



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آرم

بیمارستان امام خمینی (ره) شهرستان نقده

مشکلات استخوانی

ویژه بیماران همودیالیز



واحد آموزش سلامت - بهار ۱۴۰۴

تاییدکننده: کارگروه بخش همودیالیز

کدسند: EH-MN/Pat Edu Pam/۰۰۰۰۱

منبع: پرستاری در بیماران دیالیز

شماره تماس: ۰۴۴۳۵۶۶۱۸۲۰ داخلی ۱۲۸۰

مصرف بی رویه قهوه برای استخوانها مضر است، قهوه جذب کلسیم را کاهش می دهد.
می توان چای را جایگزین قهوه کرد و البته در مورد چای نیز باید تعادل را رعایت کرد.
مصرف زیاد شکلات برای استخوانها مضر است.
مصرف مقادیر بالای چربی، شکر، گوشت قرمز و غلات تصفیه شده مانند آرد سفید، نان سفید و ماکارونی برای استخوانها مفید نیست.

جهت دریافت
فایل می توانید
بارکد را با تلفن
همراه خود اسکن
نمایید



برخی عادات رایج و اشتباه در رژیم غذایی :

مصرف نمک زیاد باعث از دست دادن کلسیم بدن می شود.
توصیه می شود برای طعم دار کردن غذا به جای نمک از لیموترش و ادویه استفاده شود.
غذاهای کنسروی و فراوری شده حاوی بیشترین نمک هستند.
مصرف نوشابه سبب تضعیف استخوانها می شود، بهتر است به جای نوشابه و نوشیدنی های گازدار از آبمیوه های طبیعی و شیر استفاده شود.



HiDoctor.ir

بیماری آدینامیک استخوانی در ۳۰ تا ۴۰ درصد بیماران دیده می شود و علت آن درمان هیپرفسفاتی توسط فسفات باندر های حاوی کلسیم ومقلد های ویتامین دی می باشد ،که باعث افزایش کلسیم وتضعیف هورمون پاراتورمون می شود.

همچنین کاهش هورمون پاراتورمون باعث تشدید این بیماری می شود.

مراقبت از استخوان :

رژیم غذایی مناسب داشته باشید :

رژیم غذایی نامناسب حاوی نمک زیاد ،نوشابه ،قهوه ،شکلات ،مکمل ویتامینا و غذاهای چرب وشیرین که استخوانها را تضعیف می کند.

استخوانها به طور خارق العاده ای برای انجام عملکرد های حیاتی زیر طراحی شده است :

- حفاظت از سیستم خونساز وساختمانهای موجود در داخل جمجمه ،لگن ،قفسه سینه
- امکان پذیر ساختن حرکت از طریق فراهم آوردن اهرم ها ،مفاصل ونقاط چسبندگی برای عضلات
- عمل کردن به عنوان ذخیره ای برای یون های ضروری مثل کلسیم وفسفر



بیماری مزمن کلیوی که نارسایی مزمن کلیوی نیز نامیده می شود ریا،سبب تخریب کلیه ه می شود.این بیماری پیشرونده وبرگشت ناپذیر است.کلیه های شما یک بخش اساسی از بدن شما هستند .آنها وظایفی مانند کمک به حفظ تعادل مواد معدنی والکترولیت ها (سدیم ،کلسیم وپتاسیم)را برعهده دارند.

در این بیماری کلیه ها قادر به انجام وظایف خود نمی باشد که فرد باید از دیالیز خونی یا صفاقی استفاده کند.

استخوان یکی از بزرگترین اعضا موجود در بدن است .اگرچه استخوان ممکن است عضوی ثابت به نظر برسد اما در واقع در سرتاسر حیات بصورت یک بافت زنده وفعال از نظر متابولیکی عمل می کند.

