



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

راهنمای تغذیه بیماران همودیالیز

احسان بهجت جباری

کارشناس ارشد پرستاری داخلی جراحی
دانشکده پرستاری و مامایی رازی کرمان

فهرست مطالب:

- رژیم غذایی در بیماران همودیالیز.....۳
- کنترل وزن و تعادل مایعات در بیماران همودیالیزی.....۱۳
- ورزش و فعالیت بدنی در بیماران همودیالیزی.....۱۵
- خواب و استراحت در بیماران همودیالیزی.....۱۵



رژیم غذایی بیماران تحت همودیالیز:

همانطور که گفتیم کلیه سالم مواد زائد غذا و مایعات اضافی را بیرون می کند و مواد مورد نیاز بدن را حفظ می کند. زمانیکه کلیه ها نتوانند کار خود را به درستی انجام دهند، شما مجبورید نوع و مقدار غذا و مایعاتی که مصرف می کنید را کنترل نمایید. رعایت رژیم غذایی یکی از مهم ترین ارکان مراقبت در بیماران تحت همودیالیز می باشد. برخی از مواردی که در رژیم درمانی مهم است عبارت اند از:

- دریافت کافی کالری و پروتئین .
- دریافت کافی مواد مغذی مانند سدیم، کلسیم، فسفر و پتاسیم.
- دریافت به اندازه مایعات
- دریافت کافی ویتامین ها و مواد معدنی
- حفظ وزن ایده آل
- خوردن وعده های غذایی به طور منظم
- اجتناب از اضافه کردن نمک و خوردن غذاهای پر نمک

آنچه باید در این کتابچه به عنوان راهنما مورد توجه بیماران دیالیزی قرار گیرد، میزان فسفر، سدیم، کلسیم، پتاسیم، آب در مواد غذایی است.

۱. دریافت انرژی کافی

دریافت مناسب انرژی در سلامت و تندرستی شما لازم و ضروری است. انرژی از تمامی مواد غذایی تأمین میشود، دریافت کافی آنها برای تأمین انرژی بدن، حفظ وزن ایده آل ضروری است. هنگامی که غذا می خورید یا نوشیدنی می نوشید در واقع انرژی (کالری) را وارد بدن خود می کنید. سپس بدن شما از آن انرژی استفاده می کند. این انرژی صرف عملکردهای بدن و فعالیت های بدنی می شود. اگر به شما مقدار کافی انرژی نرسد بدن مجبور می شود که از منابع ذخیره شده در بدن خودتان استفاده کند. اگر این وضعیت ایجاد شود سبب کاهش وزن و ضعف شما می شود.

در صورتی که شما کاهش وزن دارید یا دچار فقر غذایی هستید این وضعیت خطرناک است برای همین خوردن غذاهایی که انرژی کافی دارد اهمیت دارد. میزان انرژی مورد نیاز برای شما براساس قد، وزن، فعالیت جسمی، سن و فرم بدن تعیین می گردد. به طور کلی انرژی مورد نیاز ۳۵ کیلو کالری به ازای هر کیلو گرم از وزن ایده آل بدن می باشد.

در مجموع بدن از سه گروه مواد غذایی مصرفی، تامین انرژی می کند:

- پروتئین ها: مثل گوشت ها (ماهی، مرغ، گوسفند و گاو) ، تخم مرغ و شیر.
- کربوهیدرات ها: مثل نشاسته و قند ها.
- چربی ها: مثل روغن های گیاهی و حیوانی.



۲. دریافت پروتئین

دریافت مناسب پروتئین برای سلامت کلی بدن ضروری است زیرا پروتئین برای ساخت عضلات بدن، ترمیم بافتها و مقابله با عفونتها لازم است. مقدار پروتئین مجاز روزانه برای هر فرد ۱ تا ۱.۲ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن شما می باشد. پروتئین موجود در مواد غذایی مثل تخم مرغ، گوشت، شیر برای شما مفید هستند و پروتئین موجود در کله پاچه، جگ، دل و قلوه، تن ماهی مضر می باشد. گوشت قرمز (مانند گوشت گاو، گوسفند، شتر) مناسب نیست بنابراین توصیه می شود که شما از گوشت های سفید (مرغ، بلدرچین، بوقلمون، ماهی قزل آلا) بیشتر استفاده کنید.



کاهش و افزایش مقدار پروتئین چه علائمی ایجاد می کند؟

کاهش مصرف پروتئین: کاهش وزن و توان عضلانی، احتمال افزایش عفونت ها، تاخیر در بهبودی زخم ها و کمبود انرژی را ایجاد می کند.

افزایش مصرف پروتئین : تهوع و استفراغ، سردرد، طعم بد دهان را ایجاد می کند.

❖ پروتئین موجود در مواد غذایی مثل تخم مرغ، گوشت، شیر برای شما مفید هستند و پروتئین موجود در کله پاچه، جگر، دل و قلوه، تن ماهی برای شما مضر می باشد.



کله پاچه ❌



تن ماهی ❌



شیر و تخم مرغ ✅

گروه کربوهیدرات ها (مواد قندی و نشاسته)

بدن انسان برای تامین انرژی کافی نیاز به مصرف کربوهیدرات دارد. در صورتی که به بیماری دیابت مبتلایید، در مصرف کربوهیدرات ها محدودیت در نظر بگیرید.

همچنین در صورتی که فشار خون بالا دارید مواد نشاسته ای را بدون نمک مصرف کنید.



کربوهیدرات ها:

سیب زمینی

نان

آرد گندم

عسل

برنج و ماکارانی

گروه لبنیات:

لبنیات حاوی فسفر، کلسیم، سدیم(نمک) و پتاسیم اند. مصرف آنها به دلیل کلسیم ضروری است اما به دلیل وجود فسفر زیاد و نمک و چربی که دارند باید محدود شود. به میزان ۱ تا ۲ واحد مجاز به استفاده آن در روز هستید.



۳. سدیم

سدیم (نمک) یک ماده معدنی مهم می باشد که تقریباً در همه مواد غذایی یافت شده و سبب تعادل مایعات بدن و فشار خون می شود. شما نیاز به محدود کردن مقدار سدیم دریافتی دارید. به جای نمک از سبزیجات معطر تازه و ادویه جات (سرکه، لیمو، ریحان، آویشن، زنجبیل) استفاده کنید.



ابلیمو



زیره سیاه



رزقاری



ریحان



زنجبیل



مریم گلی



آویشن

لطفاً از مصرف مواد غذایی با نمک بالا پرهیز کنید. نمک در غذاهای کنسرو شده و منجمد، در گوشت‌های فراوری شده (سوسیس، ژامبون و...)، سس‌ها مانند سس سویا، سوپ‌های کنسرو شده، خیارشور، تنقلات شور مانند چیپس‌ها، تخمه وجود دارد بنابراین از مصرف این مواد غذایی **پرهیز** نمایید.

خوردنی‌های غیر مجاز مثل تخمه، پفک و غیره را می‌توان
در ابتدای جلسه دیالیز مصرف نمود.



مواد غذایی با سدیم (نمک) بالا:

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| سس سفید | خیارشور | پفک | پیتزا | همبرگر |
|  |  |  |  |  |
| سس قرمز | ترشیجات | چیپس | نوشابه | کالباس، سوسیس |
|  |  |  |  |  |

۴. فسفر

فسفر برای سالم و قوی نگه داشتن استخوان ها ضروری می باشد اما افزایش آن سبب خارش پوست و درد مفاصل می شود. دقت نمایید که غذاهایی که فسفر بالایی را دارند محدود نمایید. کلیه یک فرد ممکن است نتواند فسفر را به میزان کافی از خون حذف کند که باعث می شود میزان فسفر خون بالا رود؛ بنابراین توصیه می شود از غذاهایی که مقدار کمتری فسفر دارند، استفاده کنید.

فسفر در شیر و فرآورده های لبنی مانند پنیر، ماست، بستنی و در لوبیا، نخودفرنگی، عدس، آجیل، سبوس، کره بادام زمینی و نوشیدنی هایی از قبیل شکلات داغ و نوشابه وجود دارد. بنابراین، مصرف آنها باید محدود شود.

مصرف شیر به علت داشتن فسفر بالا و از طرفی ارزش پروتئینی بالا باید به ۲-الیوان در روز محدود شود.

مواد غذایی با فسفر بالا:

سویا، ادویه ها، نان های سبوس دار، بیسکوئیت سبوس دار، فرنی، نوشابه، شکلات.



آجیل و خشکبار (پسته، گردو، فندق، بادام زمینی و...)



حبوبات (نخود، لوبیا قرمز، عدس و...)

۵. کلسیم

کلسیم یک ماده معدنی ضروری برای ساخت استخوانهاست. شما می توانید از خامه های غیرلبنی و جایگزین های شیر استفاده کنید. مصرف مکمل های کلسیم و ویتامین د نیز باید زیر نظر پزشک و متخصص تغذیه صورت گیرد.

۶ پتاسیم

در بیماران کلیوی به علت مصرف داروها ممکن است سطح پتاسیم خون تغییر کند و همچنین اکثر غذاها حاوی پتاسیم هستند و برخی از آنها نسبت به بقیه پتاسیم بیشتری دارند. پتاسیم به کارکرد بهتر اعضا و ماهیچه ها کمک کرده و اگر سطح پتاسیم در خون خیلی بالا یا پایین باشد می تواند بر روی ضربان قلب اثر بگذارد. اگر پتاسیم خیلی بالا باشد می تواند سبب ایست قلبی شود، به همین علت محدود کردن پتاسیم رژیم غذایی امر بسیار مهمی است. بعضی از غذاهای حاوی پتاسیم عبارت است از: سیب زمینی مخصوصا پخته شده، کرفس، مرکبات، آجیل و دانه ها، قارچ خشک شده، خشکبار، موز، نخود فرنگی و لوبیای خشک شده، مرکبات، هویج، طالبی، انبه، انجیر، گوجه فرنگی.

میوه ها و سبزیجات مجاز:

نارنگی، انگور، هندوانه، شاه توت، شاهی، کاهو و کلم، تربچه، ذرت، لوبیا و سبزی خوردن.



سیب



هلو



گیلاس



کلم و کاهو

میوه ها و آرمیوه ها دارای پتاسیم بالایی هستند؛ بنابراین به میزان دقیق مصرف شوند.



شما می توانید در روز ۲ تا ۳ واحد از میوه های مجاز را مصرف نمایید.

میوه ها و سبزیجات غیر مجاز (پتاسیم بالا):

گوجه فرنگی، انار، چغندر قند، قارچ، موز، انبه، جعفری، اسفناج پخته شده.



برگه زرد آلو



خرما



کیوی



موز



انجیر



گریپ فورت



انبه





مرکبات (پرتقال، لیمو، نارنگی و...)



کرفس



سیب زمینی



زردآلو



نخود فرنگی



کدو



گوجه فرنگی



آجیل و خشکبار (پسته، گردو، فندق، بادام زمینی و...)

- ❖ از مصرف سبزیجات کنسرو شده اجتناب شود.
- ❖ سبزی ها را قبل از مصرف، جوشانده و آب آنها را دور بریزید. سپس برای پخت غذا استفاده کنید.
- ❖ درمورد سبزی هایی که نمیتوان جوشانده، مانند کدو، بادمجان، سبزی خوردن و... باید از مصرف آب خورش آنها اجتناب شود.
- ❖ در صورت استفاده از سیب زمینی باید حتما آن را بعد از پوست گرفتن، داخل آب به مدت ۱۲ ساعت قرار داده و چند مرتبه آبش را تعویض کنید و سپس بعد از پخته شدن مصرف نمایید.



هدف از رژیم درمانی: بهبود کیفیت زندگی و کاهش عوارض ناشی از دیالیز (خستگی، تحلیل استخوانی و کاهش خارش و بی اشتهایی) می باشد.

کنترل وزن و تعادل مایعات :

هنگامی که شما دچار نارسایی کلیه هستید مقدار آب بدنتان را نمی توانید کنترل کنید و کلیه های شما ادرار کمتر از حد معمول تولید می کند و یا اصلا ادراری نمی سازد بنابراین حجم مایعات در بدن با میزان مایعاتی که از طریق ادرار و دیالیز از بدن خارج می شود باید در تعادل باشد در غیر این صورت با خطر تجمع مایع در بدن بروز مشکلات قلبی و ریوی ناشی از آن مواجه خواهید شد.

در یک بیمار دیالیزی زمانیکه آب و مایعات بدن بیش از حد باشد ممکن است عوارضی نظیر: فشار خون بالا، ورم اندام ها، افزایش وزن و تنگی نفس بروز کند.

کاهش مایعات در حین دیالیز ممکن است عوارضی نظیر: کاهش فشار خون، احساس گیجی، غش، کرامپ عضلانی، سردرد و تهوع را ایجاد کند. پس آنچه که بسیار مهم است **رعایت محدودیت مایعات** می باشد. با توجه به اینکه در فواصل دیالیز شما دفع ادرار ندارید مایعات خورده شده در بدن تجمع و علاوه بر افزایش فشار خون منجر به افزایش کار قلب و بزرگ شدن قلب می شود.



فعالیت هایی که باید برای حفظ تعادل مایعات انجام دهید :

وزن خشک خود را بدانید: وزن خشک وزن ایده ال شما بدون هیچ گونه آب اضافی در بدن است که معمولاً بعد از دیالیز باید به آن برسید، وزن خشک وزنی است که شما با آن احساس خوبی دارید و هیچ یک از علائم **افزایش مایعات بدن** مانند افزایش فشار خون، تنگی نفس، ورم دست و پا و صورت، احساس سنگینی، درد قفسه سینه و علائم از دست دادن بیش از حد آب بدن مانند کاهش فشار خون، گرفتگی صدا، سرگیجه، گرفتگی عضلات و ضعف شدید را ندارید.

- توجه کنید که وزن خشک قابل تغییر است و ممکن است با چاق یا لاغر شدن افزایش یا کاهش یابد.
- اضافه وزن بین دو دیالیز خود را کنترل کنید.

- راه اطمینان از میزان مصرف مایعات وزن کردن می باشد، وزن خود را روزانه اندازه گیری و یادداشت نمایید.
- حد مطلوب آن است که اضافه وزن بین دو جلسه دیالیز ۱.۵ تا ۲ کیلو گرم باشد.
- مصرف مایعات خود را کنترل کنید اگر هنوز دفع ادرار دارید، ادرار ۲۴ ساعته خود را بطور صحیح از یک ساعت مشخص (مثال ۷ صبح مثانه خود را تخلیه کرده و تا ۷ صبح فردا) را جمع آوری کنید.
- هرچه مقدار نمک مصرفی شما کمتر باشد، نیاز بدن شما به آب کمتر است، پس رژیم غذایی بدون نمک را رعایت کنید.
- مایعات را به صورت یخ نیمه منجمد درآورده و مصرف نمایید.
- برای رفع عطش و تشنگی به جای آب از تکه های یخ استفاده کنید.



- شما می توانید بین ۱ تا ۲ کیلوگرم یا حداکثر ۳ تا ۴٪ از وزن بدنتان، بین دو جلسه همودیالیز افزایش وزن داشته باشید. مثلاً یک مرد ۵۰ کیلوگرمی می تواند حداکثر ۲ کیلوگرم اضافه وزن داشته باشد.





ورزش و فعالیت بدنی:

ورزش سبب بهبود عملکرد روزانه و سلامتی می شود. همچنین سبب بهبود عملکرد جسمانی، کنترل فشار خون، کاهش استرس و افسردگی، خواب بهتر و ... می شود.

- ✓ ورزش باید به طور مکرر انجام شود و یک یا چند جلسه موثر نیست.
- ✓ بهترین زمان برای ورزش، روزهایی است که دیالیز نمی شوید.
- ✓ قبل از ورزش حتما بدن خود را گرم کنید.
- ✓ از فعالیت کم شروع کنید و به تدریج میزان آن را افزایش دهید.
- ✓ هنگام خستگی شدید ورزش انجام ندهید.
- ✓ پیاده روی به مدت ۱۵ دقیقه و حداقل ۳ بار در هفته مناسب است.

خواب و استراحت:

- ✓ از مصرف کافئین چای و قهوه، سیگار بخصوص در نزدیکی زمان خواب پرهیز نمایید.
- ✓ قبل از خواب دوش بگیرید.
- ✓ هنگام خواب محیط خانه را آرام کنید.
- ✓ سعی کنید خواب و بیداری تان هر روز در یک زمان منظم باشد.
- ✓ هر شب ۷ الی ۸ ساعت خواب پیوسته داشته باشید.
- ✓ در روزهای تعطیل، بیش از حد معمول روزهای قبل نخوابید، طبق روال روزهای قبل از خواب بلند شوید و چند دقیقه ای قدم بزنید.

- ✓ شام را حداقل ۳ الی ۴ ساعت قبل از خواب مصرف کنید. زیرا زمانی که شما غذا میخورید بدنتان همه ی شب را به هضم غذا میپردازد. اکثر متخصصان معتقدند یک وعده ی کوچک با غذا های حاوی کربوهیدرات مثل حبوبات و شیر ممکن است به خواب بهتر و لذت بخش منجر شود.
- ✓ تلاش کنید به طور منظم در صبح و بعد از ظهر ورزش کنید، ورزش قبل از خواب محرک بیداری است.
- ✓ برای بعضی افراد گوش دادن به صدای قرآن یا یک موسیقی آرام و ملایم هنگام خواب آرامبخش خواهد بود.(۱-۴)

ارجاع به:

References:

1. Tayebi A, Saeed A. A complete self-care guide for hemodialysis patients based on a healthy lifestyle 2015.
2. Behrouz moghadam R, Farhadi A. Self-care guide in kidney failure: Raz nahar; 2020.
3. Hinkle JL, Cheever KH. Brunner and Suddarth's textbook of medical-surgical nursing: Wolters kluwer india Pvt Ltd; 2018.
4. Wang L-J, Chen C-K. The psychological impact of hemodialysis on patients with chronic renal failure. Renal failure-the facts. 2012;13:220.