



نارسایی مزمن کلیه



کارگروه آموزش به بیمار بخش داخلی

مورد تایید: مدیر گروه محترم داخلی

کد سند: EM-EP-11

تاریخ تدوین: بهار 1400

تاریخ بازنگری: پاییز 1402

تاریخ ابلاغ: پاییز 1402

کلیه ها و عملکرد آنها

کلیه ها عضو لویبایی شکل در حفره شکم می باشند. کل خون بدن 12 بار در ساعت از کلیه ها عبور می کند و کلیه ها عملکردهای تنظیمی و تعادلی زیر را روی آن انجام می دهند:

- + تشکیل ادرار و دفع مواد زاید
- + تنظیم الکترولیت ها و اسید و باز
- + کنترل حجم آب
- + تنظیم تولید گلبول های قرمز خون
- + سنتز ویتامین D به شکل فعال
- + تنظیم تعادل کلسیم و فسفر
- + ترشح پروستاگلاندین ها

نارسایی کلیه:

زمانی نارسایی اتفاق می افتد که کلیه ها قادر به دفع مواد زاید متابولیک یا انجام عملکرد های تنظیمی نباشند. نارسایی به دو شکل حاد یا مزمن اتفاق می افتد.

نارسایی مزمن کلیه:

اختلال پیشرونده و برگشت ناپذیر عملکرد کلیه بوده که باعث ایجاد اورمی می شود. علل ایجاد این بیماری عبارتند از:

- + دیابت
- + پرفشاری خون
- + عفونت کلیه
- + انسداد دستگاه ادراری
- + اختلالات عروقی
- + عفونت ها
- + داروها و عوامل سمی

علائم بالینی نارسایی کلیه:

علائم قلبی عروقی: پرفشاری خون، ادم ریه، نارسایی قلبی، ادم اندام ها و اطراف چشم، پریکاردیت، هیپرلیپیدمی

علائم پوستی: رنگ پوست خاکستری برنزه، پوست خشک و فلسی، خارش، کبودی، ناخن های نازک و شکننده، موهای خشن و باریک

علائم تنفسی: رال، خلط زیاد و غلیظ، تضعیف رفلکس سرفه، درد جنبی، کوتاهی نفس، تندی نفس، پنومونی اورمیک

علائم گوارشی: بوی آمونیاک در تنفس، مزه فلز در دهان، زخم و خونریزی گوارشی یا دهانی، بی اشتها، تهوع و استفراغ، سکسکه، یبوست یا اسهال

علائم عضلانی و اسکلتی: گرفتگی عضلانی، ضعف عضلانی، درد استخوانی، شکستگی، افتادگی پا

علائم خونی: کم خونی، کاهش پلاکت خون

علائم تناسلی: قطع قاعدگی، آتروفی بیضه، عقیمی

علائم عصبی: ضعف و خستگی، ناتوانی در تمرکز،

اختلال در جهت یابی، تشنج، بی قراری پاها، سوزش کف پا، تغییرات رفتاری

توصیه های مهم برای بیماران با نارسایی

مزمن کلیه:

- + مصرف مایعات: مقدار مایع مصرفی باید 500-600 سی سی بیشتر از حجم ادرار در 24 ساعت باشد. برای حفظ این تعادل توزین روزانه، بررسی وجود ادم پوست و اندام، بررسی فشارخون و نبض، بررسی تعداد و تلاش تنفسی لازم است.

رعایت بهداشت منظم دهان برای کاهش خشکی مخاط و خونریزی دهانی

مصرف به مقدار لازم از غذاهای حاوی پروتئین با ارزش بیولوژیک بالا مثل تخم مرغ، لبنیات و گوشت ها

عدم مصرف داروها بلافاصله قبل از غذا، به دلیل ایجاد بی اشتها

عدم استفاده از غذاها و میوه های حاوی سدیم و پتاسیم بالا داشتن فعالیت و استراحت به صورت متناوب

اجتناب از مصرف غذاهای کنسرو شده، سوسیس، سس های تجاری، کالباس، ژامبون، پفک، چیپس، ترشی ها و ... به علت نمک زیاد

محدودیت مصرف غذاهای حاوی پتاسیم مثل: زردآلو، کنگر، اووکادو، موز، گرمک، طالبی، شلیل، خربزه، قارچ، اسفناج، سیر، ترخون، جعفری، گوشت های قرمز، بستنی، بوقلمون، فلفل، آجیل، خرما، باقلای خشک، انجیر، سیب، کلم بروکلی، چغندر، کرفس، بادمجان، سیب زمینی، سویا، لوبیا سفید، لوبیا چشم بلبلی، ماست، شیر، سرشیر، توت فرنگی، هلو، کلم، گوجه فرنگی و فرآورده های آن

محدودیت مصرف غذاهای حاوی منیزیم مثل: گوشت، سبزیجات و لبنیات

محدودیت مصرف غذاهای حاوی فسفر مثل: پنیر، حبوبات، زرده تخم مرغ، جوانه گندم، نان های سبوس دار، کله پاچه، ماهی سفید

خودداری از مصرف نوشابه، ماهی ساردین، مغز بادام، پسته، گردو، فندق، گردو، تخمه، کره بادام زمینی، و محصولات حاوی این مواد غذایی، جگر، دل و قلوه

نکات مهم:

گوشت: فقط یک نوع گوشت در روز می توانید میل کنید آن هم در یک وعده

گوشت قرمز چه به صورت کبابی یا خورشتی یک نوبت در هفته هر بار حداکثر 60 گرم

مرغ: دو نوبت در هفته هر بار حداکثر 80 گرم

ماهی: انواع ماهی سفید، کفال، اوزون برون 3 نوبت در هفته هر بار حداکثر 100 گرم

پروتدین گیاهی سویا دو نوبت در هفته هر بار حداکثر 70 گرم

بوقلمون یک نوبت در هفته هر بار 70 گرم

حبوبات: حداکثر یک پیاله در روز دو بار در هفته

لبنیات: کم چرب مصرف شود. روزانه یک لیوان شیر و یک لیوان ماست.

مصرف میوه فصل به مقدار کم بلامانع است

در صورت وجود ورم در پا مصرف انواع مایعات (آب، چای، آب میوه، مالتشیر) باید به مقداری کم شود که فقط در صورت تشنگی آن هم به مقدار کم میل گردد.

اجتناب از غذاهای شور، حداکثر مصرف 2 تا 3 گرم نمک در 24 ساعت.

اجتناب از مصرف آب لیمو، آب نارنج، آب غوره، سرکه، فلفل

مصرف به مقدار کم از روغن مایع نه روغن جامد

توصیه به مصرف نان سنگک و نان ماشینی به علت داشتن نمک کم

مصرف حداکثر 2 عدد تخم مرغ در هفته

مصرف مواد زیر به مقدار کم بلامانع است:

سیر، پیاز، گردو، آجیل (تخمه، پسته، بادام...)، باقلا، برنج، کدو

سیب زمینی قبل از مصرف در آب خیسانده شده و آب آن را دور بریزید، مصرف مقدار کم از سیب زمینی سرخ کرده

کلم، کاهو، گوجه فرنگی، هویج، خیار، شلغم، ماکارونی، لبو

عسل، مربا، شیرینی، بستنی در حد متعارف

کره، خرما، موز، روغن زیتون

اشپل ماهی به مقدار کم به شرطی که شور نباشد

خورشت فسنجان یک بار در هفته به مقدار کم

مصرف حلیم دو بار در هفته

مصرف سبزی به مقدار کم

مصرف ترشیجات به مقدار کم به شرطی که شور نباشد

مصرف آب میوه 100 سی سی در روز

منبع:

- 1) Robert E Rkel. David p. Rokel. Textbook of family medicine .9th ed.
- 2) K Park. Parks textbook of preventive and social medicine
- 3) Nutrition guide for clinicians. 3rd ed. by Neal barnard (editor)



در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن نمایید