

مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی

راهنمای تغذیه در دیالیز صفاقی

تهیه شده در بخش تغذیه

دیالیز با دفع سموم از بدن و حفظ تعادل مایعات، علائم نارسایی کلیه را تخفیف داده و بیمار را به سمت یک زندگی طبیعی باز می گرداند.

در همودیالیز، یک ماشین نقش کلیه را بعهده گرفته، مواد زائد و آب اضافی را از خون تصفیه می کند. در دیالیز صفاقی، مواد از طریق پرده صفاق خود بدن (غشایی در داخل شکم) تصفیه می شوند. دیالیز صفاقی شکل آهسته تری از دیالیز در مقایسه با دیالیز خونی است و هر روز بطور دائم انجام می شود. در این روش هیچ ماشینی وجود ندارد و آن چیزی که خون بیمار را تصفیه می کند، پرده صفاق خود بیمار است. این پرده که حدود 2 متر مربع وسعت دارد، قسمت داخلی شکم و روی احشاء را مفروش کرده است. از طریق لوله کوچکی بنام کاتتر که روی شکم تعبیه می گردد مایع دیالیز وارد حفره شکم شده و مدتی در آن باقی می ماند. در این مدت سموم و آب اضافی بدن از وراء این پرده وارد مایع دیالیز شده و با تخلیه این مایع از بدن خارج می گردند. با تکرار این عمل بدفعات لازم در طی شبانه روز، سموم به آرامی از خون تصفیه می شوند.

دیالیز صفاقی استقلال شخصی را بالا می برد و بیمار نیازی به مراجعه به بیمارستان ندارد و در منزل یا محل کار قابل انجام است.

چه تغییراتی در رژیم غذایی بیمار ضروری است؟

شما می بایست به اندازه کافی غذا بخورید، اما با توجه به اینکه دیالیز قادر به انجام آنچه که کلیه سالم انجام می دهد نمی باشد. ممکن است شما نیاز به تغییراتی در رژیم غذایی خود داشته باشید:

خوردن غذاهایی که غنی از پروتئین باشد زیرا مقداری از پروتئین در طی دیالیز دفع می شود.

محدود کردن نسبی مایعات دریافتی

محدود کردن چربی و نمک مصرفی

خوردن فیبر بیشتر برای کمک به هضم و دفع روده ها

از آنجاییکه دیالیز صفاقی بصورت مداوم و همه روزه (برخلاف همودیالیز که فقط سه روز در هفته و هر بار چهار ساعت) انجام می شود. مقدار بیشتری از پتاسیم، مایع و پروتئین اضافه دفع شده و بنابراین محدودیت مایعات و پتاسیم و تغییرات رژیم غذایی نسبت به دیالیز خونی کمتر خواهد بود.

چنانچه تغییرات خاص در رژیم غذایی شما مورد نیاز باشد، پزشک یا کارشناس تغذیه شما را راهنمایی خواهد کرد. علاوه بر آن دسته از مواد غذایی که در این جزوه به آنها اشاره شده، شما می بایست به میزان کافی از غذاهای حاوی ویتامین ها و آهن نیز استفاده کنید.

فسفات (فسفر)

برای جلوگیری از بیماریهای استخوانی و خارش که در نتیجه نارسایی کلیه بروز می کند ، باید میزان فسفات خون به حداقل مقدار ممکن کاهش یابد.

فسفات در غذاهای زیادی وجود دارد و معمولاً مردم بیشتر از نیاز بدنشان از این غذاها استفاده می کنند . به مرور زمان ، فسفر در بدن تجمع کرده و غلظت آن در خون بالا رفته و بدنبال آن غلظت کلسیم سرم پایین می آید و استخوانها برای تامین این کاهش ، کلسیم ذخیره شده در خود را صرف می کنند و لذا ضعیف و مستعد شکستگی می شوند . این واکنش ها از مدتها قبل از دیالیز شروع می گردد ولی معمولاً هیچ علامتی را تا بعد از شروع دیالیز از خود بروز نمی دهند . دیالیز و بعضی از داروهایی که تحت عنوان متصل شونده های فسفر

(Phosphate Binders) شناخته می شوند ، مقداری از فسفات اضافی را از خون می گیرند و در ضمن می توانند کلسیم اضافی را تامین کنند ، ولی این میزان کافی نیست لذا شما باید از مصرف غذاهای حاوی فسفر بالا اجتناب کنید و این کار سختی است ، چون بسیاری از این غذاها پروتئین زیادی دارند و همانطور که در قسمت بعدی می خوانید ، شما باید پروتئین بیشتری مصرف کنید.

لذا از مصرف پاره ای از مواد غذایی حاوی فسفر بالا ، باید خودداری کنید(از جمله پنیر و فراورده های لبنی ، تخم مرغ ، دل ، جگر ، قلوه ، نوشابه و غذاهای کنسرو شده) .

شما باید به میزان فسفر خون خود توجه زیادی داشته باشید چون این موضوع با سلامتی استخوانهای شما ارتباط مستقیمی دارد.

انرژی و پروتئین

بیمار تحت درمان با دیالیز صفاقی باید انرژی و غنی از پروتئین استفاده کند.

دیالیز صفاقی عاملی است که در آن پروتئین و آمینو اسیدها تا حدی از طریق مایع دیالیز از دست می رود، لذا برای جایگزینی آن احتیاج به افزایش پروتئین دریافتی دارید و گر نه دچار کاهش وزن و سوء تغذیه خواهید شد . مطمئن شوید که شما پروتئین کافی از گوشت کم چرب و ماکیان دریافت می کنید . پروتئین ها همچنین در تخم مرغ و فراورده های لبنی نیز وجود دارند ، اما این دو محتوی فسفر بالا هستند، بنابراین در مصرفشان باید محتاطانه عمل کنید . شما وقتی دیالیز صفاقی می شوید به جهت احساس پری در شکم و جذب قند بیشتر ، ممکن است احساس گرسنگی کمتری داشته باشید ولی علیرغم آن شما باید بخوردن وعده های مکرر (بیشتر از سه وعده ولی در مقادیر کم) ادامه دهید . عفونت ها و کم خونی نیز می تواند سبب کاهش اشتها شده و منجر به سوء تغذیه شود.

در التهاب پرده صفاق، پروتئین زیادی از طریق پرده صفاق از دست میرود و باید برای جلوگیری و درمان آن از طریق مصرف مناسب پروتئین و مکمل های پروتئینی اقدام گردد.

از دست دادن وزن در دیالیز صفاقی نسبت به همودیالیز کمتر معمول است . مایع دیالیز صفاقی اغلب محتوی مقادیر زیادی قند است که با جذب آن به داخل بدن ، انرژی زیادی تامین گردیده و مانع لاغری می شود . بدین جهت مصرف کمتر مواد قندی در این بیماران پیشنهاد شده است.

مایعات و نمک

وقتی شما دچار نارسایی کلیه هستید ، مقدار آب بدنتان را نمی توانید کنترل کنید و کلیه های شما ادرار را خیلی کمتر از نرمال تولید می کنند یا اصلاً ادراری نمی سازند ، لذا حجم مایع می تواند در بدن بالا رود. بنابراین همه بیماران دیالیزی باید محدودیت بیشتری در مصرف مایعات و نمک داشته باشند . نمک اضافی از طریق افزایش احساس تشنگی ، باعث نوشیده شدن آب بیشتر و احتباس مایعات بیشتر خواهد شد . اما با توجه به عملکرد 24 ساعته دیالیز صفاقی ، احتباس آب و نمک کمتری نسبت به همودیالیز بوقوع می پیوندد. اگر دچار افزایش وزن و فشار خون یا ورم هستید ، حتماً با پزشک خود مشاوره نمایید.

پتاسیم

دیالیز صفاقی در تصفیه پتاسیم از خون شما بسیار موثر است ، لذا گاهیگاهی ممکن است شما حتی به افزایش مقدار پتاسیم احتیاج داشته باشید . البته در موارد بسیار نادر و در صورت بروز افزایش پتاسیم در بدن ، محدودیت پتاسیم در رژیم غذایی ضروری خواهد بود . سبزیجات خام ، اسفناج ، موز ، قارچ ، سیب زمینی و شکلات حاوی مقادیر بسیار زیاد پتاسیم می باشند.

برای تنظیم رژیم غذایی خود به واحد تغذیه بیمارستان مراجعه فرمایید. 02123922399