

آموزش به بیمار و خانواده

درد های استخوانی در بیماران دیالیزی



تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P056

منبع: Medlineplus.gov

بیمار گرمی؛ فسفر یک ماده معدنی

است که در بسیاری از غذا ها وجود
داشته و در سلامت و استحکام
استخوان ها نقش دارد.

کلیه های شما شاید نتواند فسفر
خونتان را دفع کند، بنابراین فسفر
خونتان بالا رفته و منجر به برداشت
کلسیم از استخوان ها می شود که در
نتیجه استخوان ها ضعیف و شکننده
می شوند.

بالا بودن فسفر باعث مشکلات زیر
می شود:

- ✓ درد و تورم مفاصل
- ✓ خارش پوست
- ✓ پوکی استخوان

بنابراین باید از مصرف غذاهای
حاوی فسفر بالا اجتناب نمایید.

✓ از منابع کلسیمی که فسفر کمتری
دارند (پنیر بی نمک) استفاده
نمایید چون اکثر لبنیات که غنی از
کلسیم هستند فسفر بالایی دارند.

خوردن مواد غذایی پرفسفر ممنوع می باشد:

- ✓ شکلات و ذرت برشته، نوشابه های حاوی کولا
- ✓ مواد غذایی حاوی کاکائو
- ✓ لبنیات از قبیل شیر، ماست و بستنی
- ✓ لوبیای قرمز و عدس
- ✓ آجیل و میوه های مغز دار مثل فندق، پسته و بادام زمینی

با توجه به بالا بودن فسفر در شیر و از طرفی ارزش غذایی بالای پروتئین شیر، شما به مصرف 1-2 فنجان شیر در روز محدود می شوید.

مراقبت های لازم در جهت کاهش گرفتگی عضلانی:

- ✓ ماساژ دادن نواحی دچار گرفتگی
- ✓ حمام کردن یا دوش آب گرم گرفتن
- ✓ پوشیدن کفش های راحت و مناسب
- ✓ ورزش و فعالیت بدنی



فواید ورزش و فعالیت بدنی:

- ✓ بهبود عملکرد جسمانی
- ✓ کنترل فشارخون و کاهش خطر بیماری های قلبی
- ✓ افزایش قدرت عضلانی
- ✓ خواب بهتر و کاهش افسردگی
- ✓ تقویت استخوان ها

✓ روزهایی که دیالیز انجام نمی شود، زمان مناسب برای ورزش کردن است.

✓ پیاده روی به مدت 15 دقیقه و حداقل 3 بار در هفته مناسب تر به نظر میرسد.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت: همه روزه (به غیر از روزهای تعطیل)
صبح ها : 7:30 تا 13:30

شماره تماس: 55227401 داخلی 2237

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

1. وب سایت بیمارستان به آدرس:

<https://ch-kashmar.mums.ac.ir/hospital/modareshospital>

2. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان

صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان

