

- ✓ پتاسیم یک ماده معدنی ضروری است که به عملکرد درست اعصاب و عضلات (به ویژه قلب) کمک می کند.
- ✓ وقتی سطح پتاسیم خون از حد مجاز بالاتر می رود، به آن هیپرکالمی می گویند که می تواند باعث مشکلات قلبی شود.

چرا سطح پتاسیم بالا می رود؟ (علل شایع)

- ✓ مشکلات کلیوی (ناتوانی کلیه در دفع پتاسیم).
- ✓ مصرف برخی داروها (مثل داروهای فشار خون).
- ✓ مصرف بیش از حد مکمل های پتاسیم.
- ✓ رژیم غذایی حاوی مقادیر بالای پتاسیم.



۱. مواد غذایی که باید در مصرف آنها «بسیار

محتاط» باشید (منابع غنی از پتاسیم).

این مواد غذایی در صورت داشتن مشکل دفع پتاسیم، باید محدود یا تحت نظر پزشک مصرف شوند:

میوه ها: موز، پرتقال و آب پرتقال، کیوی، طالبی، گرمک،

- زردآلو (تازه و خشک)، آلو، خرما و کشمش.
- **سبزیجات:** سیب زمینی (مخصوصاً پوست دار)، گوجه فرنگی و رب گوجه فرنگی، اسفناج پخته، کدو حلوائی، قارچ، کلم بروکلی پخته، چغندر (لبو).
- **حبوبات:** لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، عدس و لپه.
- **سایر موارد:** آجیل و مغزجات، شکلات، شیر و لبنیات (به مقدار زیاد)، نان های سبوس دار و غلات کامل.



۲. مواد غذایی با پتاسیم «کمتر» (انتخاب های

ایمن تر)

مواد غذایی با پتاسیم «کمتر» (انتخاب های ایمن تر) این مواد معمولاً برای اکثر بیماران محدودیت کمتری دارند:

میوه ها: سیب (بدون پوست)، گلابی، انگور، توت فرنگی، آناناس، تمشک، هندوانه (در حد اعتدال)

میوه های کم پتاسیم

نصف لیوان کمپوت گلابی، نصف لیمو ترش زرد، نصف لیمو شیرین، یک چهارم لیوان آب سیب، نصف سیب، یک چهارم لیوان آناناس تازه یا کمپوت، یک چهارم لیوان هلو، یک چهارم لیوان گیلان یا آلبالو، ۵۰ گرم آب لیمو ترش سبز، یک چهارم لیوان یک گریپ فروت کوچک، یک چهارم لیوان آب لیمو شیری، ۷ عدد کوچک انگور، یک چهارم لیوان توت فرنگی، نصف هلو تازه، ۱ قاشق غذاخوری کشمش، نصف نارنگی کوچک، نصف لیوان هندوانه، یک چهارم لیوان انبه، یک چهارم لیوان کمپوت انجیر

سبزیجات کم پتاسیم

نصف لیوان لوبیا سبز، نصف لیوان خیار بدون پوست، نصف لیوان کلم خام، نصف لیوان فلفل سبز شیرین، یک لیوان کاهو، یک چهارم لیوان اسفناج خام، یک چهارم لیوان پیاز، نصف هویج کوچک، یک چهارم لیوان گل کلم، یک چهارم لیوان ریواس، یک چهارم لیوان بادمجان، یک چهارم لیوان کدو، یک چهارم لیوان قارچ تازه، یک چهارم لیوان کلم پخته، یک چهارم لیوان ذرت

نکات کاربردی و مهم در انتخاب و نحوه مصرف

مواد غذایی

- ❖ حبوبات از منابع خوب پروتئین هستند، اما باید توجه داشت که حتماً باید از ۴۸ ساعت قبل در آب سرد خیس شده و هر ۴-۶ ساعت یک بار آب آنها تعویض شود تا کمترین تاثیر نامطلوب را داشته باشد.
- ❖ بهترین نوع نان برای شما نان های بدون سبوس است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

هیپرکالمی

(پتاسیم بالا)



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

تابستان ۱۴۰۵

❖ خواندن برچسب محصولات :از “نمک‌های

رژیمی” (که اغلب حاوی کلرید پتاسیم هستند)
استفاده نکنید.

❖ پابیندی به دارو :مصرف منظم داروهای

دفع‌کننده پتاسیم (در صورت تجویز پزشک).

❖ آزمایش خون : اهمیت انجام منظم

آزمایش‌های دوره‌ای برای چک کردن سطح
پتاسیم.

علائم هشدار دهنده

- ضعف یا خستگی عضلانی.
- گزگز یا بی‌حسی در دست و پا.
- تپش قلب یا نامنظم شدن ضربان قلب.
- تهوع یا درد شکمی.
- هشدار مهم: “در صورت بروز این علائم،
بلافاصله با پزشک خود تماس بگیرید یا به
اورژانس مراجعه کنید.”

در صورت داشتن سوال در منزل، ساعت ۸ تا ۱۴ با شماره تلفن

۰۲۷-۳۳۷۹۰۶۲۰-۰۲۸ داخلی ۵۰۹۷ واحد آموزش سلامت

تماس بگیرید. (همه روزه بجز ایام تعطیل)

❖ سیب زمینی باید پس از پوست کردن به قطعات کوچک

تقسیم شده و حدود ۲۴ ساعت در آب خیس شود. آب آن
باید هر ۴ ساعت تعویض شود. با این کار میزان پتاسیم
کاهش می‌یابد.

❖ میوه های مصرفی باید کوچک یا متوسط انتخاب شود.

میوه ها به صورت خشک شده دارای پتاسیم بالاتری
هستند. بنابراین از مصرف آنها خودداری کنید.

❖ بیشترین میزان پتاسیم در میوه ها در پوست آنها است پس
پوست میوه را بگیرید.

❖ بهتر است جهت کاهش پتاسیم سبزیجات، قبل از مصرف،
آنها را خرد کرده و در آب گذاشته شود، سپس استفاده
نمایید.

❖ در مورد زمان مصرف میوه توجه کنید اگر علاقه شما به
مصرف میوه غیرقابل کنترل است، بهتر است، حدود ۴ تا
۶ ساعت قبل از دیالیز میوه را مصرف کنید تا در زمان
دیالیز پتاسیم اضافه کاملاً دفع شود.

❖ از مصرف آب های سنگین مانند آب معدنی پرهیز شود.

❖ از مصرف غذاهای چرب و شور خودداری شود.

❖ از مصرف هر نوع غذای کنسرو شده اعم از کنسرو ماهی
و حبوبات، سوپ، سبزیجات و نیز سوسیس و کالباس، پنیر
پیتزا، گوشت‌های دودی یا نمک زده، سس ها، رب گوجه،
ماهی ساردین خودداری کنید.

❖ برای بهره برداری از ویتامین موجود در مواد غذایی

از مواد غذایی تازه باید استفاده شود و غذا را با حرارت ملایم
طبخ نمود.