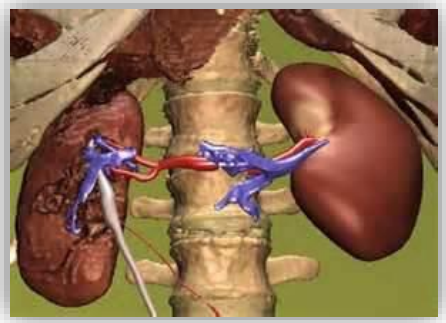
بیماری مزمن کلیه که نارسایی کلیه نیز نامیده می‌شود، سبب تخریب کلیه‌ها می‌شود. این بیماری پیشرونده و برگشت ناپذیر است. کلیه‌های شما یک بخش اساسی از بدن شما هستند. آنها وظایفی مانند (کمک به حفظ تعادل مواد معدنی و الکترولیتهایی مانند کلسیم، سدیم، پتاسیم) را بر عهده دارند که در این بیماری کلیه‌ها قادر به انجام وظایف خود نمی‌باشند که فرد باید از دیالیز خونی یا صفاقی استفاده کند.

**عوامل ایجاد کننده نارسایی کلیه**

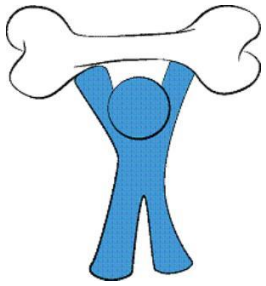
1. فشار خون بالا
2. دیابت
3. لوپوس
4. بیماری‌های ارثی کلیه پلی کیستیک
5. سرطان
6. سنگ کلیه



**استخوان**

استخوان یکی از بزرگترین اعضای موجود در بدن است. اگرچه 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. این عضو به طور خارق‌العاده‌ای برای انجام عملکردهای حیاتی زیر طراحی شده است:

- فراهم آوردن حمایتی برای بدن
- حفاظت از سیستم خونساز و ساختمان‌های موجود در داخل جمجمه، لگن و قفسه سینه
- امکان‌پذیر ساختن حرکت از طریق فراهم آوردن اهرم‌ها، مفاصل و نقاط چسبندگی برای عضلات
- عمل کردن به عنوان ذخیره‌ای برای یون‌های ضروری مثل کلسیم، فسفر، منیزیم و سدیم



بیماری آدینامیک استخوانی در 30 تا 40 درصد بیماران نارسایی مزمن کلیه در مراحل پیشرفته به علت بالابودن فسفر خون اتفاق می افتد که منجر به افزایش ترشح هورمون PTH از غده پاراتیرویید است. سطح بالای فسفر جذب کلسیم و ویتامین د رو کاهش می‌دهد. این بیماری در بیماران مسن با دیابت و بیمارانی که با محلولهای دیالیز صفاقی حاوی کلسیم بالا (3.5 میلی اکی والان در لیتر) دیالیز میشوند مشاهده می‌شود.

برجسته ترین نشانه های این بیماری، درد استخوان، ناراحتی و خشکی مفاصل و خارش است

این عارضه یکی از مشکلات جدی دیالیز است که باید هر چه سریعتر شناسایی و درمان شود. افزایش سطح آلکالین فسفاتاز و فسفر خون، سطح پایین کلسیم و سطح بالای PTH جهت تشخیص در این بیماران، سودمند است. درمان زودرس، به موقع و کنترل سطح بالای فسفر می‌تواند از بروز عوارض استخوانی پیشگیری کند.

**دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین**

**مرکز آموزشی درمانی مستقل ولایت**

# اختلالات متابولیک استخوانی در دیالیز



**تحت نظارت: دکتر سپیده حاجیان**

**(فوق تخصص بیماری‌های کلیه و فشارخون)**

**دفتر پرستاری**

**واحد آموزش سلامت**

**بازنگری بهار** 1405

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

**توجه نمایید: در صورتی‌که لبنیات مصرف می‌کنید حتما باید سطح فسفر خونتان کنترل شود و تحت نظر پزشک، میزان مصرف لبنیات تنظیم شود.**



**در صورت داشتن سوال در منزل ، صبح ها ساعت 8 الی 10 با شماره تلفن 027-33790620-028 داخلی 5097 واحد آموزش سلامت تماس بگیرید.**

**(همه روزه به غیر از ایام تعطیل)**

## مراقبت از استخوان

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

**برخی عادتهای رایج و اشتباه در رژیمئ غذایی:**

**مصرف زیاد نمک:** مصرف زیاد نمک، سبب از دست دادن کلسیم بدن میشود. توصیه میشود برای طعم دار کردن غذا، به جای نمک از ترشی‌جات و ادویه استفاده شود (غذاهای کنسروی و فرآوری شده حاوی بیشترین میزان نمک هستند).

**مصرف نوشابه:** مصرف نوشابه سبب تضعیف استخوانها میشود . بهتر است به جای نوشابه و نوشیدنیهای گازدار، از آبمیوه طبیعی و شیر استفاده شود.

**قهوه:** مصرف بی‌رویه قهویه، برای استخوان‌ها مضر است. قهوه جذب کلسیم را کاهش می‌دهد. می‌توان چای را با حفظ تعادل در مصرف جایگزین قهوه کرد.

**شکلات:** مصرف زیاد شکلات برای استخوان‌ها مضر است.