



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سمنان
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت
واحد آموزش سلامت

خود مراقبتی در بیماران دیالیزی (آموزش به بیمار)



تهیه کننده: خانم ها فاطمه منسوبی، زهرا صباغی
تایید کننده مطالب: دکتر مسگر پور

شماره سند: EL-09-52
تاریخ صدور: ۱۴۰۴/۱۱/۱۵
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۱۱/۱۵

توصیه می شود برنامه ورزشی زیر انجام شود:

- ۱- پیاده روی و استفاده از دوچرخه ثابت که ۳ الی ۵ بار در هفته تکرار شود (جلسات ورزشی بهتر است در روزهایی که دیالیز انجام نمی شود صورت گیرد).
- ۲- جلسات ورزشی با نرمش شروع شود و بین جلسات ورزش ۸۵ دقیقه استراحت باشد و به طور مداوم افزایش یافته تا بیمار بتواند به مدت ۳۰ دقیقه بدون توقف ورزش کند.
- ۳- برنامه ورزشی تحت نظر پزشک باشد.
- ۴- از انجام ورزش های پربرخورد پرهیز شود.

جهت پاسخگویی مربوط به این بیماری با

شماره زیر تماس بگیرید:

۳۵۲۲۵۱۲۰ (واحد آموزش سلامت)

جهت اطلاعات تکمیلی به سایت ذیل مراجعه

نمایید:

Vlayathose.semums.ac.ir

منابع: راهنمای آموزش به بیمار منیزه

نصیری زاده

۷. پیگیری و ضرورت درمان

پیگیری درمان از قبیل برنامه های دیالیز، آزمایشات و ویزیت پزشک ضروری است. 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 بیش تر نشود 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.

۸. فعالیت

تمرینات ورزشی مستمر نه تنها در بهبود توانایی کار جسمانی مفید است، بلکه برای بهبود جریان فشار خون بالا، کم خونی، افسردگی، سوخت و ساز قندها و چربی ها نیز موثر هستند.



خود مراقبتی برای بیماران تحت درمان دیالیز:

۱. فشار خون

در صورت مشاهده علائم کاهش فشار خون مثل (تهوع، استفراغ، دلشوره، بی قراری، سرگیجه، گرفتگی عضلانی و رنگ پریدگی) بلافاصله به پزشک اطلاع دهید.

۲. گرفتگی عضلانی

از کمپرس گرم و ماساژ عضلانی اندام مبتلا استفاده شود.

۳. خونریزی

پیشگیری از خونریزی:

به دلیل دریافت هپارین در حین دیالیز توصیه می‌شود برای رعایت بهداشت دندان ها از مسواک نرم و برای تراشیدن موهای زائد بدن از ریش تراش برقی استفاده 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 به اورژانس مراجعه نمایید.

۴. 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 همچنین از کرم ها و لوسیون ها جهت نرم و مرطوب کردن پوست استفاده شود.
- ❖ از قرار گرفتن در محیط ها با درجه حرارت بالا خودداری نمایید.
- ❖ در صورت وجود ادم یا ورم از ایجاد فشار مداوم بر روی ناحیه اجتناب شود.



۵. دهان و دندان:

- ❖ بعد از مصرف مواد غذایی مسواک بزنید.
- ❖ به منظور کاهش بوی آمونیاک دهان و رفع حالت بی اشتها و تهوع و استفراغ دهان با محلول سرکه رقیق شستشو داده شود.
- ❖ جهت مرطوب گذاشتن لب ها از قطعات یخ و یا پماد نرم کننده استفاده شود.

۶. خستگی

- ❖ برای کاهش خستگی 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 اندام ها سودمند است.

- ❖ پیاده روی و قدم زدن در پارک