



آنچه بیمار دیالیزی باید بداند



● فعالیت :

- تمرینات ورزشی مستمر نه تنها در بهبود توانایی کار جسمانی مفید است بلکه برای بهبود فشار خون، کم خونی، افسردگی، سوخت و ساز قندها و چربیها نیز موثر هستند توصیه می شود برنامه ورزشی زیر انجام شود .
- پیاده روی و استفاده از دوچرخه ثابت که ۳-۵ جلسه در هفته تکرار شود .
- جلسات ورزشی بهتر است در روزهایی که دیالیز انجام نمی شود صورت گیرد .
- جلسات ورزشی ابتدا با نرمش شروع شود و بین آن ۵ دقیقه استراحت باشد .
- و به طور مداوم افزایش یافته تا بیمار بتواند به مدت ۳۰ دقیقه بدون توقف ورزش کند .
- توصیه می شود برنامه فوق تحت نظر پزشک انجام شود .
- بنابراین از انجام ورزش های پر برخورد خودداری شود .



WWW.PARS-HOSPITAL.COM

☎ ۰۱۳ - ۳۴۲۳۳

- استفراغ ، اسهال و کار یا بازی در یک محیط گرم ممکن است سبب دفع مایعات از بدن شود لذا توصیه می شود در صورت بروز هر کدام از مسائل فوق توجه شود تا قبل از دیالیز به پرستار اطلاع داده شود .
- در صورت بروز یبوست شدید از داروهای ملین مانند شربت لاکتولوز زیر نظر پزشک معالج استفاده شود .

● ثبت :

- مقدار مایعات دریافتی همراه کلیه داروها ثبت شود
- فشار خون ، وزن قبل و بعد از دیالیز ، جذب و دفع مایعات باید روزانه کنترل شود .

● افسردگی :

- شایع ترین شکایت روانی در بیماران دیالیزی است .
- که پاسخی به واقعیت یا ترس است . تظاهرات آن شامل :
- خلق افسرده پایدار ، تصور و نگرشی ضعیف از خود و احساس ناامیدی است و همچنین در صورت عدم درمان می تواند منجر به حالت های پایدارتر و قطع دیالیز شود که باید به روانشناس مراجعه شود

● **خستگی :**

- به منظور کاهش خستگی توصیه می شود فعالیت ها و برنامه ورزشی در اول صبح صورت گیرد و دوره های استراحت در طی روز برنامه ریزی شوند .

- برای رفع بی خوابی کارهایی مانند : حمام با آب ولرم ، مصرف نوشیدنی های گرم به مقدار کم ، انجام فعالیت های سبک در یک یا دو ساعت قبل از خواب ، ماساژ پشت و اندام ها سودمند است . و یا پیاده روی یا قدم زدن در یک پارک

● **پیگیری و ضرورت درمان :**

- پیگیری درمان ضروری است مثل : (برنامه های دیالیز ، آزمایشات ، ویزیت پزشک و ...)
- در صورت بروز علائمی مانند : افزایش ناگهانی وزن ، تورم پاها و زانوها ، تب ، مشکلات تنفسی فوراً به پزشک اطلاع دهید .



دیالیز :

● **در صورت بروز کاهش فشار خون :**

- کاهش فشار خون می تواند دسترسی عروقی شریانی - وریدی را از کار بیاندازد پس :

● در صورت مشاهده علائمی مثل : (تهوع ، استفراغ ، دلشوره ، بی قراری ، سرگیجه ، گرفتگی عضلانی و رنگ پریدگی) بلافاصله به پزشک اطلاع دهید .

● **در صورت بروز گرفتگی عضلانی :**

- از کمپرس گرم و ماساژ عضلانی اندام مبتلا استفاده شود .

● به منظور پیشگیری از خونریزی به دلیل دریافت **هیپارین حین دیالیز :**

- توصیه می شود برای نظافت دندان ها از مسواک نرم و برای تراشیدن موهای زائد بدن از ریش تراش برقی استفاده شود از وارد کردن هرگونه صدمه به پوست اجتناب شود و از مصرف آسپرین بدون مجوز پزشک خودداری کنید .



● **در صورت بروز خونریزی :**

- ناحیه دسترسی به عروق را با یک گاز استریل فشار داده و در صورت ادامه خونریزی فوراً به واحد دیالیز یا اورژانس بیمارستان مراجعه شود .

● **پوست :**

- به منظور کاهش آسیب پوست در اثر خارش و به علت تجمع سموم ناخن ها کوتاه شود از به کار بردن اجسام سخت برای خاراندن پوست اجتناب شود .

- برای کاهش خشکی پوست و خارش آن از بکارگیری صابون های معطر و حمام کردن زیاد خودداری شود .

- از صابون های مرطوب کننده جهت شستشوی دست و همچنین از کرم ها و لوسیون ها جهت نرم و مرطوب کردن پوست استفاده شود .

- از قرار گرفتن در محیط های با درجه حرارت بالا خودداری شود .

- در صورت وجود ادم یا ورم از ایجاد فشار مداوم بر روی ناحیه اجتناب شود .

● **دهان و دندان :**

- به منظور رعایت بهداشت دهان و دندان توصیه می شود بعدازمصرف موادغذایی دندانها مسواک زده شوند

- دهان با محلول سرکه رقیق شستشو داده شود (به کاهش بوی آمونیاک دهان و رفع حالت بی اشتها و تهوع و استفراغ کمک می کند) .

- جهت مرطوب نگه داشتن لب ها توصیه می شود از قطعات یخ و یا پماد نرم کننده ها استفاده شود .