

## موضوع: رژیم غذایی مناسب در بیماران دیالیزی

گردآورنده: آهو امینی کارشناس پرستاری

### رژیم غذایی مناسب در بیماران دیالیز

هم اکنون ۶ تا ۸ درصد از بیماران دیالیزی دچار سوء تغذیه شدید می باشند و ۳۵ تا ۴۰ درصد از آنها دچار سوء تغذیه متوسط هستند. به این آمار بسیار بالا می بایست تعداد مرگ های ناگهانی ناشی از به هم خوردن الکترولیت های سرم از جمله  $Na$  و  $K$  را نیز اضافه کنید که بدلیل عدم آگاهی بیماران از رژیم غذایی است که می بایست رعایت کنند. متأسفانه اگر از بیماران دیالیزی سوال کنید که چه چیزی را باید بخورند و چه چیزی را نباید بخورند؟ تنها جملاتی که می دانند این است که نمک نباید بخورند گوشت قرمز هرگز و برخی توصیه های دیگر که هیچکدام علمی نیستند.

محاسبه کالری مورد نیاز برای شروع کار شما الزامی است. برای این کار از جدول غذایی روزانه بیماران دیالیزی کمک بگیرید. این جدول براساس نیاز روزانه تهیه شده است. و نشان می دهد که هر فرد دیالیزی باید روزانه به چه میزان مواد غذایی از رده های مختلف نیاز دارد.

علاوه بر همودیالیز موقت، یکی از مهمترین نکاتی که سبب بدحال شدن اورژانسی بیماران دیالیزی میشود رعایت نکردن رژیم غذایی مناسب است که موجب می شود تعادل ترکیبات نمک و آب در خون این افراد بهم بخورد و در نتیجه حال عمومی شان وخیم شود. از این رو اگر شما یک بیمار دیالیزی هستید یا یک بیمار دیالیزی در منزل دارید اصول زیر را حتماً جدی بگیرید.

### مصرف آب

یک فرد همودیالیزی به دلیل عدم کارکرد کلیه ها، ادرار تولید نمی کند یا میزان ادرار وی بسیار اندک است. از این رو لازم است فرد همودیالیزی از میزان ادرارش بطور دقیق باخبر باشد. به عنوان مثال اگر فرد دیالیزی روزانه در ۲۴ ساعت ۱۵۰۰ سی سی ادرار دارد، باید روزانه حداکثر ۱۵۰۰ سی سی آب بنوشد، یا اگر میزان ادرار وی کمتر از ۱۰۰۰ سی سی است، میزان مصرف آب نیز باید بین ۸۰۰ تا ۱۲۰۰ سی سی باشد.

مصرف بیش از این مقدار آب ، سیستم قلبی عروقی را مختل می کند و سبب بهم خوردن وضعیت عمومی بدن می شود.

### **مصرف نمک**

فرد دیالیزی می بایست مصرف نمک را در روز به کمتر از ۱ تا ۱/۵ گرم کاهش دهد. این میزان نمک در غذاهای عادی همچون نان و برنج وجود دارد، از این رو باید نمک را از رژیم غذایی فرد دیالیزی حذف کرد .

### **مصرف میوه جات**

میوه های حاوی پتاسیم همچون موز، هندوانه، گوجه فرنگی، کیوی و آناناس میتوانند پتاسیم فرد دیالیزی را بالا ببرند و او را در معرض عارضه بسیار کشنده ایست قلبی قرار دهند. از این رو سعی شود از مصرف این گونه میوه ها تا حد امکان پرهیز گردد. میوه های مناسب برای بیماران دیالیزی خیار و سیب است.

### **مصرف گوشت**

یک فرد دیالیزی روزانه به ۱۲ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن خود نیاز دارد. از این رو اگر فردی ۷۰ کیلوگرم وزن دارد، باید روزانه ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم گوشت سفید بدون چربی و استخوان مصرف کند.

### **مصرف چربی**

هم اکنون علت ۵۰ درصد مرگ افراد دیالیزی ابتلا به بیماری های قلبی عروقی متأثر از چربی بالاست. از این رو روغن های مصرفی فرد دیالیزی می بایست از چربی های گیاهی حاوی چربی امگا ۳ باشد.

همچنین این نکته فراموش نشود که هر فرد دیالیزی روزانه به بیشتر از ۳۰ الی ۳۵ کیلو کالری به ازای هر کیلوگرم وزنش نیاز داد، از این رو انرژی مصرفی فرد نباید بیش از مقدار محاسبه شده باشد و چربی مصرفی فرد نیز براساس همین میزان کالری غذایی تنظیم شود.

بیشتر بیماران استفاده کننده از دستگاههای دیالیز معمولاً هفته ای سه بار برای دفع سموم بدن به مرکز درمانی که خدمات دیالیز ارائه می دهد، مراجعه می کنند این گروه از بیماران باید علاوه بر اینکه فرایند درمان خود را قطع نکنند از الگوهای غذایی خاصی نیز استفاده کنند.

## رژیم مناسب

رژیم غذایی یک بیمار دیالیزی باید یک رژیم غذایی کم چرب، کم نمک و کم پروتئین باشد.

مثلا یک بیمار دیالیزی باید تا حد امکان از گوشت قرمز کمتر استفاده کند، در غذاهای خود تاجایی که می تواند از نمک استفاده نکرده و از مصرف حبوبات نیز خودداری کند.

## نقش ورزش

ورزش را ترک نکنید. شاید کمتر بیماری ای را بتوان نام برد که در آن ورزش کردن موجب حاد شدن بیماری شود. داشتن تحرک و نشاط، علاوه بر این که از نظر جسمی به بهبود بیماری ها کمک می کند، در ارتقای روحیه فرد بیمار نیز تاثیر شگرفی دارد.

بیماری دیالیز نیز از این موضوع مستثنی نیست و بیماران دیالیزی هم با رعایت برخی نکات ایمنی می توانند به ورزش مورد علاقه خود بپردازند. ورزش کردن برای بیمار دیالیزی ممنوع نیست، بلکه این گروه از بیماران هم می توانند ورزش کنند، فقط باید مراقب باشند که از انجام ورزش های سنگین امتناع کنند و ورزش های معمولی و سبک را انجام دهند.

## مراقب دیابت و فشارخون باشید

سن و جنسیت، دو عاملی است که معمولا بر بسیاری از بیماری ها تاثیر مستقیم می گذارد در بیماران مبتلا به بیماری های مزمن کلیه که از دیالیز استفاده می کنند، نوع جنسیت بیمار ربطی به بروز بیماری ندارد، اما احتمال دارد با افزایش سن، میزان ابتلای افراد به بیماری های مزمن کلیه افزایش یابد.

چون بیماری هایی مثل دیابت و فشارخون، در سنین بالاتر شایع تر است و این دو بیماری هم می تواند عوارض کلیوی در پی داشته باشد، بنابراین همه افراد باید مراقب قند و فشارخون خود باشند