

 پیمارستان قائم(عج) پردیسپر	عنوان : بررسی بیماران دیالیز دانشگاه علوم پزشکی کرمان	تاریخ بازنگری :بایز 1403 واحد آموزش سلامت شماره تماس واحد :03433525542 منبع :مدیریت و مراقبت بیماری کلیوی نویسنده جان دیلی
---	--	---



فعالیت در بیماران دیالیز : تمرینات ورزشی مستمر و مداوم نه تنها در بهبود توانایی جسمانی مفید است بلکه برای بهبود فشار خون بالا، افسردگی، سوخت و ساز قند ها و چربی ها نیز مفید هستند

❖ تا 14 روز پس از جراحی از بلند کردن اجسام سنگین و انداختن کیف سنگین بر روی دوش خودداری کنید

❖ از کنترل فشار خون ،خونگیری ، تزریق در اندامی که فیستول یا گرافت اجتناب نمایید

❖ روی دستی که فیستول یا گرافت نصب شده است نخوابید

❖ از بستن ساعت و دستبند و پوشیدن لباس تنگ خودداری کنید

❖ اگر در محل فیستول یا گرافت، زخم و تورم و قرمزی یا گرمی مشاهده شد به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید این علامت می تواند نشانگر عفونت باشد

❖ تا زمان التیام زخم جراحی فیستول ،می توانید دوش بگیرید ولی داخل وان یا استخر نروید

پیشگیری از خونریزی :

➤ به دلیل دریافت هپارین حین دیالیز توصیه شود برای نظافت دندان ها از مسواک نرم استفاده کنید

➤ برای تراشیدن موهای زائد بدن از ریش تراش برقی استفاده کنید

➤ از وارد کردن هر گونه صدمه به پوست اجتناب کنید

توصیه می شود برنامه ورزشی زیر انجام دهید

- پیاده روی 3-5 بار در هفته به مدت 30 دقیقه طبق صلاحدید پزشک
- شروع ورزش با حرکات نرمشی سبک و ایجاد وقفه های کوتاه مدت به منظور استراحت در طول ورزش
- خودداری از انجام حرکات ورزشی سنگین و فعالیت هایی که خسته کننده هستند

رژیم غذایی :

- در صورتی که 2 بار در هفته دیالیز می شوید توصیه می شود دریافت میزان پروتئین مصرفی خود را نیم تا 1 گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن خود افزایش دهید و در صورتیکه سه بار در هفته دیالیز می شوید طبق صلاحدید پزشک و کارشناس تغذیه تقریباً محدودیتی نخواهید داشت
- از یک رژیم غذایی پر کالری ،غنی از چربی و کربوهیدرات برای جلوگیری از لاغری عضلات پیروی کنید
- به میزان مصرف مایعات توجه کنید

➤ از مصرف آسپرین طبق صلاحدید پزشک خودداری کنید

➤ در صورت بروز خونریزی از ناحیه دسترسی به عروق ناحیه را با یک گاز استریل فشار داده و در صورت ادامه خونریزی فوراً به بیمارستان مراجعه کنید

کاهش آسیب پوست در اثر خارش

- خارش پوست بیماران دیالیزی به دلیل افزایش سموم خون در زیر پوست ایجاد می شود لذا توصیه می شود از بکار بردن اجسام زبر برای خاراندن پوست اجتناب کنید
- برای کاهش خشکی پوست و خارش از بکار گیری صابون های معطر و حمام کردن زیاد خودداری کنید
- از صابون های مرطوب کننده جهت شستشوی پوست و از کرم ها و لوسیون جهت نرم و مرطوب کردن پوست استفاده کنید

رعایت بهداشت دست :

- توصیه می شود بعد از مصرف مواد غذایی دندانهای خود را با مسواک نرم بزنید
- دهان خود را با سرکه رقیق شده شستشو دهید

- مواد غذایی با پتاسیم بالا باید محدودیت داشته باشید شامل موز ،پرتقال ،سیب زمینی ، اسفناج
- گوچه فرنگی ، خرما، انبه
- از مواد غذایی شور و دارای سدیم بالا مثل کنسروجات ،غذاهای آماده و فست فودها و خودداری کنید
- غذاهای حاوی سفره را محدود کنید
- از مصرف شیر و ماست بیش از نصف لیوان در روز خودداری کنید

چگونگی مراقبت از فیستول و گرافت :

- ❖ دست دارای فیستول و گرافت را بطور مداوم بیحرکت نگه ندارید
- ❖ ورزشهایی که موجب برجسته و پر خون شدن فیستول میگردند مانند بازو بسته کردن دست یا کمک خمیر یا توپ قابل ارتجاع را حتماً با مشورت پزشک انجام دهید
- ❖ برش جراحی و محل فیستول و گرافت را تمیز و خشک نگهدارید
- ❖ تا چند روز پس از عمل فیستول اندام مربوطه را بالا نگه دارید

➤ جهت مرطوب نگه داشتن لب ها توصیه می شود از قطعات یخ و پماد نرم کننده استفاده کنید

پیشگیری از بی خوابی

- ❖ حمام کردن با آب ولرم ❖ مصرف نوشیدنی های گرم
- ❖ انجام فعالیت های سبک مانند پیاده روی یا قدم زدن و ماساژ

مراقبت از عفونت :

بیماران دیالیزی به علت اختلال در سیستم ایمنی بیشتر از افراد معمول در معرض عفونت هستند عفونت در این افراد میتواند بدون علامت یا همراه با علائم مانند قرمزی ،ترشح ، تب و لرز باشد

جهت به حداقل رساندن میزان عفونت توصیه های زیر عمل کنید

- قبل از شروع دیالیز حتماً محل فیستول یا گرافت خود را با آب و صابون تمیز بشوید
- از خاراندن محل فیستول و تراشیدن موهای آن ناحیه پرهیز کنید
- سرفه های طولانی مدت و شبانه ،خلط خونی و تعریق شبانه و کاهش زیاد وزن را حتماً گزارش دهید
- واکسن هپاتیت B را طبق دستورالعمل تزریق کنید