



توصیه هایی برای بیماران همودیالیز

گروه هدف: بیماران دیالیزی



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با نظارت دکتر ام البنین تازیکی (فوق تخصص بیماری های کلیه و فشارخون)

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

در صورت تجویز مدرها

در صورتی که قرص مدر روزانه ۱ بار تجویز شده است توصیه می شود دارو در اول صبح مصرف شود تا از اختلال در خواب شبانه در اثر تکرر ادرار خودداری شود. برای به حداقل رساندن افت ناگهانی فشار خون بویژه در حالت ایستاده و بروز علائمی از قبیل سرگیجه، سیاهی رفتن چشم ها به آهستگی از حالت خوابیده به نشسته و از نشسته به ایستاده تغییر حالت دهید. به منظور جلوگیری از واکنش های حساسیت به نور بدنبال مصرف این دارو توصیه می شود از قرار گرفتن به مدت طولانی در آفتاب خودداری شود. از آنجایی که احتمال بروز کاهش پتاسیم خون با مصرف این داروها وجود دارد، لذا توصیه می شود از غذاهای غنی از پتاسیم (موز، خرما، سیب زمینی، گوجه فرنگی، هلو، ریواس، آجیل) استفاده شود.

منبع:

<http://www.kidney.org/patients/kidneyliving/index.cfm>

در صورت تجویز اریتروپوئیتین:

مصرف دارو طبق برنامه تعیین شده توسط پزشک اجرا شود. از آنجایی که احتمال بروز حملات تشنجی بویژه ۹۰ روز آغازین مصرف دارو وجود دارد لذا توصیه می شود از انجام فعالیت هایی که در صورت بروز تشنج خطرناک است مانند رانندگی اجتناب شود. در صورت بروز علائمی مانند کپیر، سردرد، تورم یا تجمع مایعات در بافتهای بدن، افزایش پتاسیم خون (با علائمی نظیر گزگز کردن دست و پا و اضطراب و ...) تنگی نفس و تشنج فورا به پزشک معالج مراجعه شود.



در صورتی که بیمار دوبار در هفته همودیالیز می شود توصیه می شود میزان پروتئین مصرفی ۰/۵ تا ۱ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن باشد. در صورتی که سه بار در هفته همودیالیز می شود دریافت پروتئین تقریباً آزاد می باشد.

از مصرف پروتئین های گیاهی تا حد امکان خودداری شود. برای جلوگیری از تحلیل عضلات رژیم غذایی پرکالری، غنی از چربی و کربوهیدرات توصیه می شود. میزان دریافت مایعات ۴۰۰-۷۰۰ سی سی با احتساب حجم ادرار در روز است.

از مصرف مواد غذایی مانند نخود، سوییس، خیارشور، سوپ های کنسرو شده، ماهی دودی، و غذاهای نمک دار خودداری شود. غذاهای حاوی فسفر باید محدود شود. از مصرف شیر و ماست بیش از نصف لیوان در روز خودداری شود. همچنین از انواع گوشت، حبوبات، پنیر و ... خودداری شود. در صورت عدم محدودیت، ورزش های سبک قبل از غذا به افزایش اشتها کمک می کند.

سوء تغذیه موجب کوتاهی عمر بیماران دیالیزی می شود. متاسفانه ۸-۶٪ بیماران دیالیزی دچار سوء تغذیه شدید می شوند. ۳۵-۳۰٪ بیماران سوء تغذیه متوسط دارند.



برای موثر بودن عملکرد دیالیز، بیماران باید در رژیم غذایی خود موارد زیر را رعایت کنند:

➤ مصرف متعادل منابع پروتئینی مثل گوشت، مرغ، ماهی.

➤ کنترل مقدار پتاسیم غذایی: پتاسیم یک ماده معدنی است که در نمک های جایگزین، در میوه هایی مثل موز و پرتقال، سبزیجات، شکلات و آجیل ها وجود دارد. مصرف زیاد پتاسیم برای قلب شما خطرناک است.

➤ محدود کردن نوشیدنی ها: مصرف زیاد مایعات در زمانی که عملکرد کلیه های شما کم باشد موجب تورم بافتی و منجر به افزایش فشار خون و مشکلات قلبی می شود.

➤ پرهیز از مصرف نمک

➤ محدود کردن مصرف شیر، پنیر، آجیل، حبوبات، نوشابه: زیرا مواد فوق دارای مقدار زیاد فسفر هستند.