

## بیمارستان امام خمینی (ره) آباد

### توصیه های مهم برای بیماران دیالیز

#### چگونه از ایجاد یا پیشرفت بیماری کلیه پیش گیری کنیم؟



- ✓ کنترل قند خون: قند خون ناشتا کمتر از 120 و دو ساعت پس از غذا کمتر از 160 مطلوب است.
- ✓ کنترل فشارخون: فشار خون مطلوب برای یک فرد دیابتی فشار کمتر از 130 روی 80 است.
- ✓ کنترل وزن
- ✓ کنترل عفونت های ادراری
- ✓ ترک سیگار
- ✓ فعالیت منظم ورزشی

#### توصیه هایی برای مسافرت بیماران دیالیز

- ❖ قبل از مسافرت با بخش دیالیز مبدا هماهنگ کنید و برگ مهمان بگیرید.
- ❖ در صورت امکان با بخش دیالیز مقصد هماهنگ کنید.
- ❖ آخرین جواب آزمایشات و آزمایش هیپاتیت خود را از بخش دیالیز مبدا بگیرید.
- ❖ از مسافرت طولانی بپرهیزید حداقل یک نفر همراه داشته باشید.
- ❖ دفترچه درمانی خود را همراه داشته باشید.
- ❖ رژیم غذایی و مصرف مایعات را در مسافرت رعایت کنید.

#### چگونه از مشکلات حین دیالیز جلوگیری کنیم؟

##### کاهش فشار خون:

- سعی کنید در فاصله بین دو نوبت دیالیز، افزایش وزن بیش از 1 کیلوگرم نداشته باشید.
- اگر برای کنترل فشار خون دارو مصرف می کنید، تحت نظر پزشک دارو را از 4 تا 6 ساعت قبل از دیالیز مصرف نکنید و آن را پس از اتمام دیالیز استفاده کنید.
- پاها را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.
- قبل و حین دیالیز غذا نخورید.

### تهوع و استفراغ:

- ❖ سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید.
- ❖ به آرامی دراز بکشید.
- ❖ به پرستار اطلاع دهید تا در صورت نیاز برای شما از داروی ضد تهوع استفاده کند.
- ❖ سر درد:
- ❖ ممکن است به دلیل احساس نگرانی، افزایش فشار خون یا محلول مورد استفاده در دیالیز، دچار سر درد شوید.
- ❖ برای کنترل سر درد می توانید با نظر پرستار از قرص استامینوفن استفاده کنید. (آسپرین مصرف نکنید)
- ❖ مصرف چای در کنترل سردرد بعد از دیالیز موثر است.

### خارش:

با استفاده از پمادهای چرب کننده مثل وازلین یا ویتامین A+D می توانید از خشکی بیش از حد پوست و به دنبال آن خارش جلوگیری کنید.

- از صابون های ملایم مثل صابون بچه برای شستن پوست استفاده کنید.
- با نظر پزشک از دادرهای ضد خارش و ضد حساسیت استفاده کنید.

### گرفتگی عضلانی:

- ✓ به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ ماساژ و گرم کردن عضو مبتلا می تواند در رفع گرفتگی عضله موثر باشد.
- ✓ بعضی از داروها در کاهش گرفتگی عضلانی موثرند که با دستور پزشک به شما داده خواهد شد.
- ✓ مصرف غذاهای حاوی فسفر بالا مثل آجیل ها، جگر و ماهی را محدود کنید

**تب و لرز:** میتواند به دلیل احتمال بروز عفونت، در ناحیه فیستول، کاتتر باشد به پرستار اطلاع دهید .

### کاهش قند خون:

- ❖ با مصرف آب نبات ساده و میوه ای می توانید از پائین افتادن قند خون جلوگیری کنید.
- ❖ زمان مصرف داروهای پایین آورنده قند خون را با نظر پزشک تغییر دهید .

### احساس کسالت و خستگی:

- می تواند به علت کم خونی باشد در طول استراحت های کوتاه داشته باشید.
- قبل از خواب یک عادت معمول مثل خواندن روزنامه و ... داشته باشید .



منبع: کتاب پرستاری برونر سودارت 2018

تهیه کننده: زهرا بی بی نعمت الهی کارشناس پرستاری

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) 1403