

## خود مراقبتی برای بیماران تحت درمان دیالیز

- پیگیری درمان ضروری است مثل: برنامه های دیالیز، آزمایشات و ویزیت پزشک... .
  - در صورت بروز **علائم خطر** مانند کاهش یا فقدان برون ده ادراری (نداشتن ادرار)، افزایش ناگهانی وزن، تورم پاها و زانوها، تب و مشکلات تنفسی، اختلال دید و تغییر بینایی، سردرد و تشنج فورا به پزشک اطلاع دهید
  - استفراغ یا حضور 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 بیشتر شود و به **علائم کم آبی** مانند (خشکی مخاط و لب ها، تشنگی، کاهش کاهش حجم ادرار و سرگیجه) توجه شود
  - **برنامه دارویی** بیمار طوری تنظیم شود که داروها بلافاصله قبل از غذا مصرف نشوند (موجب بی اشتهاپی و احساس پری می شود)
  - **وزن خود را هر روز چک کنید**
  - بیمار برای دریافت رژیم غذایی مختص خود حتما باید به **متخصص تغذیه** ارجاع شود
  - یادگیری نکات **مراقبت از دسترسی عروقی** ( فیستول، گرافت، شانت و ...)
  - **در صورت بروز کاهش فشارخون:** کاهش فشارخون می تواند شانت شریانی وریدی را از کار بیندازد پس در صورت مشاهده علائمی مثل (تهوع، استفراغ، دلشوره، بی قراری، سرگیجه، گرفتگی عضلانی و رنگ پریدگی) بلافاصله به پزشک اطلاع دهید
  - **در صورت بروز گرفتگی عضلانی:** از کمپرس گرم و ماساژ عضلانی اندام مبتلا استفاده شود
- به دلیل پیشگیری از خونریزی به دلیل دریافت هپارین در حین دیالیز توصیه می شود:**
- ✓ از مسواک نرم استفاده شود
  - ✓ برای تراشیدن موهای زائد بدن از ریش تراش برقی استفاده شود از تیغ و ژیلت استفاده نشود
  - ✓ از وارد کردن هرگونه صدمه به پوست جلوگیری شود
  - ✓ از مصرف آسپرین بدون مجوز پزشک خودداری شود
  - ✓ اجتناب از تخلیه ی محتویات بینی با فشار
  - ✓ اجتناب از انجام ورزش های پربرخورد
- در صورت بروز خونریزی در ناحیه دسترسی به عروق:**
- ✓ با یک گاز استریل فشار داده و فورا به واحد دیالیز و یا اورژانس بیمارستان مراجعه نماید

## پوست

- ✓ حمام کردن بیمار با آب خنک
- ✓ تمیز نگه داشتن پوست و کوتاه نگه داشتن ناخن بیمار برای جلوگیری از خراشیدن پوست
- ✓ اجتناب از به کار بردن اجسام برای خاراندن پوست
- ✓ 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 هم چنین از کرم ها و لوسیون ها جهت نرم و مرطوب کردن پوست استفاده شود
- ✓ از قرار گرفتن در محیط های با درجه حرارت بالا خودداری نمایند
- ✓ در صورت وجود ادم یا ورم از ایجاد فشار مداوم بر روی ناحیه اجتناب شود و بیمار به صورت متناوب به طرفین چرخانده شود

## دهان و دندان

- ✓ رعایت بهداشت دهانی برای پیشگیری از خشکی غشاهای دهانی و عدم ایجاد زخم دهانی
- ✓ به منظور رعایت بهداشت دهان و دندان توصیه می شود بعد از مصرف مواد غذایی دندان ها مسواک زده شوند
- ✓ دهان با محلول سرکه رقیق شستشو داده شود (به کاهش بوی آمونیاک دهان و رفع حالت بی اشتهاپی و تهوع و استفراغ کمک می کند)
- ✓ جهت مرطوب گذاشتن لب ها توصیه می شود از پماد نرم کننده استفاده شود

## خستگی

- ✓ فعالیت ها و برنامه های ورزشی در اول صبح صورت گیرد
- ✓ دوره های استراحت در طی روز برنامه ریزی شود
- ✓ استراحت کافی بعد از جلسه دیالیز حتما داشته باشید
- ✓ از مصرف الکل، مواد مخدر و ورزش های سنگین پرهیز شود

## 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 قند ها و چربی ها نیز موثر هستند
- ✓ توصیه: پیاده روی و استفاده از دوچرخه ثابت که 3 تا 5 بار در هفته تکرار شود
- ✓ جلسات ورزشی بهتر است در روزهایی که دیالیز انجام نمی شود صورت گیرد
- ✓ جلسات ورزشی ابتدا با نرمش شروع شود و بین آن 85 دقیقه استراحت باشد و به طور مداوم افزایش یافته تا بیمار بتواند به مدت 30 دقیقه بدون توقف ورزش کند و توصیه می شود برنامه فوق تحت نظر پزشک باشد

## رفع بی خوابی

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

### سحر شاه وردی

#### واحد آموزش و پیگیری بیمار

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات: 03834259101-18

واحد آموزش و پیگیری بیمار: طبقه دوم – داخلی 221