

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 (پر نمک) مشکلات زیر را ایجاد می کند :

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

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

- ۱- هرچه مقدار سدیم (نمک) مصرفی شما کمتر باشد ، نیاز بدن شما به آب کمتر است
- ۲- علاوه بر آب و شیر ، از قبیل 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
- ۳- 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 وادویه جات (سرکه ، لیمو وادویه جات بی نمک) غذاهای خود را خوش طعم کنید .
- ۴- از مصرف غذاهای خیلی شور یا خیلی شیرین اجتناب نمایید .
- ۵- بعداز صرف غذا ، از آب نبات یا آدامس استفاده نمایید

۶- 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 .

۷- 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 .

۸- نوشابه های گازدار به علت دارا بودن مقادیر زیاد سدیم ، بیشتر از ۱۰۰ میلی لیتر در روز مصرف نشوند .

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

کلینیک آموزش سلامت بیمارستان ۲۲ بهمن

۳۲۵۹۵۵۱۶ - ۰۲۱ - ۳۰۹

غذاهای حاوی سدیم بالا (نمک)

- ۱۰- دسر ها ، سوپ ها ، لبنیات ، غذاهای کنسروی وآآماده ، خیار شور ، زیتون ، غذاهای دودی ازقبیل ماهی دودی .
- ۱۱- علاوه بر غذاهای فوق غذاهای پرسدیم در الگوی غذایی ایران عبارتند از : آش رشته ، کشک وبادنجان ، رشته پلو ، ماهی دودی وآبگوشت
- ۱۲- سدیم (نمک) در بسیاری از فراورده های غذایی مثلا در غذاهای حیوانی نظیر شیر ، پنیر ، تخم مرغ ، گوشت ماهی ، ماکیان ومنابع غذایی گیاهی نظیر کرفس ، هویچ ، اسفناج ، شلغم سفید ، چغندر ، برگ سبز چغندر به طور طبیعی وجود دارد .

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 ۴ / ۱ قاشق چای خوری ادویه جات خشک شده و ۴ / ۳ 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

<https://22bahman-hospital.com/amouzeshbimar/>

آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان ۲۲ بهمن

شماره سند: 95/eq/102/277	عنوان سند: پمفلت آموزشی ویژه بیماران	 دفتر بهبود کیفیت آموزش بیمارستان ۲۲ بهمن
-----------------------------	--	--

میزان نمک مصرفی در
بیماران همودیالیزی



واحد آموزش به بیمار
بیمارستان ۲۲ بهمن