

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. بسیاری از ما در روز پتاسیم کافی مصرف نمی کنیم بنابراین مصرف غذا های سرشار از پتاسیم برای سلامت عمومی مفید است. 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. میزان پتاسیم بین 3/7 تا 5/2 می باشد. اگر میزان پتاسیم بدن شما کم باشد این عارضه به نام **هیپوکالمی** نامیده می شود و می تواند منجر به خستگی، بی خوابی، افسردگی، احساس سوزن سوزن شدن ضعف عضلانی یا گرفتگی و مشکلات قلبی عروقی مثل ناهنجاری ضربان قلب و درگیری عضلات تنفسی و پیدایش مشکلات تنفسی شود. هیپوکالمی ممکن است در اثر کمبود پتاسیم در رژیم غذایی بروز کند. البته در بیشتر مواقع در نتیجه مصرف برخی از داروهای نسخه ای بروز می کند. همانطور که کمبود پتاسیم در بدن ایجاد مشکل می کند، مصرف زیاد آن نیز در دسرساز است و منجر به **هایپرکالمی** (عارضه بالا رفتن پتاسیم خون) می گردد. اگر دچار مشکلات کلیوی هستید می بایست **مراقب** این عارضه باشید. کلیه ها به تنظیم پتاسیم در بدن کمک می کنند، اما

اگر به درستی کار نکنند پتاسیم اضافی وارد خون شده و ایجاد ضعف و بی حسی و احتمالاً آریتمی (نامنظمی ضربان قلب) و حمله قلبی می کند. **هایپرکالمی یک اختلال جدی است و می تواند تهدید کننده زندگی باشد. هایپرکالمی می تواند باعث عوارض زیر شود:**

خستگی عضلات و مشکلات تنفسی، ضعف ضربان نامنظم قلب یا آریتمی، 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 میباشند. مدت زمانی که طول میکشد تا پتاسیم خورده شده از مواد غذایی در روده ها جذب، وارد خون شود و مورد استفاده بدن قرار گیرد 4 ساعت می باشد.

پژوهشگران، مواد غذایی را به سه دسته با پتاسیم کم، پتاسیم متوسط و پتاسیم زیاد تقسیم کرده اند.

مواد غذایی با پتاسیم بالا (بیش از 225 میلیگرم در هر نصف فنجان):

گوشت، مرغ و ماهی، زردآلو، 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 (125-225 میلیگرم در هر نصف فنجان):

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

سیب، بروکلی، هویج، گیلان، بادمجان، گریپ فروت، نخودسبز، انگور، پیاز، هلو آناناس، تمشک، توت، کدوسبز، نارنگی، هندوانه، تره،، تره فرنگی و تربچه.



مواد غذایی با پتاسیم کم (کمتر از 125 میلیگرم در نصف فنجان):

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



مرکز آموزشی درمانی امین

پتاسیم و بیماران

دیالیز



شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	پتاسیم و بیماران دیالیز
تهیه کننده	پیمانہ امانی
تأیید کننده علمی	خانم دکتر هدایتی
سمت	متخصص نفرولوژی
تاریخ تهیه	1402
کد پمفلت	PE-HD-01

منبع: برونر و سودارث

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان

www.amin.mui.ac.ir مراجعه نمایید.

سیب، فلفل دلمه‌ای، کلم، خیار، لوبیا سبز، کاهولیمو ترش.

در هر حال هم افزایش و هم کاهش پتاسیم برای بیمارانی که تحت درمان با دیالیز هستند خطرناک می‌باشد. به شما عزیزان توصیه می‌شود محدودیت مصرف مواد پر پتاسیم را جدی بگیرید. در مواردی که پتاسیم بیمار به زیر 4 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 پتاسیم می‌گردد و مانند دیالیز برای بیمار عمل مینماید. و نیز در موارد بالا رفتن پتاسیم پزشک، پودر کی اگزالات برای شما تجویز مینماید. لازم به تذکر جدی می‌باشد هرگز خودسرانه این دارو را مصرف نکنید. مصرف این دارو باید با اطلاع پزشک و در دست داشتن آزمایش پتاسیم همان روز باشد.

