

گام هشتم: مصرف غذاهای رستورانی و فست‌فودها را کنار بگذارید.

غذاهای طبخ شده در رستوران‌ها و یا انواع غذاهای حاضری حاوی سدیم بسیار بالایی هستند. میزان سدیم غذاهای رستورانی و آماده قابل اندازه‌گیری نیستند؛ به علاوه در اغلب موارد چرب هستند و از لحاظ بهداشتی برای سلامتی بسیار مضر می‌باشند.

گام نهم: بر حسب‌های مواد غذایی را بخوانید.

امروزه بر روی اغلب مواد غذایی برچسبی وجود دارد که محتویات آن محصول را توضیح می‌دهد. بنابراین مطالعه این برچسب‌ها به شما کمک می‌کند تا میزان سدیم موجود در آن ماده غذایی آگاهی یابید. به این ترتیب می‌توانید از بین مواد غذایی مشابه، کم سدیم‌ترین ماده غذایی را انتخاب نمایید. بهترین حالت انتخاب مواد غذایی است که در یک واحد خود کمتر از ۱۴۰ میلی‌گرم سدیم داشته باشند. این مواد غذایی به عنوان غذاهای کم سدیم شناخته می‌شوند. به علاوه محصولاتی که بسیار کم سدیم هستند در یک واحد خود کمتر از ۳۵ میلی‌گرم سدیم دارند. همچنین بهتر است محصولاتی که روی بسته‌بندی آن‌ها نام ترکیبات زیر ذکر شده است را تا حد ممکن از برنامه غذایی خود حذف نمایید: نمک سدیم، سدیم کلراید، سدیم فسفات، مونوسدیم گلوتمات و یا MSG (طعم‌دهنده انواع سوسیس، کالباس و همبرگر)، آب نمک، آلژینات سدیم، کنسرو شده، سولفیت سدیم، کازئینات سدیم (مانند کافی‌میت)، سوپ حاضری، بنزوات سدیم (نگهدارنده موجود در رب)، سدیم هیدروکساید و سدیم سیترات.

گام دهم: همواره شاد و امیدوار باشید.

ترتیب عنوان و نام پدیدآور راژقی جهرمی، سوده؛ ۱۳۵۹ - تغذیه در بیماران مبتلا به نارسایی کلیه؛ تالیف سوده راژقی جهرمی، حسین ایمانی، علی یزدی‌زاد؛ زیر نظر بهروز پروند تهران: امیرماه، ۱۳۹۴. مخضحات ظاهری فروست شابک وضعیت فهرست‌نویسی: فپیا موضوع شناسه افزوده شناسه افزوده شناسه افزوده رده بندی کنگره رده بندی دیویی شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۵۲۶۴۴	مجموعه آموزشی پابلومد (۷۹) تغذیه در بیماران مبتلا به نارسایی کلیه ناشر: انتشارات میرماه تألیف: دکتر سوده راژقی جهرمی، دکتر حسین ایمانی، دکتر علی یزدی‌زاد زیر نظر: دکتر بهروز پروند گرافیک: مهدیه ناظم‌زاده لینوگرافی و چاپ: قائم چاپ جوربند شمارگان: ۱۰۰۰ جلد قیمت: ۳۲۰۰ تومان تهران، تخریش، دزاشیب، خیابان شهید احمد روضانی، کوی مرتضی عباسی، پلاک ۲، واحد ۲ تلفن: ۲۲۷۲۲۹۰-۲، فکس: ۲۲۷۲۲۴۸ www.mirmah.com	مجموعه آموزشی پابلومد (۷۹) تغذیه در بیماران مبتلا به نارسایی کلیه ناشر: انتشارات میرماه تألیف: دکتر سوده راژقی جهرمی، دکتر حسین ایمانی، دکتر علی یزدی‌زاد زیر نظر: دکتر بهروز پروند گرافیک: مهدیه ناظم‌زاده لینوگرافی و چاپ: قائم چاپ جوربند شمارگان: ۱۰۰۰ جلد قیمت: ۳۲۰۰ تومان تهران، تخریش، دزاشیب، خیابان شهید احمد روضانی، کوی مرتضی عباسی، پلاک ۲، واحد ۲ تلفن: ۲۲۷۲۲۹۰-۲، فکس: ۲۲۷۲۲۴۸ www.mirmah.com
---	--	--

پیشگفتار

آگاهی از روش‌های درمانی نوین و عمل به راهکارها و توصیه‌های مربوط به مراقبت از بیمارانی که با درمان دیالیز زندگی می‌کنند، می‌تواند به پزشکان و اعضای گروه مراقبت‌های بهداشتی و همچنین بیماران، در تصمیم‌گیری‌های مهم درمانی کمک کند. این کتاب براساس تازه‌ترین اطلاعات و راهکارهای علمی تهیه شده است.

مراحل بیماری‌های مزمن کلیه

پزشک بر پایه چگونگی آسیب کلیه و میزان توانایی پالایش کلیه‌ها [که نام علمی‌تر آن نرخ فیلتراسیون گلومرولی (GFR) است] مرحله بیماری کلیه را مشخص می‌کند تا درمان بیمار بر اساس آن صورت گیرد. بنابراین هر سؤالی که در رابطه با بیماری خود یا نحوه درمان آن دارید را با پزشک‌تان در میان بگذارید.

بیماری‌های مزمن کلیه به پنج گروه تقسیم می‌شوند. شما می‌توانید این مراحل را در جدول زیر مشاهده کنید.

مراحل نارسایی کلیه

مرحله	شرح بیماری	نرخ فیلتراسیون گلومرولی (GFR)
۱	این مرحله، مرحله شروع تخریب عملکرد کلیه است. اوره و کراتینین طبیعی بوده و بیمار نشانه بالینی آشکاری ندارد.	۹۰ میلی لیتر در دقیقه یا بالاتر
۲	در این مرحله، اوره و کراتینین شروع به بالا رفتن کرده، کم‌خونی خفیف ایجاد می‌شود؛ به‌علاوه پرادراری و شب ادراری بروز می‌کند، زیرا کلیه‌ها قادر به غلیظ کردن ادرار نیستند	۸۹-۶۰ میلی لیتر در دقیقه
۳	در این مرحله، نشانه‌های بالینی نارسایی کلیه خود را نشان می‌دهد. اوره، کراتینین، فسفر و پتاسیم افزایش می‌یابد، کم‌خونی دیده می‌شود و پرادراری، شب‌ادراری و کاهش وزن بروز می‌کند.	۵۹-۳۰ میلی لیتر در دقیقه