



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
کارگزارانی و خدمات بهداشتی درمانی



فسفر

مقدار متعادل فسفر در بدن در کنار کلسیم نقش مهمی در استحکام استخوان ها و دندان ها ایفا می کند. اما وقتی بیمار کلیوی قادر به دفع مقدار اضافی فسفر نباشد تجمع آن در بدن خطرات و آسیب های جدی برای بیمار دارد.

مقدار طبیعی فسفر خون در بزرگسالان ۲/۶ الی ۵/۴ میلی گرم در دسی لیتر می باشد. در کودکان این مقدار ۲/۳ الی ۷/۵ میلی گرم در دسی لیتر است.

شما باید هر ماه فسفر خون را هم کنار بقیه آزمایشات ضروری کنترل کنید و با تغییرات سطح فسفر تحت نظر پزشک نسبت به بهبود آن اقدام کنید.



اگر فسفر شما در خون افزایش پیدا کند به علت رسوب مقادیر اضافی فسفر زیر پوست بدن شما دچار خارش می شود که گاهی واقعا غیر قابل تحمل هست.

با افزایش بیشتر فسفر به علت متصل شدن مولکول فسفر به کلسیم موجود در خون و استخوان های بدن فسفات کلسیم ایجاد می شود که در مفاصل و عروق رسوب می کند.

رسوب فسفات کلسیم باعث سفتی و خشکی مفاصل و رگهای بدن می شود و همچنین با خطر پوکی استخوان و شکستگی های متعدد همراه هست.

شما باید بدانید طی دیالیز مقادیر بسیار اندکی از فسفر خون می تواند تصفیه شود که بسیار ناچیز است حتی فیلترهای های فلاکس توانایی محدودی در برداشت فسفر خون دارند.

برای کاهش سطح فسفر علاوه بر مصرف داروهای مانند سولامر (رناژل) در وسط غذا باید مصرف شود که توسط پزشک تجویز می شود بهترین کار رعایت پرهیز غذایی می باشد.

مهم ترین منبع فسفر که در دسترس همه می باشد و نباید مصرف شود پنیر می باشد.

لبنیات از منابع غنی فسفر هست ولی فسفر موجود در شیر و ماست نسبت به پنیر کمتر است .

نوشابه و فست فودها هم از دیگر منابع فسفر هستند که نباید مصرف شوند.

حبوبات، نان سنگک و سایر نان ها و بیسکویت های سبوس دار هم از دیگر منابع فسفر هستند.

شکلات، کاکائو، بستنی، جگر و گوشت قرمز هم دارای مقادیر قابل توجهی فسفر هستند.

خود متراقبتهی: رعایت رژیم غذایی مصرف مرتب و درست داروی ضد فسفر انجام آزمایشات ماهانه ورزش کردن انجام دفعات دیالیز به صورت مرتب غذاهای دریایی مخصوصا میگو فسفر زیادی دارند ولی چون مقدار مصرف آن در ایران به طور کلی کم هست زیاد مورد تاکید نیست ولی بهتر است با محدودیت مصرف شوند.

مغزها مخصوصا گردو و سایر دانه های خوراکی موجود در آجیل حلوا شکری خرما هم فسفر بالایی دارند که لازم است محدود شوند.

