

## پتاسیم

پتاسیم یک ماده معدنی است که باعث تنظیم ضربان قلب شده و به تعادل مایعات بدن کمک می کند و اجازه می دهد اعصاب و عضلات به درستی کار کنند . کلیه ها مسئولیت دارند که میزان پتاسیم خون را در حد مطلوب حفظ کنند .

کسانی که بیماری مزمن کلیه دارند باید میزان پتاسیم رژیم غذایی خود را محدود نمایند تا پتاسیم آنها در حد طبیعی باقی بماند .

## چرا باید پتاسیم رژیم غذایی خود را در حد طبیعی نگه داریم

به طور عادی تعادل پتاسیم بدن با دریافت پتاسیم از طریق مواد غذایی و دفع مقدار اضافی آن توسط کلیه با ادرار انجام می شود . کسانی که به بیماری مزمن کلیه مبتلا هستند نمی توانند پتاسیم را به اندازه کافی از راه ادرار دفع کنند چون کلیه آنها درست کار نمی کند در نتیجه میزان پتاسیم خون آنها بالا می رود . رژیم غذایی کم پتاسیم می تواند خطر بالا رفتن پتاسیم خون را کاهش دهد . مقدار طبیعی پتاسیم خون ۳٫۵ الی ۵ میلی اکی والان در لیتر می باشد . مقادیر بیش از ۶ میلی اکی والان در لیتر خطرناک بوده و نیاز به درمان فوری دارد .

زمانی که میزان پتاسیم خون بالا باشد عوارض خطرناکی ایجاد می شود مثل نامنظم شدن ضربان قلب ، ایجاد آریتمی ، ضعف عضلانی شدید یا فلج و نهایتاً مرگ . مقادیر پایین تراز حد طبیعی هم می تواند خطرناک باشد .

## عواملی که باعث افزایش پتاسیم خون می شوند

- یبوست
- کمبود انسولین در بیماران دیابتی
- عفونت
- تروما ( ضربه )
- همولیز گلبولهای قرمز
- تزریق خون

- مصرف داروهایی مثل ( ایندرال ، آتنولول ، انالپرل ، کاپتوپریل ، ایندومتاسین ، پنی سیلین و ... )

## چگونه می توان میزان پتاسیم خون را پایین آورد

تقریباً تمام غذاها و میوه ها حاوی پتاسیم هستند بنابراین مهم این است که از میزان پتاسیم موجود در مواد غذایی آگاهی یافته و در صورت امکان غذاها و میوه هایی با میزان پتاسیم کم انتخاب کنید .

• کاهو	• فلفل سبز	• شاهی
• لیمو شیرین	• لوبیا سبز	• آب انگور
• لیمو ترش	• خیار پوست کنده	• کلم خام و ...

## مواد غذایی با پتاسیم پایین

## مواد غذایی با پتاسیم متوسط

- پیاز
- کمپوت
- اسفناج خام
- آناناس
- خرما
- هویج
- کلم پخته
- انبه
- انگور
- هلو
- ریواس
- تره خام
- گیلاس
- سیب
- شلغم
- خرما و ...
- نخود
- انجیر
- کرفس خام
- شیر
- بادمجان
- کدو

## مواد غذایی با پتاسیم بالا

- موز
- گلابی
- شسر کاکائو
- انجیر
- بامیه

منبع : کتاب پرستار و دیالیز ، کتابچه راهنمای تغذیه ای برای بیماران همودیالیز



## واحد آموزش

# پتاسیم چیست

K  
POTASSIUM

- خشک
- شلیل
  - پرتقال
  - ماکارونی
  - قارچ
  - کشمش
  - ماست
  - انبه
  - نارگیل
  - فلفل تند
  - ذرت
  - گوجه
  - چای
  - آجیل
  - کدو
  - گریپ فروت
  - فرنگی
  - پرنج
  - حلوایی
  - میوه های خشک
  - رب گوجه
  - طالبی
  - شکلات
  - کرفس
  - انواع سیب زمینی ( آب پز ، تنوری ، سرخ شده و ...)
  - کیوی
  - زرد آلو
  - قهوه
  - چغندر
- در مصرف مواد غذایی کم پتاسیم نیز دقت شود چون مصرف مواد غذایی کم پتاسیم در دفعات زیاد منجر به افزایش پتاسیم خون نیز می شود با توجه به مصرف بالای سیب زمینی در رژیم غذایی روزانه و بالا بودن پتاسیم آن قبل از مصرف ، سیب زمینی را خرد کرده و در ظرف بزرگ آب سرد به مدت ۸ ساعت خیسانده شود و آب آن دور ریخته شده و سپس پخته شود .
  - میوه ها باید پوست گرفته شود بخاطر داشته باشید که بیشترین میزان پتاسیم میوه ها در زیر پوست آنها تجمع یافته است .
  - می توانید مواد غذایی با پتاسیم بالا را ۴ الی ۶ ساعت قبل از شروع دیالیز مصرف نمایید .
  - در صورت امکان کمپوت و آب کمپوت مصرف نشود
  - سبزیجات را پخته و آب آن دور ریخته شود
  - نخود و لوبیا باید ۲۴ ساعت در آب خیسانده شده و آب آن دور ریخته شود ، با این روش پتاسیم آن کاهش می یابد .
  - از شما بیمار دیالیزی انتظار می رود در صورت داشتن پتاسیم بالا در آزمایشات ماهیانه برای حفظ سلامتی خود از موارد ذکر شده که دارای پتاسیم بالا هستند پرهیز نمایید .