



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
هرمزگان

بیمارستان شهدا بندر لنگه اختلال استخوان



شناسنامه پمفلت آموزشی

کد: QM.SH.PA3.00
تهیه کننده: مهدیه اباذری
تایید کننده: کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه: 1400
ناظر کیفی:
سوپروایزر آموزش سلامت
دکتر محمد صالح محمودی (فوق غدد)
منابع: پرونر سودارث- کراوس

برخی عادت های رایج و اشتباه در رژیم 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 فراوری شده حاوی بیشترین میزان نمک هستند.

مصرف نوشابه: مصرف نوشابه سبب تضعیف استخوان ها میشود بهتر است به جای نوشابه و نوشیدنی های گاز دار، از آب میوه طبیعی و شیر استفاده شود.

مصرف بی رویه قهوه: مصرف بی رویه قهوه برای استخوان ها 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.

مصرف زیاد شکلات: مصرف زیاد شکلات برای استخوان ها مضر است.

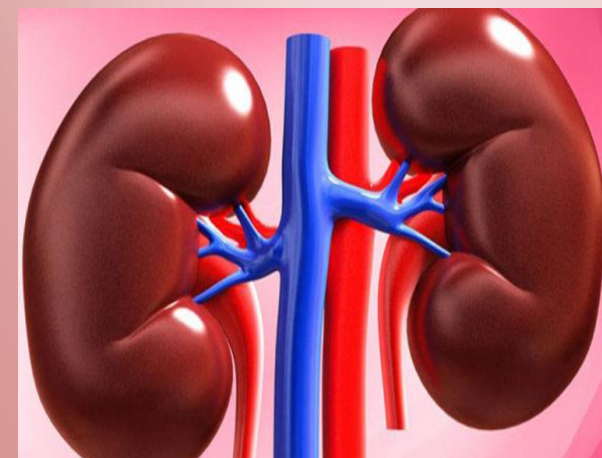
مصرف مقادیر بالای چربی، شکر، گوشت قرمز و غلات تصفیه شده مانند آرد سفید، نان سفید و ماکارونی برای استخوان ها مضر است.

استئودیستروفی کلیوی مجموع ای از اختلالات متابولیک استخوانی است که در افراد مبتلا به نارسایی مزمن کلیه ایجاد میشود.

اختلالات اصلی بیماری استخوانی را میتوان به مشکلات همراه با گردش بالای استخوانی و مشکلات همراه با نوسازی پایین استخوانی نام برد. (هم در نوسازی استخوان و هم در افزایش گرفتن املاح استخوان پیش می آید)

این عارضه از مشکلات جدی دیالیز است که هر چه زود تر شناسایی شود.

نداشتن رژیم غذایی حاوی نمک زیاد، نوشابه، قهوه، شکلات، مکمل ویتامین آ و غذاهای چرب و شیرین که استخوان ها را ضعیف می کند.



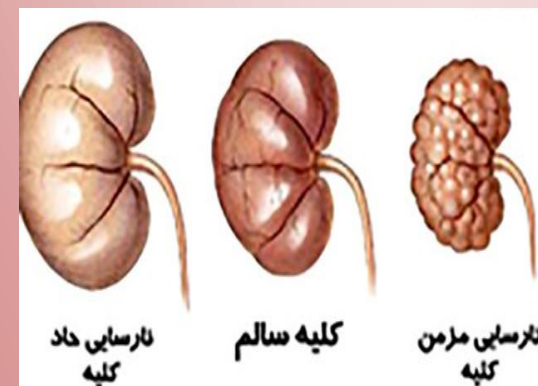
بیماری مزمن کلیوی که نارسایی مزمن کلیوی نیز نامیده میشود سبب تخریب کلیه ها میشود. این بیماری پیشرونده و برگشت ناپذیر است.

کلیه های شما یک بخش اساسی از بدن شما هستند. آنها وظایف مانند کمک به حفظ تعادل مواد معدنی و الکترولیت هایی مانند (کلسیم، سدیم و پتاسیم) را به عهده دارند.

که در این بیماری کلیه ها قادر به انجام وظایف خود نمی باشد که فرد باید از دیالیز خونی یا صفاقی استفاده کند.

عوامل ایجاد کننده نارسایی کلیه عبارتند از :

- 1 فشار خون بالا
- 2 دیابت
- 3 لوپوس
- 4 بیماری ارثی کلیه پلی کیستیک
- 5 سرطان
- 6 گاه سنگ کلیه و ... اشاره کرد.



نارسایی حاد
کلیه

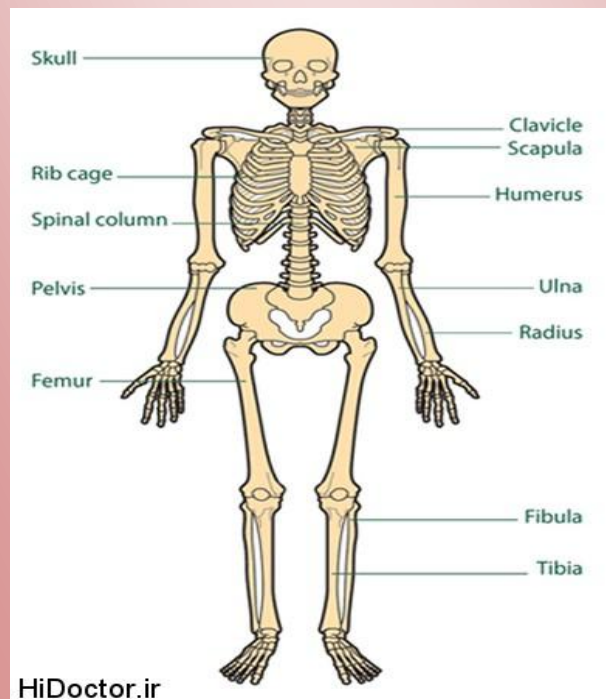
کلیه سالم

نارسایی مزمن
کلیه

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 می کند.

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

- 1 فراهم آوردن حمایتی برای بدن
- 2 حفاظت از سیستم خونساز و ساختمان های موجود در داخل جمجمه، لگن و قفسه سینه
- 3 امکان پذیر ساختن حرکت از طریق فراهم آوردن اهرم ها، مفاصل و نقاط چسبندگی برای عضلات
- 4 عمل کردن به عنوان ذخیره ای برای یون های ضروری مثل: کلسیم، فسفر، منیزیم و سدیم.



بیماری مزمن کلیوی (باعث تخریب کلیه ها می شود) این پیشرونده و برگشت ناپذیر است .

کلیه ها به حفظ تعادل مواد معدنی و الکترولیت های مانند: کلسیم، سدیم و پتاسیم کمک می کند، نقش مهمی در تولید سلول های قرمز خون بازی می کند و اسید و باز خون را متعادل می کند. پس اگر کلیه ها آسیب ببینند نمی تواند وظیفه خودش را به خوبی انجام دهد.

بیماری آدینامیک استخوانی در 30-4% بیماران دیده می شود و علت اصلی آن درمان های پرفسفاتی توسط فسفات باندرهای حاوی کلسیم و مقلدهای ویتامین دی می باشد که باعث افزایش کلسیم و تضعیف هورمون PTH می شود.

بیماری آدینامیک استخوانی در بیماران مسن با دیابت و بیمارانی که با محلول های دیالیز صفاقی حاوی کلسیم بالا (3/5 میلی اکی والان در لیتر) دیالیز می شوند مشاهده می شود.

همچنین کاهش هورمون پاراتیروئید (هورمونی که از سطح کلیه ترشح می شود) باعث تشدید این بیماری می شود.