

## پتاسیم چیست؟

پتاسیم برای حفظ فشار خون طبیعی و تنظیم ضربان قلب ضروری است. این الکترولیت ماده ای ضروری برای انقباض ماهیچه ای و همچنین کنترل میزان سدیم در بدن محسوب می شود. پتاسیم، همراه با کلسیم و سدیم از نمکهای معدنی مهم برای سیستم عصبی بدن، فعالیت عضلات و عملکرد قلب و کلیه ها مفید و ضروری می باشد.

کلیه ها به تنظیم پتاسیم در بدن کمک می کنند، اما اگر به درستی کار نکنند پتاسیم اضافی وارد خون شده و بی حسی و احتمالا آریتمی (نامنظمی ضربان قلب) و حمله قلبی می نماید.

بالا رفتن پتاسیم، یک اختلال جدی است و می تواند تهدید کننده زندگی باشد. افزایش پتاسیم می تواند باعث عوارض زیر شود:

خستگی عضلات و مشکلات تنفسی، ضعف، ضربان قلب نامنم قلب، حالت تهوع و فلج شدن

اولین نشانه کمبود پتاسیم ضعف عمومی بدن است.

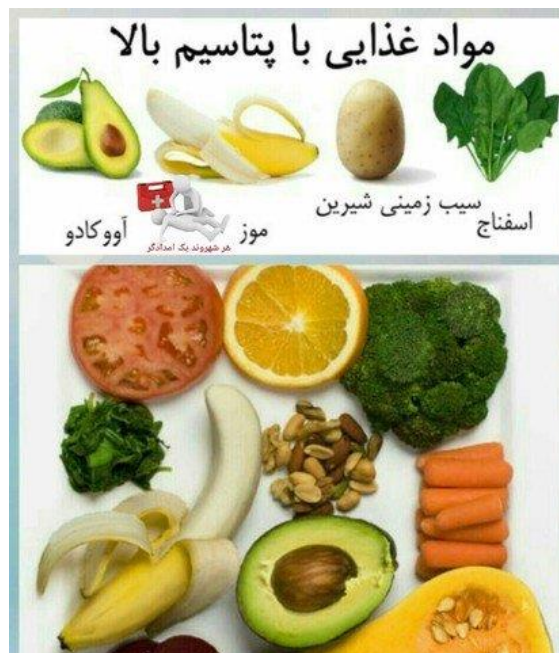
اکثر افراد به میزان کافی پتاسیم دریافت می کنند.

به طور کلی تمام مواد غذایی حاوی پتاسیم می

## مواد غذایی با پتاسیم بالا:

(بیش از ۲۲۵ میلیگرم در هر نصف فنجان)

گوشت، مرغ و ماهی، زرد آلو، گلابی موز، طالبی، کیوی، شیر، پرتقال، سیب زمینی، فلفل تند، خربزه، گرمک، انجیر خشک، بامیه، کیوی، کدوی حلوائی، گلابی، ذرت، چغندر، خرما، سیر، آلو، قارچ تازه، اسفناج، گوجه فرنگی، کشمش



## مواد غذایی با پتاسیم متوسط (۱۲۵-۲۲۵)

میلیگرم در هر نصف فنجان)

این مواد غذایی قسمت عمده رژیم غذایی متعادل را در بر می گیرد.

سیب، بروکلی، هویج، گیلاس، بادمجان، گریپ فروت، نخود سبز، انگور، پیاز، هلو، آناناس، تمشک، توت، کدو سبز، نارنگی، هندوانه، تره، تره فرنگی و تربچه

## مواد غذایی با پتاسیم کم (کمتر از ۱۲۵)

میلیگرم در نصف فنجان)

این مواد غذایی باید بخش عمده رژیم غذایی افرادی باشد که لازم است پتاسیم خود را محدود کند.

سیب، فلفل دلمه‌ای، کلم، خیار، لویا سبز، کاهو و لیمو ترش



بیمارستان ۹ دی منظریه

## پتاسیم و بیماران دیالیزی



- در موارد بالا رفتن پتاسیم پزشک، پودر کی اغزالات برای شما تجویز می نماید. ➤ لازم به تذکر جدی می باشد هرگز خود سرانه این دارو را مصرف نکنید.

مصرف این دارو باید با اطلاع پزشک و در دست داشتن جواب آزمایش پتاسیم باشد.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	پتاسیم و بیماران دیالیزی
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأییدکننده علمی	آقای دکتر حمیدی
سمت	رئیس بخش همودیالیز
تاریخ تهیه	پاییز ۱۳۹۸
کد پمفلت	NS(HE)-pa-046-01

شماره تماس با واحد آموزش: ۳۳۶۰۴۴۴۷ (داخلی ۲۵۰۶)

در هر حال هم افزایش و هم کاهش پتاسیم برای بیمارانی که تحت درمان با دیالیز هستند خطرناک میباشد. به شما عزیزان توصیه می شود محدودیت مصرف مواد پر پتاسیم را جدی بگیرید.

در مواردی که پتاسیم بیمار به زیر ۴ برسد نیز حتما در خصوص مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم به شما توسط پزشک توصیه خواهد شد.

در برخی موارد با بالا رفتن پتاسیم ، بیمار دچار اسهال میشود که خود باعث دفع دفع پتاسیم می گردد و مانند دیالیز برای بیمار عمل می نماید.