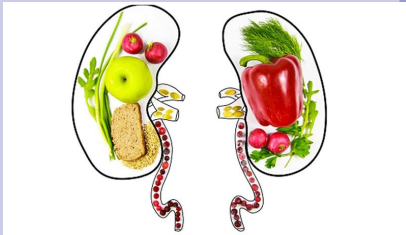




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان گیلان

بیمارستان نیکوکار املش



خودمراقبتی در بیماران کلیوی با فسفر بالا

تهیه شده: مهنا آذری نژادیان

بهار ۱۴۰۳

۶- مغزها: مغزها از قبیل بادام، پسته، گردو، فندق، تخمه ها، بادام زمینی، کره بادام زمینی و هر محصولی که در تهیه آن از مغزها استفاده شده باشد از منابع غنی فسفر محسوب می شوند و باید تنها به میزانی که متخصص تغذیه در رژیم غذایی شما بیمار عزیز تنظیم کرده است مصرف شوند.

۷- احشا: دل، جگر، قلوه و مغز و امعا و احشا غنی از فسفر هستند و باید در برنامه غذایی خودتان محدود گردند.

منابع:

کتاب پرستار و همودیالیز دکتر محمدتمدن دار صفحات ۳۰۵ تا ۳۰۸

آدرس بیمارستان نیکوکار:

گیلان ، املش ، خیابان امام خمینی ، بلوار سفیر ،
بیمارستان نیکوکار املش، شماره
تماس: ۰۱۳۴۲۷۲۹۸۵۲

منابع غذایی عمده فسفر در رژیم غذایی :

۱- لبنیات: شیر، ماست، بستنی، پنیر، دوغ، کشک و دیگر انواع لبنیات و هر غذایی که در تهیه آن از این مواد استفاده شده باشد غنی از فسفر هستند و در برنامه غذایی شما بیمار کلیوی محدود شوند.

۲- غلات کامل: غلات کامل و نان های تهیه شده از آرد سبوس دار، نان جو، بیسکویت ساقه طلایی و انواع بیسکویت های سبوس دار حاوی مقادیر زیاد فسفر هستند و مصرف آنها میزان فسفر دریافتی در رژیم غذایی بیمار کلیه را افزایش میدهد.

۳- حبوبات: حبوبات از جمله نخود، لوبیا، عدس، لپه، باقلا و سویا مقادیر زیادی فسفر دارند. با خیساندن و دور ریختن آب حبوبات میتوان محتوای فسفر آنها را کاهش داد.

۴- نوشابه: نوشابه های کولا (نوشابه سیاه) و هر نوشیدنی دیگری که در تهیه آن از اسید فسفریک استفاده شده باشد حاوی مقادیر زیاد فسفر هستند و باید از رژیم غذایی شما بیمار کلیوی حذف گردد.

۵- ماهی: انواع ماهی های ریز و ماهی هایی که با استخوان مصرف می شوند سرشار از فسفرند و باید از انواع دیگر ماهی در برنامه غذایی شما بیمار کلیوی استفاده شود.

فسفر

فسفر نوع املاح معدنی است که تقریباً در تمامی غذاها یافت می‌شود. این عنصر به همراه کلسیم و ویتامین D به حفظ سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند. کلیه‌های سالم، مقدار مناسبی از فسفر را در بدن نگه می‌دارند. زمانی که کلیه‌ها خوب کار نمی‌کنند، فسفر در بدن ساخته می‌شود که فسفر زیاد در خون منجر به سست شدن و شکنندگی استخوان‌ها می‌شود.

هنگامی که کلیه‌ها قادر به انجام دادن وظیفه خود در تصفیه خون نباشند یکی از موادی که در خون تجمع یافته و سطحش بالا می‌رود فسفر است. بالا رفتن سطح فسفر در خون برابر با پایین آمدن سطح کلسیم خون است، این کاهش سطح کلسیم خون منجر به تحریک ترشح هورمونی به نام هورمون پاراتیروئید می‌شود. این هورمون آزاد سازی کلسیم از استخوان‌ها را تسریع می‌کند که می‌تواند باعث ضعف و شکنندگی استخوان‌ها و در نهایت پوکی استخوان شود. علاوه بر تحلیل استخوانی از دیگر عوارض افزایش سطح فسفر رسوب آن به شکل فسفات کلسیم در بافت‌های مختلف است. برای مثال رسوب ترکیب فسفات کلسیم در پوست که منجر به خارش شدید می‌شود، در جدار رگ‌های خونی که منجر به آترواسکلروز (سفتی دیواره رگ‌ها) می‌شود و زمینه ساز بیماری‌های قلبی و عروقی است.

بنابراین کنترل دریافت فسفر در رژیم غذایی بیماران کلیوی نکته‌ای حائز اهمیت برای این بیماران است. در نتیجه هرچه سطح فسفر سرم بیماران بهتر کنترل شود احتمال وقوع این عوارض کمتر و کیفیت زندگی بیماران بیشتر خواهد بود. برای پیشگیری از افزایش غلظت فسفر خون در ابتدا استفاده از داروهای باند شونده با فسفر است که تقریباً برای همه بیماران کلیوی توسط پزشک معالج تجویز می‌شود. این مکمل وسط غذا خورده می‌شود و به فسفر موجود در غذا در روده متصل می‌شود و مانع جذب فسفر غذایی در دستگاه گوارش می‌شود. مصرف این داروها علاوه بر اینکه مانع جذب فسفر غذایی در روده می‌شود، کمبود دریافت کلسیم را نیز جبران می‌کنند. نام داروی کاهنده فسفر رناژل می‌باشد.