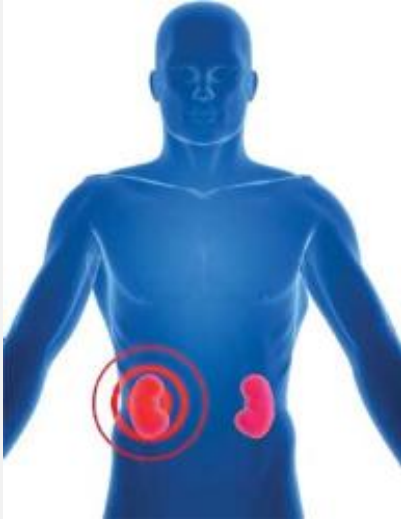


کلیه‌های بیمار غذا می‌خواهد

کلیه یکی از مهم‌ترین اعضای بدن انسان است و نقشی مهم و اساسی در دفع مواد زائد و حفظ تعادل در سیستم‌های بدن ایفا می‌کند...



جام جم آنلاین: کلیه یکی از مهم‌ترین اعضای بدن انسان است و نقشی مهم و اساسی در دفع مواد زائد و حفظ تعادل در سیستم‌های بدن ایفا می‌کند؛ به این معنا که کلیه سالم از طریق تصفیه خون و گردش مایعات می‌تواند این تعادل را برقرار کند بنابراین با توجه به اهمیت و کارکرد کلیه‌ها، لازم است بدانیم چگونه از این عضو حساس مراقبت کنیم.

دکتر مجید نصیری، متخصص بیماری‌های داخلی با اشاره به این که روزانه 1.5 لیتر ادرار از بدن دفع می‌شود، در گفت‌وگو با «جام‌جم» توضیح می‌دهد: عمده‌ترین مواد زائد ادرار، مواد نیتروژنه است که از سوخت و ساز مواد پروتئینی ایجاد می‌شود و در صورت عدم تخلیه مناسب و تجمع آنها در خون، منجر به بروز بیماری‌های مختلف خواهد شد.

وی با اشاره به این که نارسایی کلیه می‌تواند به بروز کم‌خونی شدید، اختلال در استخوان‌ها و اختلال در چربی‌های خون منجر شود، درباره علائم هشداردهنده بیماری‌های کلیه و مجاری ادرار توضیح می‌دهد: سوزش یا مشکل در دفع ادرار، تکرر ادرار بخصوص هنگام شب، درد در قسمتی از پشت فقط در زیر دنده که با حرکت بیشتر نمی‌شود، ورم اطراف چشم‌ها، دست‌ها و پاها بخصوص در کودکان و دفع ادرار همراه با خون از جمله علائم هشداردهنده‌ای است که باید مورد توجه قرار گیرد.

عوامل دیگری مانند گرفتگی عضلات پا، خستگی، رنگ‌پریدگی و کم‌خونی، بی‌اشتهایی، اختلالات خواب و... نیز در این گروه قرار دارد.

نقش تغذیه در بیماری‌های کلیوی

مهم‌ترین هدف تغذیه‌ای در بیماران کلیوی، کاهش فشار بر کلیه‌هاست؛ به این شیوه کلیه به‌تدریج می‌تواند عملکرد طبیعی خود را به دست آورد یا این که از آسیب بیشتر آن جلوگیری می‌شود.

دکتر نصیری در این باره توضیح می‌دهد: میزان پروتئین دریافتی بیمار باید تحت کنترل باشد؛ البته محدودیت پروتئین به معنی حذف کامل آن از برنامه غذایی نیست؛ این توصیه بدان معناست که میزان مصرف باید توسط پزشک و کارشناس تغذیه تعیین شود.

به گفته این پزشک متخصص، رژیم غذایی مناسب براساس مرحله بیماری و درجه پیشرفت آن تعیین می‌شود. علاوه بر این در صورت اضافه‌وزن، بیمار باید با رعایت اصول تغذیه‌ای وزن خود را کاهش دهد.

وی به بیماران دیابتی اشاره می‌کند و می‌گوید: کنترل مناسب قند خون در مبتلایان به دیابت می‌تواند پیشرفت نارسایی کلیوی را کندتر کند.

به گفته دکتر نصیری، بیمارانی که دچار کاهش حجم ادرار شده‌اند، باید میزان مصرف مایعات و دریافت پروتئین را محدود کنند. همچنین در صورتی که فرد به فشارخون بالا یا ورم مبتلا باشد نیز باید مصرف نمک در برنامه غذایی خود را به حداقل کاهش دهد. علاوه بر این، مصرف غذاهای کنسرو شده نیز ممنوع است و در مواردی که محدودیت شدید توصیه می‌شود، علاوه بر ممنوعیت مصرف غذاهای فرآیند شده، مصرف گوشت نیز بایستی محدود شود. البته توجه داشته باشید محدودیت مصرف نمک برای بهبود ورم تاثیر بیشتری نسبت به محدودیت مایعات دارد.

تشنگی و محدودیت مصرف مایعات

محدودیت دریافت مایعات با ایجاد حس تشنگی می‌تواند برای بیماران بسیار آزاردهنده باشد. در حالی که با شیوه‌هایی به نسبت

ساده می‌توان از ایجاد این حالت پیشگیری کرد.

آرزو حائری، کارشناس تغذیه در گفت‌وگو با «جام‌جم» در این زمینه توضیح می‌دهد: بیمارانی که محدودیت دریافت مایعات دارند، می‌توانند با رعایت مواردی خاص از ایجاد حس تشنگی و نیاز به مایعات جلوگیری کنند؛ این افراد باید غذاهای شور و تند را که باعث تشنگی می‌شود مصرف نکنند، خوردن غذاهایی را که حاوی مقادیر زیادی آب یا مایعات است نیز محدود کنند، در هوای گرم خود را خنک نگه دارند و به جای نوشیدنی گرم، نوشیدنی‌های خنک بنوشند، همچنین مزه‌مزه کردن نوشیدنی‌ها هم می‌تواند در کاهش حس تشنگی موثر باشد.

به گفته وی، با توجه به این‌که استفاده از یخ حس بهتری ایجاد می‌کند، بیماران می‌توانند مایعات مناسب و توصیه شده را منجمد کرده و به صورت یخ‌زده از آنها استفاده کنند. همچنین برای کاهش خشکی دهان، شستشوی داخل دهان با دهان‌شویه یا مکیدن مقداری لیمو نیز موثر خواهد بود.

دکتر نصیری با بیان این‌که در بعضی از بیماران به دلیل نقص عملکرد کلیه‌ها، تعادل پتاسیم خون دچار اختلال می‌شود، توضیح می‌دهد: این گروه بیماران باید با ایجاد تغییر در برنامه غذایی و محدودیت مصرف موادی که حاوی مقدار زیادی پتاسیم است، از ایجاد مشکل جلوگیری کنند.

آرزو حائری با اشاره به میوه‌هایی که حاوی پتاسیم است، می‌گوید: موز، طالبی، کیوی، انبه، پرتقال، نارنج و میوه‌های خشک مانند برگه زردآلو و انجیر خشک غنی از پتاسیم است. سیب، انواع توت‌ها، انگور، لیمو، هلو، آناناس، هندوانه و آلو نیز در گروه میوه‌هایی با مقدار کم پتاسیم قرار می‌گیرد. توجه داشته باشید مصرف بیش از اندازه میوه‌های کم‌پتاسیم نیز می‌تواند باعث افزایش مقدار پتاسیم خون شود؛ پس از هر ماده غذایی فقط در حد مجاز استفاده کنید.

این کارشناس تغذیه می‌افزاید: کدو حلوایی، سیب‌زمینی، کلم بروکلی، اسفناج پخته، گوجه‌فرنگی و آب سبزیجات نیز غنی از پتاسیم است. در مقابل هویج، گل‌کلم، خیار بدون پوست، بادمجان، کاهو، پیاز، فلفل دلمه‌ای و لوبیا سبز حاوی مقدار کمتری پتاسیم است.

به گفته حائری، توصیه می‌شود این افراد به جای نخودفرنگی یا حبوبات از لوبیا سبز استفاده کنند. همچنین خوب است برای کاهش مقدار پتاسیم سیب‌زمینی، آن را پوست بکنید، از شب تا صبح در آب قرار دهید و سپس با آب تازه بپزید.

این کارشناس تغذیه درباره مصرف مایعات می‌گوید: نوشیدنی‌هایی مانند قهوه، چای، ماء‌الشعیر و آبمیوه‌های تجاری حاوی مقادیر متوسطی پتاسیم یا فسفر است و به همین دلیل باید به محدودیت مصرف این نوشیدنی‌ها هم توجه داشته باشید.

دکتر نصیری یادآور می‌شود: بیمارانی که در طول هفته دیالیز می‌شوند در مقایسه با سایر بیماران کلیوی به میزان بیشتری پروتئین احتیاج دارند. همچنین در بیمارانی که دیالیز می‌شوند باید مصرف موادی مانند کیک، آب‌نبات، بیسکویت، بستنی، مربا، شربت، نوشابه و قند محدود شود، چون محلول دیالیز حاوی قند است و افزایش مصرف این مواد می‌تواند باعث افزایش قند خون شود.

آرزو حائری در ادامه تأکید می‌کند: مصرف سوسیس، کالباس، زیتون، خیارشور، سوپ آماده، ماهی دودی و چیپس نیز در بیماران کلیوی ممنوع است.

نیلوفر اسعدی‌بیگی - گروه سلامت