

مشکلات استخوانی

در بیماران دیالیزی



واحدآموزش به بیمارستان

بهار 1403

کد دستنامه: PE-PA-64

بازنگری 3

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.

برخی عادت های رایج و اشتباه در رژیم غذایی:

مصرف زیاد نمک سبب 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 میزان نمک هستند.

مصرف نوشابه سبب تضعیف استخوانها می شود ، بهتر است به جای نوشابه و نوشیدنی های گاز دار از آبمیوه طبیعی و شیر استفاده شود.



HiDoctor.ir

بیماری آدینامیک استخوانی در ۳۰ تا ۴۰ درصد بیماران دیده می‌شود و علت آن درمان هایپر فسفاتمی توسط فسفات باندرهای حاوی کلسیم و مقلدهای ویتامین دی می‌باشد، که باعث افزایش کلسیم و تضعیف هورمون پاراتورمون می‌شود.

همچنین کاهش هورمون پاراتیروئید باعث تشدید این بیماری می‌شود.

مراقبت از استخوان:

رژیم غذایی مناسب داشته باشید:

رژیم غذایی نامناسب حاوی نمک زیاد، نوشابه، قهوه، شکلات، مکمل ویتامین آ و غذاهای چرب و شیرین که استخوانها را ضعیف می‌کند.

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

⇐ حفاظت از سیستم خونساز و ساختمان‌های موجود در داخل جمجمه ، لگن و قفسه سینه

⇐ امکان پذیر ساختن حرکت از طریق فراهم آوردن اهرم ها ، مفاصل و نقاط چسبندگی برای عضلات

⇐ عمل کردن به عنوان ذخیره‌ای برای یون‌های ضروری مثل کلسیم و فسفر.



بیماری مزمن کلیوی که نارسایی مزمن کلیوی نیز نامیده می‌شود، سبب تخریب کلیه‌ها می‌شود. این بیماری پیشرونده و برگشت‌ناپذیر است. کلیه‌های شما یک بخش اساسی از بدن شما هستند. آنها وظایفی مانند کمک به حفظ تعادل مواد معدنی و الکترولیت‌ها (سدیم، کلسیم و پتاسیم) را برعهده دارند.

در این بیماری کلیه‌ها قادر به انجام وظایف خود نمی‌باشد که فرد باید از دیالیز خونی یا صفاقی استفاده کند.

استخوان یکی از بزرگترین اعضا موجود در بدن است. اگر چه استخوان ممکن است عضوی ثابت به نظر برسد اما در واقع در سرتاسر حیات به صورت یک بافت زنده و فعال از نظر متابولیکی عمل می‌کند.

