگه زردآلو.

* میوه های کنسروی معمولاً پتاسیم کمتری نسبت به میوه های تازه دارند.

* گوشت، سیب زمینی، هویج، کلم و ... را آب پز کرده و آب آنها را دور بریزید.

* اگر سیب زمینی آبپز شود یا پوست آن کنده شده و ۳۰ دقیقه در آب قرار داده شود حدوداً ۷۵٪ پتاسیم خود را از دست می دهد.



روش کاهش پتاسیم موجود در مواد غذایی :

از قبیل سیب زمینی، هویج، لبو (چغندر قند) و شلغم پوست آنها را بگیرید و در قطعاتی کوچک آنها را خرد کنید و آن ها را در آب سرد بریزید.

مقدار آب مورد نیاز برای خیس کردن، ۴ برابر مقدار سبزیجات می باشد (خیساندن سیب زمینی در آب) حداقل به مدت ۲ ساعت در آب خیسانده شود.

سپس آنها را در آبی معادل با ۵ برابر مقدار سبزیجات طبخ نمایید.

آب حاصل از پخت سبزیجات را که سرشار از پتاسیم است دور بریزید.

از خوردن غذاهای حاوی پتاسیم خیلی بالا اجتناب کنید و مقدار کمی از غذاهای با پتاسیم بالا را بخورید مثلاً نصف یک گلابی را به جای یک گلابی و یا مقدار کمی از پرتقال و خربزه را بخورید.

به جای یک موز کامل می توانید حداکثر ۳ تا ۴ سانتی متر از یک موز کامل را میل کنید.

