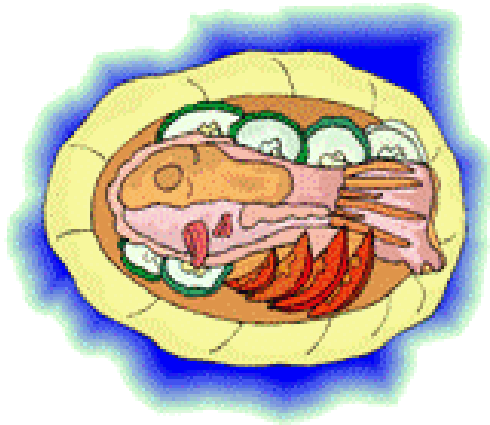


تغذیه و همودیالیز



اکنون که شما همودیالیز را آغاز می کنید، ممکن است تغییراتی در زندگی روزمره تان ایجاد شود. احتمالاً، پزشکتان به شما گفته است که نیازمند ایجاد تغییراتی در رژیم غذایی خود هستید. یک متخصص تغذیه کلیوی در مرکز دیالیزتان به شما کمک خواهد کرد که یک برنامه غذایی برای نیازهای خاص خود بریزید.

چرا نیاز به تغذیه خاص دارم؟

از آنجا که کلیه های شما قادر به رهایی از محصولات اضافی و مایعات از خون شما نیستند و بدن شما در حال حاضر نیازهای خاص دارد، لازم است که مایعات را محدود کنید و برای دریافت غذاهای خاص، رژیم غذایی خود را تغییر دهید. اینکه چقدر احساس خوب بودن داشته باشید بستگی به موارد زیر دارد:

خوردن نوع و میزان صحیح از رژیم غذایی تان انجام همودیالیزی که پزشکتان دستور می دهد.

استفاده از داروهایی که پزشکتان دستور می دهد.

رژیم غذایی شما برای سلامتتان بسیار مهم است. اینکه به میزان صحیح پروتئین، کالری، مایعات، ویتامین ها و مواد معدنی را در هر روز دریافت کنید بسیار اهمیت دارد. متخصص تغذیه به شما کمک خواهد کرد، غذایتان را طوری برنامه ریزی کنید که حتماً تعادل مناسبی داشته باشید.

چطور بدانم که آیا برای حفظ سلامتم درست غذا می خورم؟

از آنجایی که شما تحت دیالیز هستید، نیازهای بسیار ویژه ای دارید. خوب خوردن به شما کمک می کند سالم بمانید. بد غذا خوردن می تواند خطر بیماریها را افزایش دهد. متخصص تغذیه با شما در مورد اینکه چقدر خوب غذا می خورید صحبت خواهد کرد.

بعضی سؤالاتی که ممکن است از شما پرسیده شود :

آیا متوجه تغییری در نوع و میزان غذایی که هر روز می خورید، شده اید؟

آیا هرگز با خوردن غذای معمول یا توصیه شده تان مشکلی داشته اید؟

آیا بدون تلاش وزن کم کرده اید؟

آیا متوجه هیچ تغییری در قدرت و توانایی برای مراقبت از خود شده اید؟

متخصص تغذیه شما یا پرستارتان بایستی ذخیره چربی و عضلانی چهره، دستها، بازوها، شانه ها و پاهایتان را بررسی کند. گروه مراقبتهای دیالیز شما در مورد تغییرات سطح پروتئین و نوع خاصی از آن به نام آلبومین شما را بررسی خواهند کرد. تغییر در این پروتئین می تواند به معنای این باشد که شما پروتئین از دست می دهید.

تغییر در ذخایر چربی و عضلانی و یا تغییر در آزمایشات خونی شما می تواند نشانگر این باشد که شما دیالیز کافی

دریافت نمی کنید. ... آزمایشات شما اطلاعاتی را نیز در مورد دریافت پروتئین نشان می دهد. با استفاد از این آزمایشات متخصص تغذیه می تواند تعیین کند که آیا غذای کافی و درست می خورید؟ میزان صحیح دیالیز برای اطمینان از این مسئله که شما قادر خواهید بود در ضمن حفظ سلامتی از غذایان لذت ببرید لازم است .

اگر کلسترول بالا داشته باشم چه ؟

تغییر غذایی می تواند به کاهش سطح کلسترول خون شما کمک کند. متخصص تغذیه در مورد انواع چربی و غذاهای حیوانی که می خورید با شما صحبت خواهد کرد. در ضمن پزشک شما هم ممکن است تصمیم بگیرد که شما نیازمند به داروی خاصی برای کاهش کلسترول خونتان هستید.

اگر دیابت داشته باشم؟

در برخی موارد، ممکن است نیاز به تغییرات اندکی در رژیم غذایی خود برای متعادل کردن نیازهایتان به عنوان یک بیمار کلیوی داشته باشید. بعنوان مثال مصرف بعضی غذاها در رژیم غذایی باید محدود شود. در این زمینه متخصص تغذیه می تواند به شما کمک کند.

آیا چیز دیگری هست که من باید بدانم ؟

رعایت مسائل زیر در تغذیه می تواند به شما کمک کند.
سبزی های تازه یا فریز شده دارای نمک اضافی نمی باشند و مصرف آنها می تواند کمک کننده باشد. قبل از مصرف سعی کنید آب آنها گرفته شود.
میوه های کمپوت شده در مقایسه با میوه های تازه، کمتر دارای پتاسیم می باشد. قبل از مصرف آب آنها را بگیرید.
جهت جلوگیری از مصرف نمک می توان با غذا یکسری سبزی ها و چاشنی های خاص اضافه نمود تا طعم غذا بهتر شود. جهت اطلاعات بیشتر می توانید از متخصص تغذیه خود کسب اطلاع نمایید.