

هایپرکالمی

هایپرکالمی یا افزایش سطح پتاسیم خون یک اصطلاح

پزشکی است که پتاسیم فرد بالاتر از حد طبیعی است.

مقادیر بسیار بالای پتاسیم در خون میتواند منجر به ایست قلبی و مرگ میشود.

سطح طبیعی پتاسیم در خون ۳/۵-۵ می باشد.

سطح خفیف پتاسیم در خون ۶/۱-۷ می باشد.

سطح بالای پتاسیم در خون بیشتر از ۷ می باشد.

پتاسیم چیست ؟

پتاسیم ماده معدنی موجود در بسیاری از غذاهایی است که خورده می شود پتاسیم یکی از مواد معدنی مهم خون بوده که در حفظ ضربان قلب و درست کار کردن عضلات حائز اهمیت است . کم و زیاد بودن پتاسیم در خون می تواند خطر ناک باشد. پس بایستی با دارو یا تغذیه مناسب و خون در محدوده طبیعی نگهداشته شود . پرهیز از غذاهای غنی از پتاسیم سطح آن در میزان پتاسیم توصیه شده در رژیم غذایی بیماران همودیالیزی ۲۰۰۰ میلی گرم در روز به اضافه

۱۰۰۰ میلی گرم به ازای هر لیتر ادرار دفعی است .

علائم افزایش پتاسیم :

اسپاسم عضلات یا گرفتگی عضلات

-خستگی

-بی حسی اندام

-تهوع

-اسهال

-دردشکم

-در صورت افزایش پتاسیم خیلی بالا خطر ایست قلبی وجود دارد.

علائم هایپرکالمی



توصیه های تغذیه ای برای بیماران دیالیزی

وقتی شما دچار بیماری مزمن کلیوی هستید تغذیه یک اصل مهم در درمان محسوب میشود. بیماران کلیوی بایستی رعایت نکات تغذیه ای را سرلوحه کار خود قرار دهند. یکی از چیزهای که در تغذیه مهم است پتاسیم می باشد.

لیست غذاهای غنی از پتاسیم :

میوه ها و سبزی ها : میوه های خشک-آلو -آلوچه - زردآلو - شلیل - موز - انبه - پرتغال - ریواس -انجیر - کشمش - خرما - سبزیجات سبز رنگ - عدس - حبوبات - قارچ - کنگر - باقلا - انواع کلم - کرفس و سیب زمینی - گوجه فرنگی - لوبیا - شکلات - نارگیل - آجیل - تنباکو -جانشین های نمک - چای (دوفنجان) - بستنی (یک فنجان) - قهوه (دو فنجان)

لیست غذاهای کم پتاسیم :

میوه هاو سبزی ها: سیب - توت سیاه - گیلاس - انگور - گلابی - توت فرنگی - هندوانه - چغندر - هویج - ذرت - خیار - پیاز - جعفری ترپچه



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

استان سمنان

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی کوثر

واحد آموزش بیماران

غذایر کالیمی

Foods High in Potassium



تهیه کننده: فاطمه علایان

کارشناس پرستاری

بهار ۱۴۰۴

K(E.R)Epp۴۱/۷-۹۷/۰

منبع: www.kidney.org:

۲۰۲۰

آدرس: سمنان شهرک گلستان بالاتر از میدان الغدیر کد

پستی ۳۵۱۹۸۹۹۵۱

آدرس سایت آموزشی بیمارستان کوثر:

<http://kosarhos.semums.ac.ir>

آدرس سایت کلینیک بیمارستان:

clinic.semums.ac.ir

در صورت بروز هر گونه مشکل لطفاً با بخش همودیالیز

بیمارستان کوثر تماس حاصل فرمائید.

۰۲۳۳۱۴۲۲۰۸۴-۰۲۳۳۱۴۲۲۵۱۲

برنج - ماکارونی - نان و فرآورده های آن - غلات سبوس
گرفته - کیک - کلوچه

نکات:

۱. به خاطر داشته باشید که تمامی غذاها تقریباً پتاسیم دارند لذا اندازه وعده ها در این امر تاثیر دارد. دریافت بسیار زیاد از غذاها ی کم پتاسیم مانند دریافت کم غذاهای پرپتاسیم می باشد.

۲. برای استفاده از سیب زمینی ابتدا با آب پز کردن و چندین بار دور ریختن آب میزان پتاسیم آنرا پایین بیاورید.

۳. جهت کاهش پتاسیم موجود در گوشتها آنها را به صورت آب پز استفاده کنید.

۴. در صورت مصرف یک پرتغال یا یک عدد موز در روز نباید از هیچ سبزی یا میوه دیگری به خاطر پتاسیم فراوان استفاده کنید.

۵. از خرما و شکلات و لوبیا پخته وزرد آلو و کرفس خام یا پخته شده و کلم و سیر و برگ چغندر و ترب سیاه به خاطر پتاسیم بالا استفاده نکنید.

۶. طبق نظر پزشک داروهایی که سطح پتاسیم خون را افزایش میدهند قطع یا تعویض شود.