



عدم جذب کلسیم و دفع فسفر در کلیه پوکی استخوان و شکستگی را در پی دارد. نارسایی های کلیه می تواند موجب بروز پوکی استخوان، نرمی و شکستگی استخوان خارش شدید زخم های پوستی شود.

کلیه های سالم به حفظ میزان طبیعی فسفر و کلسیم در بدن کمک می کنند. زمانی که کلیه های شما فعالیت نداشته باشند مقدار زیادی فسفر در خون تجمع می یابد و این امر موجب می شود بدن کلسیم را از استخوان ها بیرون کشیده و آنها را ضعیف کند.

کلیه های سالم در استفاده صحیح از ویتامین D به بدن کمک می کند. زمانی که کلیه ها فعالیت نداشته باشند بدن آنچنان که باید، نمی تواند از ویتامین D استفاده کند و این امر نیز موجب ضعف در استخوان ها می شود.

برای حفظ سلامت استخوان هایتان گام های زیادی وجود دارد. پزشک شما ممکن است پیشنهادات زیر را ارائه دهد:

میزان فسفر مصرفی را کاهش دهید. برخی غذاها حاوی مقدار زیادی فسفر هستند. برای کمک به حفظ سلامت استخوان ها مصرف اینگونه غذاها را قطع یا محدود کنید. یک متخصص تغذیه مربوط به بیماران کلیوی می تواند برای این کار به شما کمک کند. شیر، پنیر، ماهی، گوشت قرمز، نخود و لوبیا، کره، بادام زمینی و گردو، نان، غلات، سبوس، کاکائو و نوشابه های تلخ حاوی فسفر زیادی هستند. برای مصرف این مواد با پزشک خود مشورت کنید.

ورزش کنید. انجام تمرینات ورزشی به استقامت استخوان ها و جلوگیری از شکستگی آنها کمک می کند. از مصرف تنباکو پرهیزید؛ چرا که مصرف آن به پیشرفت بیماری کمک می کند.

از برنامه درمانی خود پیروی کنید. داروهایتان را طبق نسخه پزشک مصرف کنید و از هیچ یک از جلسات دیالیز صرف نظر نکنید. دیالیز باعث می شود از شر فسفرهای اضافی که عامل بروز بیماری استخوان است، راحت شوید.

برنامه درمانی خود را تنظیم کنید. اگر میزان فسفر شما همچنان پس از تغییر رژیم غذایی و مصرف دارو بالا بود، پزشک برای درمان بیماری استخوان شما دیالیز بیشتری تجویز خواهد کرد.