



گروه هدف
مراجعه و بیماران

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی پیوند اعضا و دیالیز منتصریه

واحد آموزش و سلامت

آموزش به بیمار

آشنایی با

نارسایی کلیه



شماره سند: ۱/۱۱۸-ت-۳۲-پ			
تاریخ صدور:	۱۴۰۴/۰۵/۲۰	تاریخ بازنگری:	۱۴۰۴/۰۵/۲۰
کد بازنگری:	۰۰۱	تاریخ بازنگری مجدد:	۱۴۰۶/۰۵/۲۰

غذاهای ممنوع یا پرخطر

برخی غذاها فشار زیادی به کلیه وارد می‌کنند.

پرهیز شود از:

غذاهای آماده و فست‌فود
عصاره گوشت و آب قلم
داروهای گیاهی و مکمل‌ها بدون نظر پزشک

پس دوست من

فشار خون و قند تو کنترل کن
رژیم سالم و کم نمک و کم چربی داشته باشه
مایعات به اندازه کافی بخور



لطفاً بعد از روشن کردن اینترنت گوشی و گرفتن دوربین گوشی
برروی لینک زیر کلیک اطلاعات مربوط به بیماری خود را دریافت کنید

UpToDate® – Patient education: Chronic kidney disease
& Acute kidney injury
UpToDate® – Overview of the management of chronic
kidney disease

در صورت سوال یا مشکل در زمینه بیماری خود میتوانید به صورت
رایگان همه روزه از ساعت ۱۸ الی ۱۲ بجای تعطیل به کلینیک
آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمایید

آدرس: مشهد، بلوار امام خمینی، امام خمینی ۲۵ بیمارستان منتصریه
طبقه همکف کلینیک آموزش سلامت
شماره تماس: ۳۳۲۹۱۹۷۳

اصول کلی تغذیه در نارسایی کلیه

رژیم غذایی به مرحله بیماری، آزمایش‌ها و دیالیزی بودن یا نبودن بیمار بستگی دارد.
هدف رژیم، کاهش فشار روی کلیه، پیشگیری از تجمع سموم و کنترل عوارض است.

♦ **نمک زیاد** باعث بالا رفتن فشار خون و ورم بدن می‌شود.
بیمار باید از اضافه کردن نمک به غذا و مصرف غذاهای شور خودداری کند.
مثل: غذای خانگی کم‌نمک، ادویه‌های ساده، آب‌لیمو، سبزی‌های خشک
غیرمجاز: کنسروها، سوسیس و کالباس، چیپس، ترشی، فست‌فود، نان‌های خیلی شور

♦ **مصرف زیاد پروتئین** باعث افزایش مواد سمی در خون می‌شود.
مقدار پروتئین باید کنترل شده و طبق نظر پزشک باشد.
منابع مناسب‌تر: سفیده تخم‌مرغ، مرغ بدون پوست، ماهی (در حد مجاز)
مصرف محدود: گوشت قرمز، تخم‌مرغ کامل، حبوبات، لبنیات پرپروتئین

♦ **پتاسیم بالا** می‌تواند باعث اختلالات خطرناک قلبی شود.
بسیاری از میوه‌ها و سبزی‌ها پتاسیم بالایی دارند.
پتاسیم بالا (محدود شود): موز، پرتقال، خرما، کیوی، انبه، سیب‌زمینی، گوجه‌فرنگی،
اسفناج، آووکادو
پتاسیم پایین (مجازتر): سیب، گلابی، انگور، توت‌فرنگی، خیار، کاهو، کلم، هویج پخته

نکته مهم:

خیساندن و دور ریختن آب سبزی‌ها قبل از پخت، پتاسیم را کاهش می‌دهد.

♦ **فسفر بالا** باعث ضعف استخوان و خارش می‌شود. کنترل فسفر از
ارکان رژیم کلیوی است.

فسفر بالا (پرهیز شود): لبنیات پرچرب، پنی‌های سفت آجیل، شکلات، دل‌چسب
جایگزین‌ها: مقدار محدود لبنیات کم‌چرب، نان و برنج سفید به جای سیوس‌دار

♦ مقدار **مایعات** به میزان ادرار و ورم بدن بستگی دارد. مصرف بیش از حد مایعات
می‌تواند باعث تنگی نفس و ورم شدید شود.
شامل مایعات: آب، چای، سوپ، بستنی، ژله، هندوانه

نکته آموزشی برای بیمار:

اگر دهان خشک است، مکیدن یخ کوچک یا آب‌لیمو کمک‌کننده است.

♦ **مصرف کربوهیدرات**: برای جلوگیری از ضعف و کاهش وزن،
بیمار باید انرژی کافی دریافت کند.
برنج، نان سفید، ماکارونی ساده و روغن‌های سالم منبع انرژی هستند.

مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیمارتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن



نارسایی کلیه یعنی چه؟

کلیه‌ها وظیفه دارند مواد زاید، آب اضافه و بعضی سموم را از خون خارج کنند. وقتی کلیه‌ها نتوانند این کار را به خوبی انجام دهند، به آن نارسایی کلیه گفته می‌شود و مواد زاید در بدن جمع می‌شوند.

انواع نارسایی کلیه

نارسایی کلیه می‌تواند حاد یا مزمن باشد. در نوع حاد، مشکل ناگهانی ایجاد می‌شود و گاهی با درمان بهبود پیدا می‌کند. در نوع مزمن، عملکرد کلیه به تدریج و در طول زمان کاهش پیدا می‌کند و معمولاً برگشت‌پذیر نیست، اما با مراقبت می‌توان پیشرفت آن را کند کرد.



نارسایی کلیه چگونه تشخیص داده می‌شود؟

تشخیص معمولاً با آزمایش خون (کراتینین و GFR) و آزمایش ادرار انجام می‌شود. در برخی بیماران سونوگرافی یا آزمایش‌های تکمیلی هم لازم است.

GFR چیست؟

کلیه مثل یک صافی خون را تمیز می‌کنند و GFR مقیاسی است که نشان می‌دهد این صافی در هر دقیقه چقدر خوب کار می‌کند و خون را تمیز می‌کند که هر چه این عدد بالاتر باشد یعنی کلیه کار بهتر می‌کند. (این عدد از روی آزمایش خون، توسط آزمایشگاه و یا پزشک محاسبه می‌شود. که بر اساس نتیجه کراتینین و سن و جنس و وزن بیمار محاسبه می‌شود)

علت‌های شایع نارسایی کلیه

فشار خون بالا و دیابت از شایع‌ترین علت‌ها هستند. عفونت‌های کلیوی، مصرف طولانی‌مدت بعضی داروها (مثل مسکن‌ها)، بیماری‌های خودایمنی و انسداد مسیر ادراری هم می‌توانند باعث آسیب کلیه شوند.



علائم شایع نارسایی کلیه

در مراحل اولیه ممکن است علامت خاصی وجود نداشته باشد. با پیشرفت بیماری ممکن است علائم زیر ایجاد شود



خستگی

ورم پا و صورت

کاهش یا افزایش ادرار

تهوع، بی‌اشتهایی

خارش پوست

تنگی

علائم هشدار دهنده

در صورت کاهش شدید ادرار
ورم ناگهانی
تنگی نفس،
تهوع و استفراغ شدید
تب
یا افزایش ناگهانی وزن
باید سریعاً به پزشک یا مرکز درمانی مراجعه شود.



مراقبت‌های روزمره

مراقبت‌های مهم برای بیماران کلیوی کنترل فشار خون و قند خون نقش بسیار مهمی در حفظ عملکرد کلیه دارد. مصرف داروها باید دقیقاً طبق دستور پزشک باشد و از مصرف خودسرانه دارو، به‌ویژه مسکن‌ها، خودداری شود.

نکات مهم

رژیم غذایی هر بیمار کلیوی متفاوت است و باید با آزمایش‌ها تنظیم شود.

بیمار نباید رژیم دیگران یا توصیه‌های اینترنتی را بدون مشورت اجرا کند.

آیا نارسایی کلیه قابل کنترل است؟

در بسیاری از بیماران با رعایت درمان، تغذیه مناسب و پیگیری منظم می‌توان پیشرفت بیماری را کند کرد و کیفیت زندگی را حفظ نمود.