

پتاسیم برای بدن شما مانند برق برای یک دستگاه است و برای این موارد ضروری است:

- ضربان منظم و سالم قلب
- عملکرد صحیح عضلات (از جمله عضلات تنفسی)
- عملکرد طبیعی اعصاب
- حفظ تعادل مایعات بدن

عدد پتاسیم خون شما باید بین ۳.۵ تا ۵.۰ میلی‌اکیوالان در لیتر باشد. عدد پایین‌تر از این محدوده نیاز به درمان دارد.

در صورت کاهش پتاسیم ما در بیمارستان برای شما چه کار می‌کنیم؟

۱. درمان دارویی فوری:

- تزریق وریدی (سرم) پتاسیم: برای افزایش سریع و ایمن سطح پتاسیم زیر نظر مستقیم پزشک و پرستار
- قرص یا شربت پتاسیم خوراکی: برای تکمیل درمان وریدی و حفظ سطح پتاسیم

۲. نظارت دقیق و مستمر:

- آزمایش خون منظم (روزانه یا گاهی ساعتی) برای بررسی دقیق پاسخ شما به درمان
- مانیتورینگ قلبی در صورت نیاز، زیرا پتاسیم بر ریتم ضربان قلب تاثیر مستقیم دارد
- بررسی علائم حیاتی توسط پرستاران به طور مرتب

۳. مشاوره تغذیه:

- هماهنگی با متخصص تغذیه برای تنظیم برنامه غذایی غنی از پتاسیم
- ارائه میان‌وعده‌ها و وعده‌های مناسب در زمان بستری

نقش شما به عنوان بیمار در دوران بستری

کارهایی که باید انجام دهید:

۱. مصرف منظم داروها طبق دستور دقیق پرستار
۲. گزارش علائم:
- احساس ضعف عضلانی، گرفتگی یا تپش قلب، حالت تهوع یا ناراحتی معده و هر علامت جدید یا تغییر در وضعیت خود
۳. پیروی از رژیم غذایی پیشنهادی حتی اگر اشتها ندارید
۴. نوشیدن مایعات طبق دستور (اگر محدودیت ندارید)

کارهایی که نباید انجام دهید:

۱. هرگز درمان خودسرانه نکنید (مصرف قرص‌های اضافه، تغییر دوز دارو)
۲. از درخواست کمک یا بیان نگرانی‌های خود خجالت نکشید
۳. عدم مصرف مواد غذایی که توسط تیم درمانی منع شده‌اند

مراقبت‌های پس از ترخیص و در منزل

۱. پیگیری پزشکی:

- حضور در ویزیت‌های پیگیری طبق برنامه تعیین شده
- انجام آزمایش‌های چکاپ در زمان‌های توصیه شده
- تکمیل دوره درمان دارویی (اگر داروی خوراکی برای شما تجویز شده است)

۲. درک عدد پتاسیم خون

سطح پتاسیم شما	وضعیت	اقدام لازم
کمتر از ۳.۰	کمبود شدید	نیاز به درمان فوری (دارو + رژیم)

سطح پتاسیم شما	وضعیت	اقدام لازم
۳.۰ - ۳.۵	کمبود خفیف تا متوسط	نیاز به اصلاح رژیم غذایی + ممکن است دارو نیاز باشد
۳.۵ - ۵.۰	محدوده طبیعی	حفظ رژیم متعادل
بیشتر از ۵.۰	افزایش خطرناک	نیاز به مداخله فوری پزشکی

هدف درمانی

رساندن پتاسیم خون شما به حداقل ۳.۵ mEq/L (مرز پایین محدوده طبیعی)

برای افزایش ۱ واحد پتاسیم تقریباً ۱۰۰۰-۲۰۰۰ میلی‌گرم پتاسیم اضافی در روز (ادامه برای چند روز) نیاز است.

این مقدار یعنی چه در قالب غذا؟

یک روز نمونه برای افزایش پتاسیم:

وعده غذایی	انتخاب غذایی	مقدار پتاسیم تقریبی
صبحانه	۱ لیوان آب پرتقال تازه + ۱ موز متوسط	۴۹۶ + ۴۲۲ = ۹۱۸ میلی‌گرم
میان وعده	¼ فنجان بادام خام + ۲ عدد زردآلو خشک	۲۰۰ + ۳۰۰ = ۵۰۰ میلی‌گرم
ناهار	۱ سیب‌زمینی متوسط با پوست پخته + ½ فنجان اسفناج پخته	۹۲۶ + ۴۲۰ = ۱۳۴۶ میلی‌گرم



بیمارستان سینا

واحد آموزش به بیمار

درمان کمبود پتاسیم خون



ویرایش اول / آذر ماه ۱۴۰۴

S-NM/ED-139

مورد تایید گروه تخصصی پزشکان

بیمارستان سینا

- تپش قلب یا احساس ضربان نامنظم
- یبوست

علامت افزایش بیش از حد پتاسیم:

- ضعف ناکهانی عضلات
- احساس بی‌حسی یا سوزن سوزن شدن
- کندی ضربان قلب
- تبوع

۴. ملاحظات مهم:

۱. داروها: اگر داروی ادرار آور (دیورتیک) مصرف می‌کنید، پزشک را مطلع کنید
۲. بیماری‌های همراه: اگر مشکل کلیوی یا دیابت دارید، دستورات ویژه را رعایت کنید
۳. فعالیت بدنی: فعالیت را به تدریج از سر بگیرید و از کم‌آبی بدن جلوگیری کنید

بخش پنجم: در چه شرایطی فوراً با پزشک تماس بگیرید؟

۱. ضعف شدید عضلانی یا مشکل در راه رفتن
۲. تپش قلب شدید، درد قفسه سینه، یا سرگیجه
۳. گرفتگی‌های عضلانی شدید و دردناک
۴. تهوع و استفراغ مداوم که مانع خوردن غذا یا دارو شود
۵. هر علامت غیرعادی که شما را نگران می‌کند

<https://semnansinahospital.com/patient-education>

education

۰۲۳۳۱۳۵۲۰۴۰

۰۲۳۳۱۳۵۰۰۰۰



مقدار پتاسیم تقریبی	انتخاب غذایی	وعده غذایی
۵۰۰ + ۵۰۰ = ۱۰۰۰ میلی‌گرم	۱۲۰ گرم ماهی سالمون + ۱/۲ فنجان لوبیا سفید	شام
حدود ۳۷۶۴ میلی‌گرم		مجموع روزانه

بهترین منابع غذایی پتاسیم

گروه‌های اصلی (به ترتیب غنای پتاسیم):

۱. سیب‌زمینی با پوست (پخته): یک عدد متوسط ≈ ۹۲۶ میلی‌گرم
۲. لوبیا سفید/قرمز (پخته): ۱ فنجان ≈ ۱۰۰۰ میلی‌گرم
۳. اسفناج پخته: ۱ فنجان ≈ ۸۳۹ میلی‌گرم
۴. زردآلو خشک: ۱/۲ فنجان ≈ ۷۵۵ میلی‌گرم
۵. آووکادو: ۱/۲ عدد ≈ ۴۸۷ میلی‌گرم
۶. موز: ۱ عدد متوسط ≈ ۴۲۲ میلی‌گرم
۷. قارچ پخته: ۱ فنجان ≈ ۵۵۵ میلی‌گرم
۸. ماست ساده: ۱ فنجان ≈ ۵۷۳ میلی‌گرم

نمونه برنامه روزانه در منزل:

- صبحانه: نان سبوس‌دار + پنیر + چند برش موز
- میان وعده: یک میوه مانند پرتقال یا موز
- ناهار: غذا حاوی سیب‌زمینی یا لوبیا + سالاد سبزیجات تازه
- شام: مرغ یا ماهی + سبزیجات پخته مانند اسفناج یا بروکلی
- ۳. پایش علائم در منزل:

علامت کمبود پتاسیم (اگر بازگشت):

- خستگی و ضعف غیرمعمول
- گرفتگی عضلات پا