



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

بررسی بیماران دیالیزی

اقدامات لازم جهت کاهش عوارض دیالیز

بیماران دیالیزی می‌توانند با رعایت برخی اصول عوارض فوق را کمی کاهش دهند. این بیمارانی‌توانند با مراجعه به پزشک، هر چند وقت یک‌بار همه اندام‌های داخلی بدن از قبیل قلب، دستگاه گوارش، استخوان و ... را بررسی نمایند تا در صورت بروز هرگونه اختلال در اندام‌ها و دستگاه‌های بدن از پیشرفت آن جلوگیری نمایند.

فعالیت در بیمار دیالیزی

تمرینات ورزشی مستمر و مداوم نه تنها در بهبود توانایی جسمانی مفید هستند بلکه برای بهبود فشار خون بالا، افسردگی، سوخت و ساز قندها و چربی‌ها نیز موثر هستند.

توصیه می‌شود برنامه ورزشی زیر انجام شود:

پیاده روی یا استفاده از دوچرخه ثابت 3-5 بار در هفته

انجام ورزش در روزهایی که دیالیز صورت نمی‌گیرد

شروع ورزش با حرکات نرمشی سبک و ایجاد وقفه‌های کوتاه مدت به منظور استراحت در طول ورزش

افزایش مدت زمان ورزش به تدریج و رساندن آن به 30 دقیقه ورزش به صورت مداوم

خودداری از انجام حرکات ورزشی سنگین و مشورت با پزشک مربوطه درخصوص آن

ورزش کردن در اول صبح

رژیم غذایی و تغذیه

در صورتی که دو بار در هفته دیالیز می‌شوید توصیه می‌شود دریافت میزان پروتئین مصرفی خود را نیم تا 1 گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن خود افزایش دهید و در صورتی که سه بار در هفته دیالیز می‌شوید تقریباً محدودیتی برای این میزان وجود نخواهد داشت.

از پروتئین هایی که کیفیت بالا دارند مانند پروتئین های حیوانی استفاده کنید.

از مصرف پروتئین های گیاهی تا حد امکان خودداری کنید.

از یک رژیم غذایی پر کالری ، غنی از چربی و کربوهیدرات ها برای جلوگیری از لاغری عضلات پیروی کنید.

روزانه 400-700 میلی لیتر بیشتر از حجم ادرار خود، باید مایعات مصرف کنید.

از مصرف مواد غذایی مانند نخود، سوسیس، خیارشور، سوپ های کنسرو شده، ماهی دودی، نمک خودداری کنید.

غذاهای حاوی فسفر را محدود کنید. از مصرف شیر و ماست بیش از نصف لیوان در روز خودداری کنید.

همچنین از مصرف انواع گوشت ، حبوبات ، پنیر و ... خودداری کنید.

در صورت عدم محدودیت به منظور افزایش اشتها، قبل از غذا ورزش های سبک انجام دهید.

چگونگی مراقبت از فیستول و گرافت

دست دارای فیستول و گرافت را به طور مداوم بی حرکت نگه دارید.

ورزش هایی که موجب برجسته و پرخون شدن فیستول می گردند، مانند: باز و بسته کردن دست با کمک خمیر یا توپ قابل ارتجاع را حتماً با مشورت پزشک انجام دهید.

برش جراحی و محل فیستول و گرافت را تمیز و خشک نگه دارید.

تا چند روز پس از عمل اندام مربوطه را بالا نگه دارید.

تا 10-14 روز پس از جراحی از بلند کردن اجسام سنگین و انداختن کیف سنگین بر روی دوش خودداری کنید.

از کنترل فشار خون، خونگیری و تزریق در اندام فیستول دار و گرافت دار اجتناب نمایید. اجازه ندهید که از دست شما خونگیری یا دارویی در عروق دست شما تزریق کنند.

روی دستی که فیستول یا گرافت نصب شده است نخوابید.

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

جهت اطمینان از باز بودن فیستول با قرار دادن انگشتان خود روی آن، عبور خون را کنترل کنید.

اگر در محل فیستول یا گرافت، زخم، تورم، قرمزی یا گرمی مشاهده شد به پرسنل دیالیز اطلاع دهید. این علائم می‌تواند نشانگر عفونت باشد.

تا زمان التیام زخم جراحی فیستول می‌توانید دوش بگیرید ولی داخل وان و استخر نمی‌توانید بروید.

موقع دوش گرفتن روی فیستول و گرافت را بپوشانید. از پرسنل دیالیز در مورد روش تهیه این پوشش‌ها سوال کنید.

محل فیستول یا گرافت را نخارانید. ناخن‌های شما می‌تواند منبع عفونت باشد.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل‌ی پور کرمان. بهار 1403

034 31328143