



کد سند: PEBRO34/C

تاریخ تدوین: ۱۴۰۰/۱۱/۲۸

تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۱۲/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۱۲/۰۱

## آموزش به بیمار



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز، مراقبت های پس از جراحی) می باشد:

(داخلی ۲۰۲۷) ۰۵۱۳۸۰۴۲۰۰۰



من را اسکن کنید  
واحد آموزش سلامت  
بیمارستان ولایت

## روش کاهش پتاسیم موجود در مواد غذایی از

### قبیل سیب زمینی، هویج، لوبو و شلغم:

- ۱- پوست آنها را بگیرید و در قطعاتی کوچک آنها را خرد کنید و آنها را در آب سرد بریزید.
  - ۲- مقدار آب مورد نیاز برای خیس کردن، ۱۰ برابر مقدار سبزیجات می باشد (خیساندن سیب زمینی در آب)
  - ۳- حداقل به مدت ۲ ساعت در آب خیسانده شود.
- سپس آنها را در آبی معادل با ۵ برابر مقدار سبزیجات طبخ نمایید.



### با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

#### آدرس سایت بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir/>

#### منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>



میوه های کنسروی معمولاً پتاسیم کمتری نسبت به میوه های تازه دارند.

گوشت، سیب زمینی، هویج، کلم و .... را آبپز کرده و آب آنها را دور بریزید.

اگر سیب زمینی آبپز شود یا پوست آن کنده شود و ۳۰ دقیقه در آب قرار داده شود حدوداً ۷۵٪ پتاسیم خود را از دست می دهند



## بیمار عزیز

در جهت کاهش عوارض بیماری و 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.

### پتاسیم چیست؟

\* پتاسیم یک ماده معدنی است که برای کارکرد طبیعی اعصاب و عضلات لازم است و در مواد غذایی از قبیل شیر، میوه ها و سبزیجات وجود دارد.



### از میوه ها:

موز، کیوی، آلو زرد، شلیل، خربزه، طالبی، پرتقال، انار، نارگیل، انبه، خرما، انجیر، زردآلو، گریپ فروت، شلیل، گرمک و گلابی، توت خشک و برگه زردآلو غنی از پتاسیم هستند.

جگر، بستنی لبنیات، گوشت های قرمز، بوقلمون، آجیل و خرما مقدار زیادی پتاسیم دارند. سیب زمینی گوجه فرنگی (گوجه فرنگی خام یا پخته فقط به اندازه یک عدد متوسط در روز مجاز است)، قارچ، نخود فرنگی، آرد نخودچی، جو، کدو، باقلای سبز، بامیه، و فلفل تند و از سبزیجات اسفناج، جعفری، ترخون، سیر، فلفل، کنگر دارای پتاسیم زیادی هستند.



HiDoctor.ir



\* اگر میزان غلظت پتاسیم در فواصل دیالیز بیش از اندازه بالا رود، باعث ضعف عضلانی می شود و می تواند روی ضربان قلب اثر بگذارد و ممکن است حتی باعث مرگ شود.

\* در بیمارانی که ادرار آنها کاملاً قطع شده است مصرف میوه آنها باید حتماً کنترل شود و باید مواد حاوی پتاسیم از رژیم غذایی آنها حذف شود.

\* بیشترین پتاسیم در آب میوه، آب کمپوت و آبگوشت است.

