



کد سند: PEBRO37/C

تاریخ تدوین: ۱۴۰۰/۱۱/۲۸

تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۱۲/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۱۲/۰۱

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

آموزش به بیمار میزان نمک مصرفی در بیماران همودیالیزی



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 پخت مواد طعم دهنده:

- * این مود را به مقدار کم خریداری کنید زیرا با گذشت زمان طولانی، بوی خود را از دست می دهند.
- * 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.
- * ادویه جات را در ۱۵ دقیقه انتهای پخت غذا اضافه نمایید.
- * ابتدا گیاهان را با روغن یا کره به مدت ۳۰ دقیقه تفت داده سپس آنها را به غذایی کاملاً پخته اید اضافه کنید.



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

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

منبع:

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



غذاهای حاوی سدیم بالا (نمک بالا)

- * دسرها، سوپ ها، لبنیات، غذاهای کنسروی و آماده، خیار شور، زیتون ترشی، غذاهای دودی از قبیل ماهی دودی
- * علاوه بر غذاهای فوق غذاهای پر سدیم در الگوی غذایی ایران عبارتند از: آش رشته، کشک و بادمجان، رشته پلو، ماهی دودی و آبگوشت
- * سدیم (نمک) در بسیاری از فرآورده های غذایی مثلاً 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 له طور طبیعی وجود دارد.
- چه مواد طعم دهنده ای را می توان به جای نمک استفاده نمود؟
- زیره سیاه، روزماری، ریحان، آویشن، زنجبیل، مریم گلی



مددجوی 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.



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 سکته قلبی می شود.



در بیمار همودیالیزی یک رژیم غذایی پر سدیم(پر

نمک) مشکلات زیر را ایجاد می کند:

- ۱- فشار خون 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:

هر چه مقدار سدیم(نمک) مصرفی شما کمتر باشد، نیاز بدن شما به آب کمتر است.

علاوه بر آب و شیر، از قبیل سوپ، آش، آبگوشت، ژله، بستنی، همچنین بسیاری از میوه ها و سبزی ها 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 آنها احتیاط نمایید.



بعد از صرف غذا، از آب نبات یا آدامس استفاده نمایید.

از مصرف غذاهای خیلی شور یا خیلی شیرین اجتناب نمایید از افزودن نمک به غذا هنگام طبخ و مصرف آن در 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 انواع ترشی، خیارشور، سس ها و میان وعده هایی از قبیل چیپس، سیب زمینی و پفک و یا آجیل و پنیر شود خودداری کنید.

غذاهایی که حاوی برچسب سدیم پایین است را انتخاب کنید (به برچسب مواد غذایی دقت نمایید).

از مصرف منابع سدیم پنهانی نظیر خمیردندان، دهان شویه، آب آشامیدنی سدیم دار(نمک دار)، بکینگ پودر دقت نمایید. نوشابه های گازدار به علت دارا بودن مقادیر زیاد سدیم، بیشتر از ۱۰۰ میلی لیتر در مصرف نشوند.

