



سازمان تحقیقات
و خدمات بهداشتی درمانی ایران

تغذیه در دیالیز صفاقی



تهیه و تنظیم:

آیلار مازندرانی

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی
مرکز آموزشی و درمانی امام رضا (ع)
بخش تغذیه
خرداد ماه ۱۴۰۰

<p>گوچه فرنگی، بروکلی، نخود، اسفناج، کدو حلوائی، رب گوچه فرنگی، سیب زمینی ، آووکادو، چغندر، کرفس، قارچ، بامیه و لفل تند</p> <p>موز، خرما، انجیر، زرد آلو، آلو، کیوی، طالبی، پرتقال، گریپ فروت، شلیل، گرمک و گلابی.</p>	<p>میوه و سبزیجات پر پتاسیم</p>
<p>سیب، نارنگی، لیموشیرین، توت فرنگی، گوچه سبز، هندوانه، خیار، لوبیا سبز، هویج، انگور، هلو، کشمش، لیموترش</p>	<p>میوه و سبزیجات کم و متوسط پتاسیم</p>

محدود کردن مایعات و مصرف سدیم:

خنک نگه داشتن می تواند تشنگی را کاهش دهد، در ماه های گرم سال، نوشیدنی های خنک و مایع را به جای نوشیدنی های گرم مصرف کنید.

اگر بین وعده های غذایی تشنه شدید، از سبزیجات و میوه های منجمد به عنوان میان وعده استفاده کنید.

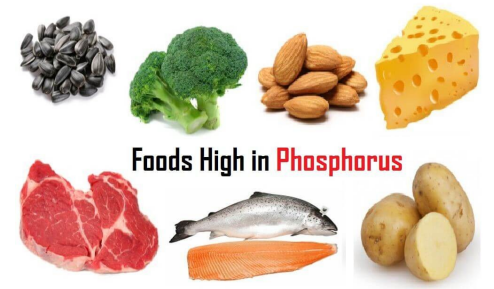
قرص های خود را با آب کمتری مصرف کنید.

اگر سابقه بیمار دیابتی دارید، میزان قند خون خود را در محدوده توصیه شده نگه دارید. میزان بالای قند منجر به افزایش تشنگی می شود.

از فنجان ها و لیوان های کوچک تر برای مصرف نوشیدنی استفاده کنید.

از جایگزین های نمک استفاده نکنید، امکان دارد حاوی پتاسیم باشند.

از مصرف مواد غذایی حاوی سدیم بالا از جمله: چیپس، پفک، خیارشور، انواع تخمه ها، سوسیس و کالباس، ماهی ساردین، تن ماهی، زیتون پرورده، چاشنی های آماده مخصوص سالاد، برگرها، بادام زمینی، بادام شور، سس سویا، خردل، ترشی ها پرهیز کنید.



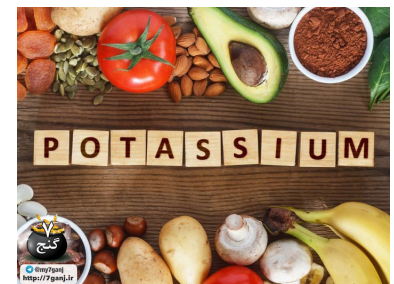
Foods High in Phosphorus

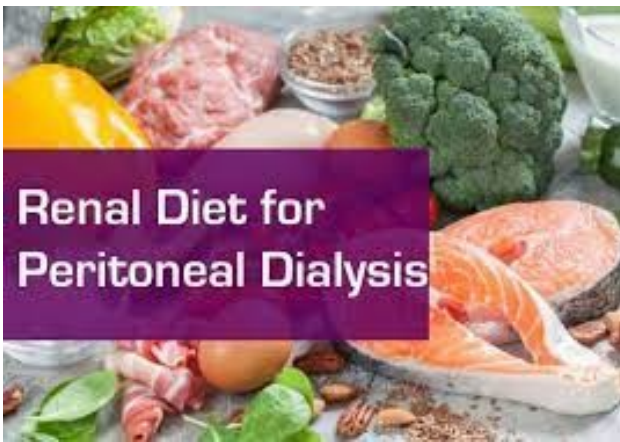
فسفر بالا:

- ✓ محدود کردن مصرف شیر و لبنیات را به یک واحد یا کمتر در روز
- ✓ محدود کردن مصرف مغزها (بادام، پسته، گردو، فندق، تخمه، کنجد، کره بادام زمینی و...)
- ✓ پرهیز از مصرف گوشت ماهی که حاوی میزان بالایی فسفر است
- ✓ محدود کردن مصرف غلات کامل و هر فرآورده های حاوی سبوس
- ✓ محدود کردن مصرف حبوبات از قبیل: نخود، لوبیا، عدس، باقلا، لپه و سویا

پتاسیم بالا:

از مصرف میوه ها و سبزیجات با پتاسیم بالا اجتناب کنید. میوه و سبزیجات با میزان پتاسیم متوسط و کم، مجاز می باشد.





موارد استفاده از دیالیز صفاقی:

✓ در مبتلایان به نارسایی کلیوی که قادر به تحمل همودیالیز نیستند (بیماران قلبی - عروقی، بیماران حساس به تغییر سریع مایعات و مواد زائد حاصل از سوخت و ساز بدن)

✓ افراد دیابتی

✓ در افراد با انعقاد خونی که هپارین در آنها ممنوعیت مصرف دارد.

✓ در اطفال و نوزادان به علت حجم خون پایین

مزایای استفاده از دیالیز صفاقی:

✓ اجتناب از نوسانات بزرگ در در فاکتورهای بیوشیمیایی خون

✓ افزایش عملکرد باقی مانده کلیه

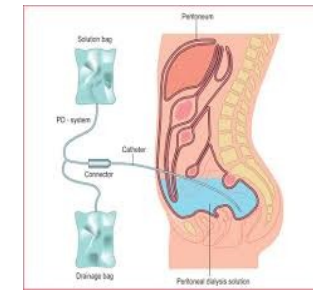
✓ بهبود توانایی بیمار برای رسیدن به یک زندگی عادی تر

انرژی و پروتئین:

مصرف پروتئین به میزان ناکافی می تواند منجر به سوء تغذیه، کاهش وزن، ضعف عضله و کاهش سلامتی شود. سوء تغذیه یک خطر جدی در بیماران دیالیزی است. قبل از شروع دیالیز، امکان دارد پزشک معالج پیگیری از رژیم کم پروتئین را توصیه کند تا عملکرد کلیه حفظ شود. اما اکنون اولویت های تغذیه ای تغییر یافته است. اکثر افرادی که دیالیز می شوند، به خوردن پروتئین های باکیفیت (نظیر مرغ، ماهی، گوشت قرمز) تحت نظر متخصص تغذیه توصیه می شوند.

رژیم درمانی:

- ⇐ محدودیت شیر و لبنیات به یک واحد یا کمتر در روز در صورت بالا بودن میزان فسفر
- ⇐ محدودیت میوه ها و سبزی ها به شش واحد در روز
- ⇐ محدودیت سدیم به ۳ - ۲ گرم در روز
- ⇐ پرهیز از مصرف غذاهای آماده
- ⇐ پرهیز از افزودن نمک به غذا هنگام پخت
- ⇐ محدود کردن آب به میزان ۷۵۰ میلی لیتر در روز بعلاوه مقدار برون ده ادرار روزانه فرد



دیالیز صفاقی:

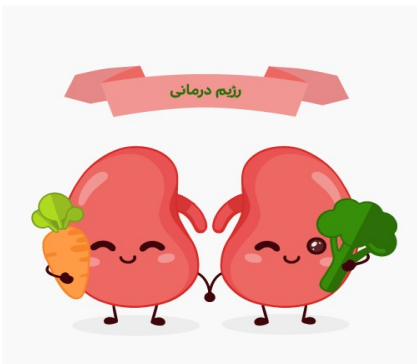
هنگامی که کلیه ها کار نمی کنند، دیالیز صفاقی یکی از انواع درمان های انتخابی برای خارج کردن مواد زائد و آب اضافی از خون است.

در دیالیز صفاقی (PD) از صفاق (پرده ای طبیعی که حفره شکم را می پوشاند) استفاده می شود.

در دیالیز صفاقی، فرآیند دیالیز در داخل شکم بیمار با استفاده از غشاء طبیعی صفاق به عنوان غشاء دیالیز انجام می گیرد. مویرگ های صفاق دارای تعداد زیادی منافذ کوچک است بنابراین آب و مواد سمی به آسانی می توانند از منافذ عبور کنند. دیالیز صفاقی برخلاف همودیالیز، روزانه انجام می شود؛ در نتیجه در بدن پتاسیم، سدیم و مایعات زیادی انباشته نمی شود و رژیم معتدل تری دارد.

عوارض دیالیز صفاقی:

- پریتونیت (التهاب پرده صفاق)
- فشارخون بالا
- اضافه وزن



نوع دیالیز	انرژی	پروتئین	مایعات	سدیم	پتاسیم	فسفر
دیالیز صفاقی	۳۰-۳۵ Kcal/kg IBW	۱/۲ - ۱/۵ gr/kg IBW	حداقل ۱۰۰۰ میلی لیتر در روز + برون ده ادراری	۱/۵ - ۴ gr/day	۳ - ۴ gr/day	۰/۸ - ۱/۲ gr/day