



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

نارسایی مزمن کلیه

❖ رژیم غذایی

از پزشك برای نوشتن يك برنامه ی غذایی یا ارجاع به يك متخصص تغذیه سوال کنید.

بیماران از مصرف محصولات با نمك افزوده اجتناب کنند: مقدار سدیم دریافتی روزانه خود را با اجتناب از مصرف محصولات با نمك افزوده کاهش دهند، محصولات از جمله غذاهای آماده، غذاهای منجمد، سوپ های کنسروی و فست فودها، دیگر مواد غذایی حاوی نمك افزوده شامل اسنك های نمکی، سبزیجات کنسروی و گوشت ها و پنیرهای فرایند شده می باشد.

مواد غذایی پتاسیم پایین را توصیه نمایید: مواد غذایی با پتاسیم بالا عبارتند از موز، پرتقال، سیب زمینی، اسفناج و گوجه فرنگی. مثال هایی از مواد غذایی کم پتاسیم عبارت است از سیب ، کلم، لوبیاسبز، انگور و توت فرنگی.

مقدار دریافتی پروتئین بیماران کاهش داده شود: مواد غذایی پرپروتئین شامل گوشت، تخم مرغ، شیر، پنیر و حبوبات می باشد. مواد غذایی با محتوای کم پروتئین عبارتند از سبزیجات، میوه ها، بیشتر نان ها و غلات صبحانه. برخی نان ها و غلات صبحانه حاوی ترکیباتی هستند که آنها را غنی از پروتئین می سازند بنابراین قبل از مصرف همیشه برچسب های غذایی را چك کنید.

❖ فعالیت

در بیشتر روزهای هفته فعالیت بدنی داشته باشند: با کسب اجازه از پزشك خود، حداقل 30 دقیقه در اغلب روزهای هفته فعالیت بدنی داشته باشید.

❖ مراقبت

برای درمان نارسایی کلیه ی خود به طور دقیق دستورات پزشك را رعایت کنید.

پوست بدن ممکن است خشك بوده و در اثر ورم، مستعد شکنندگی شود، بنابراین مراقبت دقیق از پوست اهمیت دارد. ماساژ برجستگی های استخوانی، تغییر وضعیت مکرر و پهلوی به پهلوی شدن در زمان استراحت در بسترو استحمام با آب سرد، استفاده از کرم ها و مرطوب کننده ها موجب راحتی بیمار را تامین کرده و از شکنندگی پوست جلوگیری می کند.

بهداشت پوست را رعایت فرمایید و از صابون های ملایم در هنگام استحمام استفاده نمایید.

به علت رسوب سموم محرک در بافت های بدن، خارش پوست ایجاد می شود. سعی کنید با ناخن پوست را نخارانید.

اندازه گیری و ثبت دقیق و روزانه وزن توصیه می شود.

مقدار مایعات مصرفی و ادرار دفعی خود را در هر روز اندازه گیری کنند. مقادیر اندازه گیری شده باید ثبت گردد و هنگام مراجعه به پزشك با وی در میان گذاشته شود.

برای کاهش تشنگی از یخ خرد شده، میوه یخ و آب نبات ترش استفاده کنید.

از لیوان های کوچک درجه بندی استفاده کنید.

در مورد مسافرت های هوایی با پزشك معالج خود مشورت کنید.

در صورت امکان از گذاشتن سوند ادراری اجتناب شود زیرا خطر عفونت ادراری را افزایش می دهد.

اعضای خانواده را از شرایط خود آگاه کنید، آنها به درمان شما کمک کرده و حمایت روانی شما را تامین می کنند.

در صورتی که جهت انجام دیالیز برای شما فیستول یا گرافت یا کاتتر تعبیه شده است می توانید راهنمای مراقبت از آن ها را از پرستار بخش دریافت و مطالعه فرمایید.

از مصرف خودسرانه دارو و بدون تجویز پزشك خودداری کنید.

جهت جلوگیری از پیشرفت نارسایی مزمن کلیه اقدامات زیر را انجام دهید: کنترل دقیق فشار خون، کنترل دقیق قند خون، کنترل مناسب چربی های خون، پرهیز از مواد مضر برای کلیه ها، قطع سیگار.

تشخیص نارسایی مزمن کلیه برای شما میتواند آزار دهنده باشد. برای فایده ی بیشتر

احساس و نگرانی های خود را با پزشک خود در میان بگذارید:

با دیگر افراد مبتلا به بیماری کلیوی ارتباط برقرار کنید: آن ها احساس شما را درک می کنند و می توانند در این زمینه به شما کمک کنند.

از پزشك خود در مورد گروه های حمایتی محل زندگی خود سوال کنید و یا با موسسات مانند انجمن بیماری های کلیوی تماس بگیرید.

سعی کنید جریان عادی و طبیعی زندگی خود را حفظ کنید: به کارهایی که از انجام آن لذت می برید بپردازید و به فعالیت های خود ادامه دهید، البته چنانچه شرایط پزشکی اجازه می دهد. انجام این کارها به فایده آمدن بر احساس احتمالی ناراحتی یا شکست پس از تشخیص کمک خواهند کرد.

با فرد مورد اعتماد خود صحبت کنید: زندگی با نارسایی مزمن کلیه می تواند پراسترس باشد و صحبت کردن در مورد احساس خود با فردی که مورد اعتماد شما ست تا حد زیادی کمک کننده خواهد بود. مطمئناً دوست یا فامیلی دارید که شنونده خوبی است.

از پزشك خود برای ارجاع به يك مددکار اجتماعی یا يك مشاور کمک بخواهید.

در فعالیت های اجتماعی ، مذهبی و تفریحی بر اساس علاقه خود شرکت نمایید.

❖ زمان مراجعه بعدی

در صورت وجود هر نوع علامت یا نشانه ای از این بیماری به پزشك مراجعه نمایید.

چنانچه شما مبتلا به شرایطی باشید که خطر نارسایی مزمن کلیوی را افزایش می دهد مانند دیابت و فشارخون و ...، پزشك با نظارت بر فشار خون و عملکرد کلیوی همراه با آزمایش های خون و ادرار در طول جلسات منظم ویزیت، وضعیت شما را بررسی می کند. از پزشك خود بپرسید.

آیا انجام این نوع آزمایش ها برای شما نیز ضرورت دارد یا خیر؟

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 افضل پور کرمان. بهار 1403

