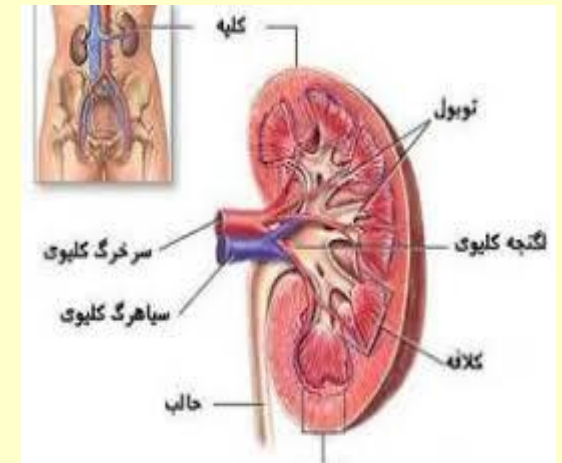




## نارسایی کلیوی



تهیه کننده :

دفتر پرستاری

دفتر HSE ، واحد تغذیه

بیمارستان تأمین اجتماعی پاکستان

### نارسایی کلیوی چیست؟

کلیه ها در عضو لوبیایی شکل هستند که در ناحیه پهلوها قرار دارند. کلیه ها وظایف که به عهده دارند عبارتست از :

کنترل آب و الکترولیت بدن ، کنترل مواد معدنی موجود در بدن ، دفع سموم و مواد زائد از خون ، کمک به تنظیم فشار خون ، کمک به خونسازی ، کلیه ها به عنوان تصفیه خانه بدن نقش حیاتی در حفظ سلامت بدن ایفا می کنند.

نارسایی کلیوی زمانی به وجود می آید که کلیه نتواند مواد زائد بدن و سموم را دفع نماید و موادی که در حالت طبیعی در ادرار دفع می شوند به دلیل اختلال در کارکرد کلیه های در مایعات بدن جمع شده و موجب به هم خوردن تعادل مایع و الکترولیت می شوند.

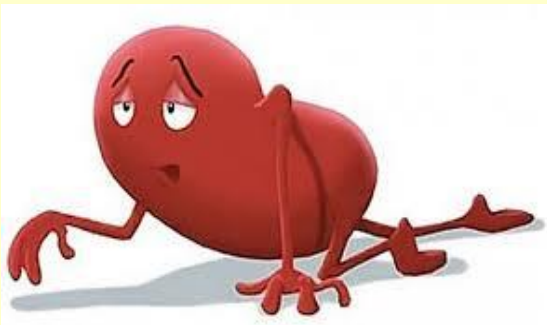


### علل ایجاد نارسایی مزمن کلیه :

- \* نادیده گرفتن یک عفونت یا گلودرد چرکی ساده
- \* عدم کنترل قند خون ر افراد دیابتی
- \* عدم کنترل فشار خون
- \* مصرف خودسرانه داروها بدون دستور پزشک
- \* عدم درمان سنگ کلیه و عفونت های ادراری
- \* عدم انجام معاینات دوره ای و آزمایشات دوره ای
- \* عدم توجه به درد پهلوها

### علائم :

- \* نخستین نشانه نارسایی کلیه احساس خستگی بیش از حد فرد می باشد. که معمولاً انرژی کمی دارد و در تمرکز دچار مشکل می شود.
- \* معمولاً در برخی از بیماران کلیوی اطراف چشم های افراد متورم و پف کرده است.
- \* گاهی مواقع علامتی وجود ندارد با انجام آزمایشات تشخیص داده می شود.
- \* کاهش میزان دفع ادرار ( در برخی موارد )
- \* تورم پاها
- \* خواب آلودگی
- \* نفس نفس زدن
- \* خستگی
- \* گیجی و پریشانی
- \* تهوع و استفراغ
- \* درد قفسه سینه و بیماری قلبی و عروقی زودرس
- \* بیهوشی و کما
- \* فشار خون بالا
- \* درد مفاصل
- \* گزگز و مور مور دستها و پاها
- \* بی اشتها
- \* کم خونی و ضعف سیستم ایمنی بدن
- \* بوی بد دهان و خونریزی گوارشی
- \* قطع قاعدگی
- \* ناتوانی جنسی و ناباروری
- \* خارش پوستی و رنگ پریدگی



## اقدامات لازم در منزل برای بیماران مبتلا به نارسایی

### مزمّن کلیه

- جلوگیری از پیشرفت نارسایی مزمّن کلیه با کنترل دقیق فشار خون، کنترل دقیق قندخون، کنترل مناسب چربی خون، قطع سیگار
- درمان علت نارسایی حاد کلیه مثل درمان برگشت ادرار از مثانه به کلیه ها و درمان بیماریهای کلیوی
- استفاده از دیالیز و روش های پیوند کلیه

### توصیه های تغذیه ای :

- محدودیت مصرف سدیم ، پتاسیم، فسفر که مواد غذایی زیر حاوی سدیم : نمک ، تن ماهی ، گوجه فرنگی ، ترشی ، شور، آجیل شور ، غذاهای نمک سود شده ، غذاهای دودی ، رب ، ، سس گوجه فرنگی ، دوغ شور ، غذاهای آماده ، کنسروها ، سوسیس و کالباس ، غذاهای آماده مواد حاوی پتاسیم : کشمش ، مغزها ، سیب زمینی ، حبوبات (نخود ، لوبیا ، عدس) ، آب خورشت ها ، آب سبزیجات ، مواد حاوی فسفر : لبنیات ، حبوبات ، ماهی ، نان محلی ، نان سنگک .
- به علت کم اشتهایی این بیماران از تعداد وعده های غذایی بیشتر با حجم کمتر استفاده نمایند.
- در صورت مصرف سیب زمینی حتما باید پوست آن گرفته و به مدت ۸ ساعت در آب خیسانده شود.
- \* گوشت مصرفی باید کاملاً صاف و چربی گرفته باشد و مرغ و ماهی نیز بدون پوست مصرف شوند.
- \* لبنیات خیلی محدود مصرف شوند. پنیر خامه ای جایگزین سایر پنیرها گردد.
- \* از مصرف روغن ها و چربی های جامد پرهیز شود و روغن زیتون و کانولا جایگزین آنها شود .
- \* عدم مصرف خودسرانه دارو ها



- \* از سبزیهای کم پتاسیم مانند خیار ، جوانه حبوبات ، کاهو ، کلم ، گل کلم ، پیاز ، کلم بروکلی ، لوبیا سبز ، فلفل سبز ، کدو سبز ، بادمجان ، سلغم ، هویج ، تربچه ، ربواس ، قارچ تازه ، کرفس خام.
- \* از غذاها سرخ شده مصرف نکنید



- \* استفاده از میوه های کم پتاسیم مانند سیب ، نارنگی ، لیمو ، انگور ، گریپ فروت ، گیلاس ، توت فرنگی ، هلو ، آناناس ، هندوانه ، تمشک ، زغال اخته



- \* مصرف آب و مایعات بایستی محدود گردد و در صورت عدم تحمل تشنگی اقداماتی مانند مکیدن یک قاچ لیمو ، یا لیسیدن یک تکه یخ یا آب نبات ترش ، خیس کردن لبها با آب ، جویدن آدامس را جهت غلبه بر آن انجام دهید.
- \* کنترل قند خون ، فشار خون