

تغییرات میزان این ماده در خون، روی قلب اثر گذاشته و حتی ممکن است باعث مرگ شود. اگر پتاسیم خون قبل از دیالیز به ۵/۵ الی ۶ میلی اکسی والان در لیتر رسیده باشد، باید متوجه باشید که از غذاهایی با پتاسیم بالا استفاده کرده اید و به مرحله خطر نزدیک تر شده اید.

علائم بالا بودن پتاسیم در بدن:

- تهوع
- ضعف عمومی بدن
- بی حسی و سوزش انگشتان
- اختلال در تنفس



۲- پتاسیم

این عنصر بیشتر در داخل سلول ها قرار دارد و روی کار عضلات بدن اثر می گذارد. راه اصلی دفع آن از طریق کلیه ها بوده و میزان طبیعی آن در خون ۳/۵ الی ۵ میلی اکسی والان در لیتر (mEq/L) است.



۱- چرا میزان مصرف میوه و سبزیجات اهمیت دارد؟

با توجه به عدم کارایی کلیه بیماران همودیالیز، امکان دفع مواد زائد و سمی از طریق ادرار وجود ندارد، بنابراین لازم است تا در مصرف میوه ها و سبزیجات به جهت جلوگیری از افزایش سموم در بدن دقت کافی به عمل آید

سبزیجات و میوه جات با توجه به املاح و ویتامین های مفیدی که دارند، جهت سلامت بدن مورد نیاز می باشند، از طرفی نیز باعث جلوگیری از یبوست می گردند. میزان شخصی از این مواد مودنیاز بدن می باشد. راهنمای مصرف میوه و سبزیجات که در اختیار شماست، این امکان را به شما می دهد که با مصرف صحیح آن ها، ضمن استفاده از خواص و ویتامین های مفید این مواد، از تجمع مواد سمی مانند پتاسیم در بدن جلوگیری شود.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان
بیمارستان آیت الله بروجردی

ویژه بیماران

راهنمای مصرف میوه و سبزیجات برای
بیماران همودیالیز



hiDoctor.ir

تهیه و تنظیم:

واحد آموزشی سلامت

۳- میوه و سبزیجات مجاز که باید با نظر کارشناس تغذیه مشورت شود و مصرف گردد.

- از مصرف سبزیجات کنسرو شده اجتناب کنید.

- سبزی ها را قبل از مصرف ۵ تا ۲۰ دقیقه جوشانده و آب آن ها را دور بریزید. سپس برای پخت غذا استفاده کنید.

- در مورد سبزی هایی که نمیتوان جوشاند، مانند کدو، بادمجان ، سبزی خوردن و ... باید از مصرف آب خورش آن ها خودداری شود.

