

## مشکلات استخوانی

در بیماران دیالیزی



### کارگروه آموزش به بیمار بخش دیالیز

واحد آموزش سلامت — بازنگری سوم

صرف بی رویه قهوه برای استخوانها مضر است،  
قهوه جذب کلسیم را کاهش می‌دهد.

می‌توان چای را جایگزین قهوه کرد و البته در  
مورد چای نیز باید تعادل را رعایت کرد.

صرف زیاد شکلات برای استخوانها مضر است.

صرف مقادیر بالای چربی، شکر، گوشت قرمز  
و غلات تصفیه شده مانند آرد سفید، نان سفید  
و ماکارونی برای استخوانها مفید نیست.

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات :

۰۵۱-۵۷۲۳۶۸۳۵

داخلی بخش دیالیز ۱۶۲۸

دسترسی به سایت بیمارستان :

[Www.bohlool.gmu.ac.ir](http://Www.bohlool.gmu.ac.ir)

### برخی عادت‌های رایج و اشتباه در رژیم غذایی:

صرف زیاد نمک سبب از دست دادن کلسیم  
بدن می‌شود.

توصیه می‌شود برای طعم دار کردن غذا به  
جای نمک از لیموترش و ادویه استفاده شود.

غذاهای کنسروی و فراوری شده حاوی  
بیشترین میزان نمک هستند.

صرف نوشابه سبب تضعیف استخوانها  
می‌شود، بهتر است به جای نوشابه و  
نوشیدنی‌های 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 هایپرفسفاتمی 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 ساختمنهای 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 یون های 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 الکتروولیت‌ها (سدیم، کلسیم و پتاسیم) را بر عهده 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 اعضاء 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.

