



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

بررسی بیماران دیالیزی

پیشگیری از خونریزی

به دلیل دریافت هپارین حین دیالیز توصیه می شود برای نظافت دندان ها از مسواک نرم استفاده کنید.

برای تراشیدن موهای زائد بدن از ریش تراش برقی استفاده کنید.

از وارد کردن هرگونه صدمه به پوست اجتناب کنید.

از مصرف آسپرین خودداری کنید.

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

کاهش آسیب پوست در اثر خارش

خارش پوست بیماران دیالیزی به دلیل افزایش سموم خون در زیر پوست ایجاد می شود لذا توصیه می شود:

ناخن ها را کوتاه کنید.

از به کار بردن اجسام زبر برای خاراندن پوست اجتناب کنید.

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

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

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

رعایت بهداشت دهان و دندان

توصیه می شود بعد از مصرف مواد غذایی دندان های خود را مسواک بزنید.
دهان خود را با محلول سرکه رقیق شستشو دهید. این کار 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 استفاده کنید.

پیشگیری از بی خوابی

برای رفع بی خوابی از اقدامات زیر پیروی کنید:

حمام با آب ولرم.
مصرف نوشیدنی های گرم.
انجام فعالیت های سبک مانند پیاده روی یا قدم زدن در یک پارک ، یک یا دو ساعت قبل از خواب.
ماساژ پشت و اندام ها.

مراقبت از عفونت

بیماران دیالیزی به علت اختلالاتی که در سیستم ایمنی آن ها وجود دارد بیشتر از افراد معمول جامعه در معرض عفونت هستند، عفونت در این افراد می تواند بدون علامت یا همراه با علائمی مانند: قرمزی و ترشح در محل رگ گیری و تب و لرز باشد.

جهت به حداقل رساندن میزان عفونت به توصیه های زیر عمل نمایید:

در حین رگ گیری در کار پرستار خود دخالت نکنید.
قبل شروع دیالیز حتماً محل فیستول یا گرافت خود را با آب و صابون تمیز بشوید.
از خاراندن محل فیستول و تراشیدن موهای آن ناحیه پرهیز کنید.
واکسن هپاتیت B را طبق دستورالعمل تزریق نمایید.

سرفه های طولانی و شبانه، خلط خونی، تعریق شبانه و کاهش وزن زیاد در طول ماه را حتماً گزارش دهید.

از دست زدن به فیستول و گرافت خودداری کنید.
از تعویض پانسمان توسط افراد ناوارد پرهیز کنید.
در هنگام تعویض پانسمان توسط پرستار، حتماً ماسک بزنید.
هرگونه سوزش و تکرر ادرار را به پزشک خود اطلاع دهید.

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 افصلی پور کرمان. بهار 1403

034 31328143