

## علت تورم دست و پاها در نارسایی کلیوی

در نارسایی کلیوی، آب و نمک به راحتی از بدن دفع نشده و در بدن جمع می‌شود. به همین دلیل پاها، دست‌ها، اطراف چشم و صورت تورم و پف پیدا می‌کند.

## رژیم غذایی و ورم پا

مواد خوراکی سرشار از نمک و سدیم، کمبود ویتامین‌های ب۱ و ب۶ و ب۵ در رژیم غذایی و سوءتغذیه ناشی از کمبود پروتئین هم ممکن است به ورم پا منجر شود.

## برای ورم پا به چه دکتری مراجعه کنیم؟

ورم پا بیماری مزمنی است که به تدریج ایجاد می‌شود و لازم است در اولین فرصت درباره آن با پزشک مشورت شود. در مواقع زیر لازم است فرد بیمار به صورت فوری و اورژانسی به نزدیک‌ترین مرکز درمانی مراجعه کند:

- ورم ناگهانی و حاد در پا
- ورم پا همراه با درد
- ورم پا همراه یکی از علائم خطر آمبولی ریه



## درمان خانگی کاهش تورم پا

بالا بردن پاها زمان خواب کمک زیادی می‌کند چند بالش زیر پای خود قرار دهید در وضعیتی که پاها بالاتر از قلب قرار بگیرند این کار مایعات جمع شده در پای شما را خارج می‌کند و تورم پا را کاهش می‌دهد

کلینیک درمان واریس | دکتر مهرداد اقدسی



داروی ادرارآور (دیورتیک) برای درمان ورم پا

داروهای دیورتیک، با افزایش دفع کلیوی آب و نمک اضافه، ورم را کاهش می‌دهند. معروف‌ترین این داروها فوروزماید (لازیکس) و تیازیدها هستند.

## درمان خانگی ورم پا

درمان خانگی ورم پا، نوعی درمان حمایتی مهم در کاهش ورم پا و بسیار مؤثر و بلکه ضروری است. این درمان بدین شرح است:

۱. کم کردن مقدار مصرف نمک در پخت غذا
۲. حذف نمکدان از سر سفره
۳. کم کردن مصرف انواع ترشی و شور همراه با غذا
۴. کاهش خرید و مصرف چیپس، پفک، بیسکویت‌های نمکی، چوب‌شور و...
۵. کاهش مصرف گوشت قرمز و آجیل و تخمۀ بوداده و شور
۶. کاهش مصرف غذای رستورانی و غذاهای آماده و کنسروی، گوشت‌های فرآوری‌شده مثل سوسیس و کالباس
۷. افزایش پیاده‌روی و تحرک مناسب سن و وضع بدنی
۸. پرهیز شدید از نشستن طولانی مدت با پای آویزان
۹. قراردادن پای خود در جایی بالاتر از سطح بدن، چندین بار در روز
۱۰. پیشگیری از افزایش وزن بدن با رژیم غذایی مناسب و ورزش



انجام تغییراتی در شیوه زندگی می‌تواند به کاهش ورم کمک کند

- 1- روزی نیم ساعت ورزش کنید.
- 2- از پروتئین‌ها، سبزیجات و مواد غذایی ارگانیک استفاده کنید.
- 3- داروهای‌تان را زیر نظر پزشک متخصص استفاده کنید.

