

مراقبت های همودیالیز



■ آموزش به بیمار و خانواده



■ تغذیه سالم در افراد دیالیزی

اسفند ۱۴۰۱

دفتر آموزش پرستاری مرکز قلب تهران

● تغذیه سالم

تغذیه صحیح یکی از مهمترین عوامل افزایش دهنده طول عمر و کاهش دهنده عوارض خطرناک و آسیب رسان در بیمار دیالیزی می باشد.

محدودیت های اعمال شده در رژیم غذایی افراد دیالیزی ممکن است در ابتدا مشکل به نظر برسد ولی پس از گذشت زمانی کوتاه به علت تاثیر بسیار مثبت بر شرایط جسمی بیمار و کاهش عوارض و علائم ناشی از تغذیه نادرست ، جزئی از برنامه عادی و روزانه خواهد شد. در رژیم غذایی خود به موارد زیر توجه نمایید:

۱- محدودیت مصرف مایعات:

منظور از محدودیت مایعات ، محدود کردن کل مایعات دریافتی است شامل آب ، چای ، شیر ، میوه ها و غذاهای آب دار است به دلیل عدم دفع ادرار و یا ادرار بسیار ناچیز در فرد دیالیزی افزایش مصرف مایعات باعث تجمع مایعات در اندام ها ، اطراف قلب و داخل ریه شده و صدمات جبران ناپذیری ایجاد می کند (ایجاد تنگی نفس و خطر ایست قلبی و تنفسی).

فرد دیالیزی حداکثر می تواند در طی ۲۴ ساعت ۵۰۰ سی سی (۲ لیوان) بیشتر از حجم ادرار دفعی خود مایعات بنوشد و در صورت نداشتن ادرار میزان مایعات دریافتی حداکثر تا یک لیتر مجاز است که این میزان تمام حجم مایعات مصرفی را شامل می شود (شیر -چای -سوپ و ...) در صورت استفاده از داروهای خوراکی باید زمان بندی برای مصرف داروها و استفاده از مایعات توسط بیمار تنظیم شود. افزایش وزن بین دو نوبت دیالیز ۲-۱.۵ کیلو گرم بیشتر نباشد. جهت جلوگیری از تشنگی و یا عطش زیاد می توان از قطعات کوچک یخ، آبنبات ترش، جویدن آدامس و دهانشویه های محرک بزاق استفاده کرد.

۲- محدودیت نمک:

منظور از محدودیت نمک در فرد دیالیزی محدودیت مصرف سدیم است . سدیم به صورت نامحسوس در غذاهائی نظیر نان ، گوشت ، شیر ، کرفس ، هویج ، هندوانه ، اسفناج ، شلغم ،چغندر و ... وجود دارد بنابراین نیازی به استفاده از نمک در تهیه و طبخ غذا نیست این موضوع به خصوص در افراد دیالیزی که فشار خون بالا دارند باید با حساسیت بیشتری رعایت شود.

۳- پروتئین ها:

افراد تحت درمان با همودیالیز نیاز به مصرف روزانه پروتئین به میزان ۱-۲ گرم در ازای هر کیلوگرم وزن بدن دارند . به طور مثال یک فرد ۷۵ کیلوگرمی نیاز به ۷۵-۱۵۰ گرم پروتئین روزانه دارد. نصف این میزان پروتئین باید از منابع حیوانی باشد. پروتئین می تواند از انواع گوشت قرمز بدون چربی، گوشت مرغ، سفیده تخم مرغ و حبوبات تامین گردد.

بهترین روش طبخ گوشت به صورت آب پز است زیرا به علت ورود پتاسیم و فسفر به داخل آب میزان آنها کاهش می یابد. استفاده از مایکروویو، سرخ و کبابی کردن در پخت انواع گوشت باعث حفظ و یا افزایش

در میزان پتاسیم و فسفر گوشت نسبت به آب پز کردن می گردد که برای افراد دیالیزی مضر می باشد . گوشت قرمز به علت داشتن منابع غنی از آهن و نیاز فرد دیالیزی به آهن جهت خونسازی نباید از رژیم غذایی حذف شود .
مصرف انواع ماهی ، میگو و غذاهای دریائی به علت بالا بودن میزان فسفر مجاز نمی باشد .

سینه مرغ پتاسیم بیشتری نسبت به ران مرغ دارد. سفیده تخم مرغ به صورت آب پز جایگزین بسیار مناسب پروتئین حیوانی است. زرده تخم مرغ فسفر بالایی دارد و باید با احتیاط مصرف شود. برای تامین پروتئین باید خود گوشت استفاده شود و از مصرف آب گوشت به علت بالا بودن میزان پتاسیم و فسفر موجود در آن پرهیز گردد . حیوانات منبع خوبی برای تامین پروتئین گیاهی می باشند ولی به علت داشتن فسفر بالا با دقت مصرف شوند ، قبل از مصرف حداقل ۴۸ ساعت خیسانده شده و آب آن مرتباً تعویض گردد. میزان فسفر حبوبات به ترتیب در عدس، لوبیا سفید، نخود، لوبیا چیتی نسبت به سایر حبوبات بیشتر است.

۴- چربی ها:

از مصرف غذاهای چرب پرهیز گردد . احشا حیوانی (مغز - جگر - کله پاچه) و لبنیات پر چرب استفاده نگردد . بهتر است نیمی از چربی مصرفی روزانه از روغن زیتون باشد که میزان پتاسیم و فسفر آن صفر است . از مصرف روغن کتان و کنجد به علت آنکه حاوی فسفر بالائی هستند پرهیز گردد.

۵- میوه ها و سبزیجات :

هرچند میوه ها و سبزیجات به دلیل وجود ویتامین و مواد معدنی در تغذیه افراد دیالیزی مهم هستند ولی به دلیل پتاسیم بالا ی موجود در آنها باید با احتیاط مصرف شوند. پتاسیم بالا به علت عدم دفع از طریق کلیه های نارسا یک عامل مهم در ایست قلبی ناگهانی، تنگی نفس شدید و اختلال عملکرد در سایر عضلات بدن می باشد . سبزیجات و میوه های حاوی پتاسیم بالا شامل موز ، انار ، گوجه فرنگی، خرما، خرمالو، زرد آلو، آلو، خربزه، گرمک و طالبی انواع مرکبات خصوصا پرتغال، کشمش، سیب زمینی ، کدو حلوائی، اسفناج ، کرفس.

توجه شود مصرف آب میوه ها (صنعتی و طبیعی) به علت بالا بودن میزان پتاسیم در آنها خطر ناک تر از میوه می باشد. فرد دیالیزی به هیچ عنوان اجازه مصرف هیچ نوع آب میوه ای را ندارد. افراد دیالیزی که دیابت دارند در صورت افت قند خون به هیچ وجه مجاز به مصرف آب میوه جهت بالا بردن قند خون خود نمی باشند.

نکته بسیار مهم : استفاده از انار و آب انار در بیماران دیالیزی تصور رایج تصفیه کننده خون به هیچ عنوان صحیح نمی باشد . ودر بیماران دیالیزی منع مصرف دارد.

در صورت تمایل به مصرف سیب زمینی ، باید پوست گرفته و خرد شود ۲۴-۴۸ ساعت در آب خیسانده شده و آب آن هر ۴ ساعت تعویض و سپس استفاده شود سایر سبزیجات نظیر کلم- کاهو- کرفس- بامیه- هویج- چغندر- مارچوبه -آووکادو -گوجه فرنگی -اسفناج -قارچ باید پخته شده و بدون آب آن ها استفاده شود.

پوست میوه ها در زمان مصرف حتما گرفته شود . میوه خشک استفاده نشود . افراد دیالیزی فقط اجازه مصرف یک عدد میوه در سایز متوسط در طی روز را دارند.

۶- لبنیات:

هر چند لبنیات منبع بسیار خوبی برای پروتئین و کلسیم می باشد ولی به علت داشتن فسفر بالا با احتیاط مصرف گردد.

۷- محدودیت فسفر:

افزایش فسفر در بدن و انباشتگی آن باعث ایجاد پوکی استخوان، رسوب فسفر اضافی در اندام ها و بافتهای حیاتی نظیر دیواره عروق (تنگی عروق و گرفتگی آنها) پوست (خارش شدید) و ... می گردد. بنابراین از مصرف غذاهای دریایی، میگو و انواع ماهی (خصوصاً کبابی و سرخ شده یا پخته شده در ماکروویو) انواع مغزها و آجیل ها (خصوصاً گردو - بادام هندی - تخمه آفتابگردان و تخمه کدو، فندق) پرهیز شود. ماهی هائی نظیر کپور - ماهی آزاد، ساردین، سالمن، کنسرو، قزل آلا حاوی فسفر بسیار بالائی هستند.

ماهی خاویار میزان فسفر کمتری دارد و باید به میزان بسیار کم و با احتیاط مصرف شود. استفاده از کاکائو، قهوه نوشابه های الکلی و غیرالکلی، کولا، آب های طعم دار، نوشیدنی های انرژی زا، غذاهای فست فودی و غذاهای نیمه آماده فرآوری شده، شیر سویا، قارچ، سوپ پخته شده با شیر، نخود، لوبیا، عدس، گوشت های فرآوری شده (کالباس و سوسیس)، کره بادام زمینی و سایر کره های گرفته شده از آجیل ها، رب گوجه فرنگی ممنوع می باشد. نان های سیوس دار نظیر سنگگ، گندم سیاه، جوی دوسر حاوی فسفر بالائی هستند از مصرف سیوس پرهیز گردد. شیرینی های حاوی جوش شیرین مجاز نمی باشد.

مواد غذایی کم فسفر جایگزین:

پنیر معمولی یا پنیر خامه ای کم چرب، گوشت گاو و مرغ محلی، نخود فرنگی و لوبیا سبز، پاپ کورن، نان لواش یا تافتون شکلات سفید جایگزین شکلات تلخ

چند پیشنهاد و توصیه غذایی:

پوره گل کلم پخته شده، کلم برگ پخته شده جایگزین پوره سیب زمینی شود و بدلیل داشتن فیبر بالا می توانند به سلامت دستگاه گوارش و جلوگیری از یبوست کمک کنند. بلغور جایگزین بسیار عالی برای غلات است و حاوی ویتامین های گروه B، منیزیم و آهن بوده و همچنین غنی از پروتئین های گیاهی و فیبر می باشد. پودر سیر یا پیاز جایگزین نمک گردد.

تریچه پتاسیم و فسفر کمی دارد، منبع ویتامین سی و به عنوان آنتی اکسیدانی قوی است و می تواند به عنوان سبزی استفاده شود. **شلغم** (پخته یا کبابی) حاوی ویتامین B6 و کلسیم است و می تواند جایگزین سبزیجاتی نظیر سیب زمینی و کدو که پتاسیم بالائی دارند شود **آناناس** پتاسیم نسبتاً اندکی دارد و غنی از فیبر و ویتامین های گروه C, B است و می تواند در زمان زخم و التهاب استفاده شود (ترجیحاً پخته شده) **اسفناج** پتاسیم بسیار بالائی دارد و می توان از جایگزین آن که گیاه ضراب یا آراگولا است استفاده کرد. آراگولا (شباهتی مابین اسفناج و سبزی شاهی دارد) حاوی پتاسیم و فسفر کمی است و می تواند در کنار غذاها استفاده شود.