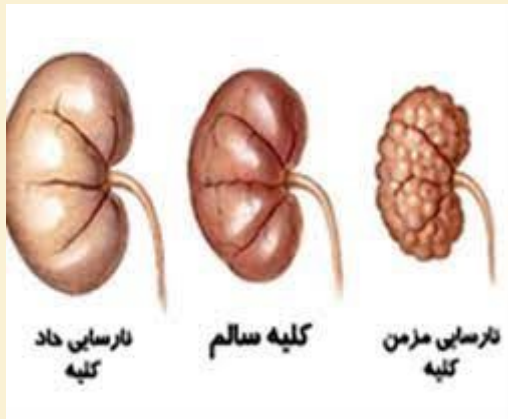




دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

مرکز آموزشی درمانی گلستان

واحد آموزش



## بیماری مزمن کلیوی (CKD)

گروه هدف: بیماران

تهیه: ص. زنگنه، پاییز 97

بازنگری: دی 1400. خ نامداریان

هستند و بهتر است به شکل محدود مصرف شوند.

• سیب زمینی حاوی مقدار زیادی پتاسیم است و برای مصرف آن باید پوست آن از قبل گرفته و به مدت چند ساعت در آب خیسانده شود تا مقدار پتاسیم موجود در آن کاهش یابد.

• سبزی‌ها و میوه‌ها حاوی مقدار زیادی پتاسیم هستند اما به دلیل دارا بودن بسیاری از مواد مغذی ضروری برای بدن، باید به مقدار متناسب از انواع کم پتاسیم آنها استفاده کرد.

میوه‌های کم پتاسیم: سیب، نارنگی، لیمو، گریپ فروت، انگور، گیلاس، توت فرنگی، هلو، آناناس، هندوانه، تمشک، زغال اخته. میوه‌های پر پتاسیم: موز، خرما، پرتقال، کیوی، گلابی، آلو، شلیل، زردآلو، طالبی، گرمک، خربزه، میوه‌های خشک. سبزی‌های کم پتاسیم: خیار، جوانه حبوبات، کاهو، گل کلم، گل کلم، کلم بروکلی، پیاز، لوبیاسبز، فلفل سبز، کدو سبز، بادنجان، سلغم، هویج، تربچه، ریواس، قارچ. سبزی‌های پر پتاسیم: گوجه فرنگی، سیب زمینی، چغندر، بامیه، کدو حلوایی، فلفل تند.

بهتر است سبزی‌ها به شکل خام مصرف شوند.

[www.golestan.ajums.ac.ir](http://www.golestan.ajums.ac.ir)

منابع: اصغریک، نگار (مترجم)، نارسایی حاد کلیوی لقاء شده در:

مَحیانپوز [ms.ac.ir](http://ms.ac.ir)

• مواد غذایی با محتوای پایین پتاسیم را انتخاب کنید :

کارشناس تغذیه انتخاب مواد غذایی با محتوای کم پتاسیم در هر وعده غذایی را به شما توصیه می کند. مواد غذایی با پتاسیم بالا عبارتند از موز، پرتقال، سیب زمینی ، اسفناج، و گوجه فرنگی . مثال هایی از مواد غذایی کم پتاسیم عبارت است از سیب ، کلم، لوبیاسبز، انگور و توت فرنگی.

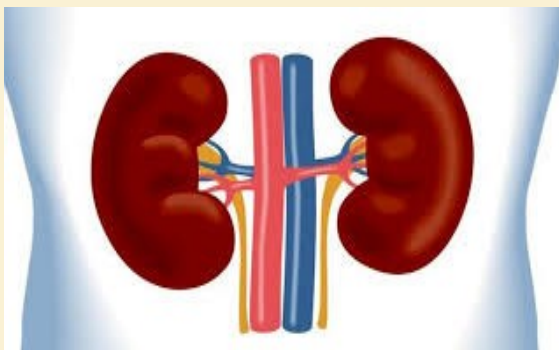
• مقدار دریافتی پروتئین خود را کاهش دهید : در این زمینه کارشناس تغذیه میزان دقیق پروتئینی که باید در روز دریافت کنید را محاسبه خواهد کرد و بر اساس آن مقدار برای شما رژیم غذایی تنظیم خواهد کرد. مواد غذایی پر پروتئین شامل گوشت، تخم مرغ، شیر، پنیر و حبوبات می باشد. مواد غذایی با محتوای کم پروتئین عبارتند از سبزیجات، میوه ها، بیشتر نان ها و غلات صبحانه. برخی نان ها و غلات صبحانه حاوی ترکیباتی هستند که آنها را غنی از پروتئین می سازند بنابراین قبل از مصرف همیشه برچسب های غذایی را چک کنید .

### رژیم غذایی:

بیماران باید به این نکات توجه کنند:

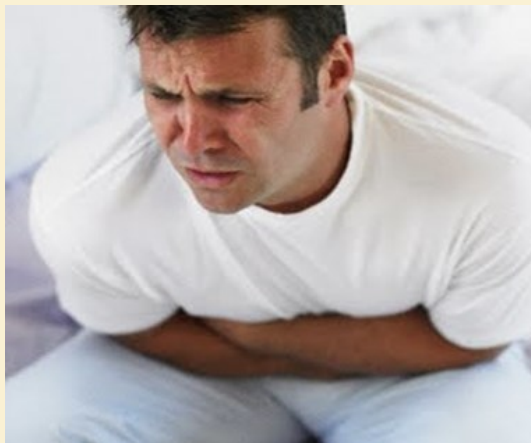
- به دلیل کم‌اشتهایی مبتلایان به این بیماری، بهتر است تعداد وعده‌های غذایی این بیماران افزایش یابد.
- مصرف نمک در این بیماران باید محدود شود.
- مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها باید محدود شود.
- نان مصرفی باید کم‌نمک و تهیه شده از آردهای سبوس‌دار باشد.
- حبوبات (مانند نخود، عدس، لوبیا) حاوی مقدار زیادی پتاسیم

- محدودیت مایعات برای جلوگیری از اضافه حجم بار
- محدودیت کربوهیدرات برای بیماران مبتلا به دیابت
- کنترل دیابت
- کنترل فشار خون
- آهن و مکمل ویتامین برای مدیریت کم خونی



از مصرف محصولات با نمک افزوده اجتناب کنید : مقدار سدیم دریافتی روزانه خود را با اجتناب از مصرف محصولات با نمک افزوده کاهش دهید، محصولاتی از جمله غذاهای آماده، غذاهای منجمد، سوپ های کنسروی و فست فودها. دیگر مواد غذایی حاوی نمک افزوده شامل اسنک های نمکی، سبزیجات کنسروی و گوشت ها و پنیرهای فرایند شده می باشد.

دست دادن وزن، از دست دادن توده عضلانی، کشش عضلات و گرفتگی، بروز کبودی و خونریزی، خون در مدفوع، سسکه، تشنگی بیش از حد، سطح پایین تمایل جنسی، ناتوانی جنسی، بیخوابی، آپنه خواب ( پیدا می شود).



#### درمان مرحله نهایی کلیه CKD / ESRD عبارتند از:

- ترک سیگار
- وعده های غذایی کم چرب
- محدودیت نمک برای کنترل فشار خون و جلوگیری از اضافه حجم بار
- رژیم غذایی با پروتئین محدود و کالری کافی برای حفظ وزن
- رژیم غذایی با پتاسیم محدود شده
- انجام ورزش کافی
- تصفیه خون از طریق دیالیز
- پیوند کلیه

بیماری مزمن کلیوی (CKD) همچنین نارسایی مزمن کلیوی نیز نامیده می شود و این بیماری سبب تخریب کلیه ها می شود. این بیماری پیشرونده و برگشت ناپذیر است. بیماری مزمن کلیه می تواند به مرحله نهایی نارسایی کلیه، پیشرفت کرده که بدون فیلتر مصنوعی (دیالیز) یا پیوند کلیه این بیماری کشنده است.

#### چه عواملی باعث بیماری مزمن کلیه می شود:

شایع ترین علل بیماری مزمن کلیوی، دیابت، فشار خون بالا هستند. فشار خون بالا می تواند به رگ های خونی کلیه ها، قلب و مغز صدمه بزند. به طور کلی، بیماری های رگ های خونی برای کلیه ها خطرناک است. کلیه ها حاوی تعداد زیادی عروق خونی هستند.

#### شناخت نشانه های بیماری مزمن کلیه:



هنگامی که کلیه به شدت آسیب دید نشانه های بیماری مزمن کلیه مانند ( تورم اطراف چشم (ادم اطراف حدقه)، تورم پاها (ادم پدال)، خستگی، تنگی نفس، تهوع، استفراغ ( به خصوص در صبح و بعد از خوردن غذا)، بوی تنفس شبیه بوی ادرار، درد استخوان، پوست غیر طبیعی تیره یا روشن، شبنم اورمیک، خواب آلودگی، بی حسی در دست و پا، سندرم پای بی قرار، ناخن و موهای شکننده، خارش، از