

میزان نمک مصرفی در بیماران همودیالیزی

بیمار گرامی

در جهت کاهش عوارض بیماری بهتر ماندن و بهتر بودن خود نیاز است که تغییراتی در روش زندگی روزمره خود ایجاد کنید و یک سری مراقبت هایی انجام دهید. در اینجا راجع به پاره ای مهم از این تغییرات و مراقبت های لازم توضیحاتی ارائه می شود.

سدیم چیست؟

- در بیماران همودیالیزی سدیم دریافتی به میزان ۲-۳ گرم در روز محدود می شود.
- در صورت مصرف مقدار زیادی سدیم (نمک)، فرد تشنه شده و مایعات بیشتری می نوشد که سرانجام در بدن جمع می شوند. این افزایش مایعات باعث افزایش فشار خون، نارسایی قلب و سکت قلبی می شود.


- در بیماران همودیالیزی یک رژیم غذایی پرسدیم (پرنمک) مشکلات زیر را ایجاد می کند:

- ۱- فشارخون بالا و افزایش خطر بیماری های قلبی
- ۲- ادم یا ورم صورت، دست ها و پاها
- ۳- کوتاه شدن تنفس
- ۴- سردرد و احساس کسالت

راهکارهای زیر را جهت مصرف مایعات و کنترل تشنگی به کار گیرید:

- هرچه مقدار سدیم (نمک) مصرفی شما کمتر باشد، نیاز بدن شما به آب کمتر است
- علاوه بر آب و شیر، از قییل سوپ، آش، آبگوشت، ژله، بستنی، همچنین بسیاری از میوه ها و سبزیها مانند هندوانه، خربزه، انگور، سیب، پرتقال، گوجه فرنگی، کرفس، کاهو دارای مقدار زیادی آب هستند. که بایستی از آن ها آگاهی داشته و در مصرف آن ها احتیاط نمایید.

- از افزودن نمک به غذا هنگام طبخ و مصرف آن در سر سفره پرهیز کنید در عوض با افزودن سبزی های معطر تازه و یا خشک شده و ادویه جات (سرکه، لیمو و ادویه جات بی نمک) غذاهای خود را خوش طعم کنید.
- از مصرف غذاهای خیلی شور یا خیلی شیرین اجتناب نمایید.
- بعداز صرف غذا، از آب نبات یا آدامس استفاده نمایید.
- از مصرف انواع ترشی، خیارشور، سس ها و میان وعده هایی ارقبیل چیپس، سیب زمینی و پفک و یا آجیل و پنیر شور خودداری کنید.
- غذاهایی که حاوی برچسب سدیم پایین است را انتخاب کنید (به برچسب مواد غذایی دقت نمایید). از مصرف غذاهای آماده و کنسرو شده، تن ماهی، سوسیس و کالباس، پیتزا و ... اجتناب نمایید.
- نوشابه های گازدار به علت دارا بودن مقادیر زیاد سدیم، بیشتر از ۱۰۰ میلی لیتر در روز مصرف نشوند.

شماره سند: 95/eq/102/277 شماره بازنگری: ۶ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۱/۵	عنوان سند: پمفلت آموزشی ویژه بیماران	 دفتر بهبود کیفیت و آموزش بیمارستان ۲۲ بهمن
---	---	--

میزان نمک مصرفی در
بیماران همودیالیزی



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۳۰۹-داخلی ۳۲۵۹۵۵۱۶

چه مواد طعم دهنده ای را میتوان به جای نمک استفاده نمود؟

- ۱- زیره سیاه
- ۲- روزماری
- ۳- ریحان
- ۴- آویشن
- ۵- زنجبیل
- ۶- مریم گلی

روش پخت مواد طعم دهنده:

- ۱- این مواد را به مقدار کم خریداری کنید زیرا با گذشت زمان طولانی، بوی خود را از دست می دهند.
 - ۲- در هر نیم کیلو گوشت، کمتر از ۱/۴ قاشق چای خوری ادویه جات خشک شده و ۳/۴ ادویه جات تازه (سبزی های معطر) استفاده کنید.
 - ۳- ادویه جات را در ۱۵ دقیقه انتهای پخت غذا اضافه نمایید.
 - ۴- ابتدا گیاهان را با روغن یا کره به مدت ۳۰ دقیقه تفت داده سپس آن ها را به غذایی که کاملا پخته اید اضافه کنید.
- منبع: سایت معاونت درمان

- در مصرف منابع سدیم پنهانی نظیر خمیردندان، دهان شویه، آب آشامیدنی سدیم دار (نمک دار)، بکینگ پودر دقت نمایید.

غذاهای حاوی سدیم بالا (نمک)

- دسرها، سوپ ها، لبنیات، غذاهای کنسروی و آماده، خیار شور، زیتون، غذاهای دودی از قبیل ماهی دودی.
- علاوه بر غذاهای فوق غذاهای پرسدیم در الگوی غذایی ایران عبارتند از: آش رشته، کشک وبادنجان، رشته پلو، ماهی دودی و آبگوشت
- سدیم (نمک) در بسیاری از فراورده های غذایی مثلا در غذاهای حیوانی نظیر شیر، پنیر، تخم مرغ، گوشت ماهی، ماکیان و منابع غذایی گیاهی نظیر کرفس، هویج، اسفناج، شلغم سفید، چغندر، برگ سبز چغندر به طور طبیعی وجود دارد.