

ورزش در

بیماران دیالیزی

اگر چه انجام ورزش روی کلیه هایی که دچار نارسایی غیر قابل جبران شده اند ، تأثیری ندارد، اما آثار مفیدی روی سلامت قلب و عروق ، سیستم اسکلتی - عضلانی ، سوخت و ساز و سیستم دفاعی بدن دارد. به هر حال ، سه نکته مهم درباره ورزش در بیماران دیالیزی وجود دارد. اولین ، امکان افزایش سطح پتاسیم پلاسما پس از ورزش است و می تواند باعث اختلالات قلبی شود. دومین ، افزایش فشار خون هنگام ورزش است و سومین ، دهیدراسیون است و می تواند عواقب منفی را به دنبال داشته باشد. به هر حال احتمال هیپرکالمی (افزایش پتاسیم خون) پس از ورزش بویژه فعالیت های هوازی کم است. اما توصیه می شود، سطح پتاسیم خون بیماران دیالیزی قبل از ورزش کنترل شود. همچنین، در صورتی که فشار خون سیستولی و دیاستولی به ترتیب بالاتر از ۲۰۰ و ۱۲۰ میلی متر جیوه باشد، باید از ورزش خودداری کنند. نکته دیگر این است که حجم ورزش زیاد نباشد و آب از دست رفته باید جایگزین شود تا خطر کم آبی (دهیدراسیون) کاهش یابد

موضوع مهم دیگر ، زمان مناسب برای ورزش است . به

طور کلی ، شاید روز قبل از دیالیز برای ورزش مناسب نباشد، چون احتمال بی ثباتی بیمار بیش تر است . بنابراین ، فعالیت های ورزشی در روز دیالیز و بعد از آن توصیه شده است .

با توجه به آنچه گفته شد، به نظر می رسد، فعالیت های

هوازی با شدت سبک و متوسط مانند پیاده روی و دوچرخه

سواری (ثابت و متحرک) از جمله ، فعالیت های هوازی

قابل قبولی هستند که افراد دیالیزی می توانند انجام دهند

. مدت تمرین می تواند ، از زمان کم شروع شود، سپس به

تدریج تا ۲۰ دقیقه در هر جلسه افزایش یابد .

نکته های مورد توجه در این تمرینات عبارت اند از :

۱- از انجام ورزش در ساعت های گرم روز یا در محیط های گرم

اجتناب شود .

۲- در صورتی که شخص دچار تنگی نفس ، درد قفسه سینه و یا تپش

قلب می شود ، ورزش قطع شود .

۳- قبل ورزش از طبیعی بودن مقدار پتاسیم خون

اطمینان حاصل شود .

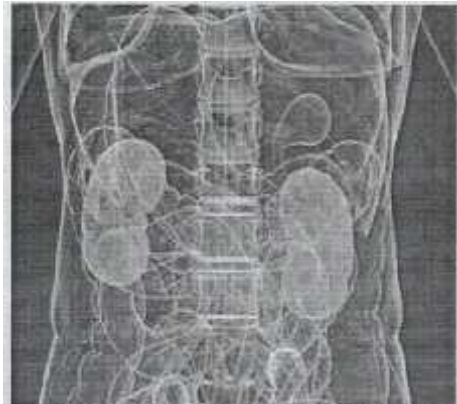
یا من اسمه دواء و ذکره شفاء



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
استان چهارمحال و بختیاری

:

ورزش در بیماران دیالیزی



Email: kashani@skums.ac.ir

گرد آورنده و تنظیم : فاطمه کامکار

تایید کننده : دکتر بیداللهی

کد پمفلت: KH/PE/ICU/14

طراحی و تدوین : واحد آموزش
بازنگری: 1402

زیر نظر واحد آموزش مرکز

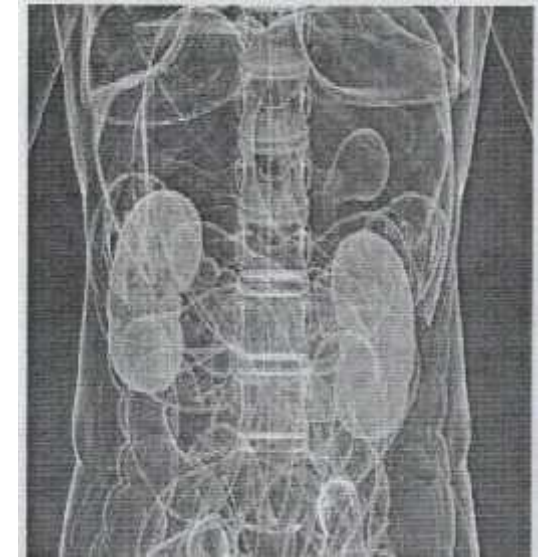
علاوه بر نقش ورزش به تنهایی یا همراه با عامل های دیگر در پیشگیری یا کنترل بیماری کلیوی، ممکن است وخامت بیماری به حدی باشد که باعث نارسایی غیر قابل جبران کلیه شود . در این صورت ، دو راه برای بیمار وجود دارد : دیالیز یا پیوند کلیه

خلاصه

در جوامع امروزی ، نارسایی کلیه از بیماری های شایع

است . بیماری فشار خون و دیابت از مهم ترین بیماری های تأثیر گذار روی نارسایی کلیه هستند. ورزش های هوازی ضمن اینکه می توانند ، در پیشگیری یا کنترل بیماری کلیوی عامل مهمی باشند ، می توانند برای بیماران دیالیزی نیز سودمند باشند و

ضمن افزایش کیفیت زندگی این افراد ، آثار دیالیز را افزایش دهند . به هر حال ، انجام ورزش در بیماران دیالیزی ، مستلزم کنترل پزشکی دقیق از جمله فشار خون و پتاسیم پلاسما است



افزایش چربی های خون و بیماری کلیوی

بسیاری از بیماران کلیوی ، مشکلات متعددی از جمله

افزایش تری گلیسرید ، کلسترول و کاهش سطح HDL

دارند. اگر چه این اختلالات ممکن است ، ارتباطی با بیماری کلیوی نداشته باشند، اما می توانند شدت بیماری کلیوی را افزایش دهند . با توجه به این که تأثیر ورزش هوازی بر کاهش تری گلیسرید و کلسترول و افزایش HDL تا حد زیادی مشخص شده است ، اما به نظر می رسد، یکی دیگر از آثار مفید ورزش در بیماران کلیوی ، تعدیل سطح چربی های خون باشد. به هر حال ،