

## آرزوی ما، سلامتی، بهبود وضعیت و طول عمر شماست.



مرکز آموزشی درمانی پژوهشی  
شهید دکتر بهشتی (ره)



دا نشگاه علوم پزشکی و خدمات  
بهداشتی درمانی قم



Shahid Beheshti Medical and Education Center

## تغذیه در بیماران دیالیزی

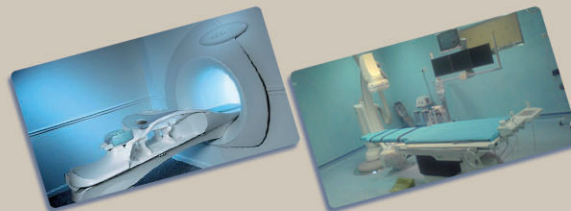


تهیه کننده: فریبا دهقانی  
کارشناس امور سلامت

مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی شهید دکتر بهشتی قم



Shahid Beheshti Medical and Education Center



### آدرس:

قم، بلوار شهید بهشتی، مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی شهید دکتر بهشتی

تلفن: ۶۱۲۲۰۰۰      فکس: ۶۱۲۲۸۵۵

[bmc.muq.ac.ir](http://bmc.muq.ac.ir)

اسفناج، کلم بروکلی، کلم قمری، زیتون، کنسرو قارچ، عصاره سبزیجات، بلوط، کره بادام زمینی، شلغم، ترشی، باقلا و لوبیا سبز پخته، کنگر، عدس، گردو، فندق، سوسیس و کالباس، تن ماهی، ماهی دودی، دل جگر، قلو، ژامبون، سارین، مغز، کله پاچه، شکلات، کیک‌های تهیه شده با جوش شیرین، توتون و تنباکو.

هنگامیکه کارایی کلیه شما کاهش می‌یابد، ادرار کمتری هم تولید می‌کند و مایعات اضافی در بدنتان تجمع می‌یابد.

پیش از شروع دیالیز می‌توان این مایعات اضافی را با داروهای مدری که پزشکتان برایتان تجویز می‌نماید دفع نمود، با کاهش بیشتر عملکرد کلیه، مایعات اضافه توسط دیالیز دفع می‌گردند، ولی اگر شما مایعات زیاد بنوشید، یا مایعات به اندازه کافی توسط دیالیز دفع نگردد، در بدنتان تجمع می‌یابند و ممکن است دست‌ها و پاهایتان ورم کنند، وزنتان افزایش یابد و احساس تنگی نفس کنید و فشار خونتان افزایش یابد.

برای جلوگیری از عوارض فوق کنترل دقیق وزن و تعیین وزن خشک شما ضروری می‌باشد (وزن خشک، وزن ایده‌آل شما بدون هیچگونه آب اضافه در بدن است که معمولاً بعد از دیالیز باید به آن برسید).

### نکات قابل توجه جهت کاهش احساس تشنگی:

- ۱- مکیدن مقداری لیمو ترش جهت تحریک ترشح بزاق
- ۲- جویدن آدامس و یا مکیدن آب نبات سفت و ترش
- ۳- مصرف مایعات یخ زده
- ۴- افزودن چند قطره آب لیمو به آب
- ۵- غرغره با دهانشویه خنک
- ۶- خوردن داروها با مایعات مجاز در زمان صرف غذا

### منابع:

- هند بوک آموزش به بیمار، ماری ام کانابو، ترجمه؛ خدیجه نصیریانی.

- پرستار و دیالیز، ترجمه؛ حمید جولانی و محمد عقیقی - انتشارات لحظه.

[www.google.com](http://www.google.com)