

آموزش به بیمار

خود مراقبتی در بیماران تحت

دیالیز



تهیه کننده: فاطمه منسوبی
کارشناس پرستاری
تائید کننده مطالب: دکتر
مسکریپور، متخصص داخلی

-جلسات ورزشی ابتدا با نرمش شروع شود و بین آن 85 دقیقه استراحت باشد و به طور مداوم افزایش یافته تا بیمار بتواند به مدت 30 دقیقه بدون توقف ورزش کند و توصیه میشود برنامه فوق تحت نظر پزشک باشد.

-بنابراین از انجام ورزش های پر برخورد پرهیز شود

جهت پاسخگویی به سوالات مربوط به این بیماری با شماره تلفن زیر تماس حاصل فرمایید

تلفن: 35225120 الی 28

واحد آموزش سلامت

جهت اطلاعات تکمیلی به سایت ذیل مراجعه نمایید:

Vlayathose.semums.ac.ir

منابع: راهنمای آموزش به بیمار منیژه نصیری زاده

پیگیری و ضرورت درمان:

پیگیری درمان ضروری است مثل: برنامه های دیالیز آزمایشات و ویزیت پزشک... در صورت بروز علائمی مانند کاهش یا فقدان برون ده ادراری (نداشتن ادرار)، افزایش ناگهانی وزن، تورم پاها و زانوها، تب و مشکلات تنفسی، فوراً به پزشک اطلاع دهید

-استفراغ 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 دریافت مایعات بیشتر شود و به علائم کم آبی مانند (خشکی مخاط و لب ها، تشنگی و کاهش برون ده ادراری) یعنی کاهش حجم ادرار و سرگیجه) توجه شود

فعالیت:

تمرینات ورزشی مستمر نه تنها در بهبود توانای کار جسمانی مفید است بلکه برای بهبود جریان فشار خون بالا، کم خونی، افسردگی سوخت و ساز قند ها و چربی ها نیز موثر هستند توصیه می شود برنامه ورزشی زیر انجام شود:

-پیاده روی و استفاده از دوچرخه ثابت که 3 الی 5 بار در هفته تکرار شود. (جلسات ورزشی بهتر است در روزهایی که دیالیز انجام نمیشود صورت گیرد)

خودمراقبتی برای بیماران تحت درمان دیالیز:

در صورت بروز کاهش فشارخون:

کاهش فشارخون می تواند شانت شریانی ورودی از کار بیندازد 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 دلیل پیشگیری از خونریزی به دلیل دریافت هپارین در حین دیالیز:

توصیه می شود برای رعایت بهداشت دندان ها از مسواک نرم و برای تراشیدن موهای زائد بدن از ریش تراش برقی استفاده شود از وارد کردن هرگونه صدمه به پوست جلوگیری شود و از مصرف آسپرین بدون مجوز پزشک خودداری شود

در صورت بروز خونریزی:

در ناحیه دسترسی به عروق با یک گاز استریل فشار داده و در صورت ادامه خونریزی فوراً به واحد دیالیز اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید

پوست:

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

برای کاهش خشکی پوست و خارش آن از به کارگیری صابون های معطر و حمام کردن زیاد خودداری نمایید

از صابون های مرطوب کننده جهت شستشوی پوست و هم چنین 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 نمایند

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 بعد از مصرف مواد غذایی دندان ها 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 گذاشتن لب ها توصیه می شود از قطعات یخ و یا پماد نرم کننده ها استفاده شود

خستگی:

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

- برای رفع بی خوابی کارهایی مانند: حمام با آب ولرم، مصرف نوشیدنی های گرم، انجام فعالیت های سبک در یک یا دو ساعت قبل از خواب، ماساژ پشت

و اندام ها سودمند است

و یا پیاده روی و یا قدم زدن در پارک