

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 2-3 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 سکتة قلبی می شود.


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

- 1- فشارخون بالا و افزایش خطر بیماری های قلبی
- 2- ادم یا ورم صورت، دست ها و پاها
- 3- کوتاه شدن تنفس
- 4- 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 100 میلی لیتر در روز مصرف نشوند.

شماره سند: 95/eq/102/277 شماره بازنگری: 6 تاریخ بازنگری: 1406/11/5	عنوان سند: پمفلت آموزشی ویژه بیماران	 دفتر بهبود کیفیت و آموزش بیمارستان 22 بهمن
---	---	--

میزان نمک مصرفی در
بیماران همودیالیزی



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان 22 بهمن

32595516 - داخلی 309

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

- 1- زیره سیاه
 - 2- روزماری
 - 3- ریحان
 - 4- آویشن
 - 5- زنجبیل
 - 6- مریم گلی
- روش پخت مواد طعم دهنده :

- 1- این مواد را به مقدار کم خریداری کنید زیرا با گذشت زمان طولانی، بوی خود را از دست می دهند .
- 2- در هر نیم کیلو گوشت، کمتر از 4 /1 قاشق چای خوری ادویه جات خشک شده و 3 /4 ادویه جات تازه (سبزی های معطر) استفاده کنید.
- 3- ادویه جات را در 15 دقیقه انتهای پخت غذا اضافه نمایید .
- 4- ابتدا گیاهان را با روغن یا کره به مدت 30 دقیقه تفت داده سپس آن ها را به غذایی که کاملا پخته اید اضافه کنید .

<https://22bahman->

hospital.com/amouzeshbimar/

جهت اطلاعات بیشتر بارکد اسکن کنید .



- 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 .