



*** خستگی:**

- به منظور کاهش خستگی توصیه می شود فعالیتها و برنامه ورزشی در اول صبح صورت گیرد و دوره های استراحت در طی روز برنامه ریزی شوند.

- برای رفع بی خوابی کارهایی مانند 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 سودمند است.

و یا پیاده روی و قدم زدن در یک پارک کمک کننده می باشد

*** پیگیری و ضرورت درمان:**

- پیگیری درمان ضروری است مثل: (برنامه های دیالیز، آزمایشات، ویزیت پزشک و...)

- در صورت بروز علائمی مانند: کاهش یا فقدان برون ده ادراری (نداشتن ادرار) افزایش ناگهانی وزن، تورم پاها و زانو ها، مشکلات تنفسی، تب فوراً به پزشک اطلاع دهید.

- استفراغ، اسهال و کار با بازی 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

در صورت بروز خونریزی:

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

*** پوست:**

- به منظور کاهش آسیب پوست در اثر خارش و به علت تجمع سموم، ناخن ها کوتاه شود، از به کار بردن اجسام سخت برای خاراندن پوست اجتناب شود.

- برای کاهش خشکی پوست و خارش آن، از به کار گیری صابون های معطر و حمام کردن زیاد خودداری شود.

- از صابون های مرطوب کننده جهت شستشوی پوست و همچنین 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 شود.

- در صورت وجود ادم یا ورم از ایجاد فشار مداوم بر روی ناحیه اجتناب شود.

*** دهان و دندان:**

- 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 اشتها و تهوع و استفراغ کمک می کند)

- جهت مرطوب نگه داشتن لب ها توصیه می شود از قطعات یخ یا پماد نرم کننده ها استفاده شود.

خود مراقبتی برای بیماران تحت درمان دیالیز:

در صورت بروز کاهش فشار خون:

کاهش فشار خون می تواند شانت شریانی وریدی را از کار بیندازد پس:

* در صورت مشاهده علائمی مثل: تهوع، استفراغ دلشوره، بی قراری، سرگیجه و 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 منظور پیگیری از خونریزی به دلیل دریافت

هپارین حین دیالیز:

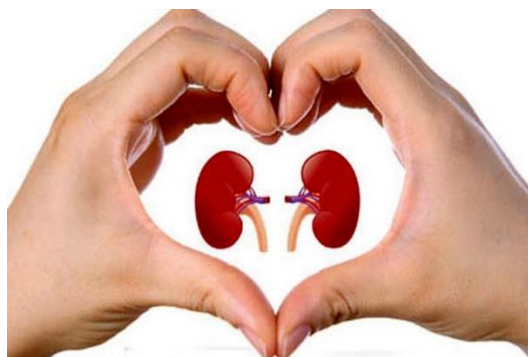
توصیه می شود برای نظافت دندان ها از مسواک نرم و برای تراشیدن موهای زائد بدن از ریش تراش برقی استفاده شود از وارد کردن هرگونه صدمه به پوست اجتناب شود و از مصرف آسپرین بدون مجوز پزشک خودداری کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

بیمارستان ولیعصر (عج) اقلید

خود مراقبتی در بیماران دیالیزی



تهیه کننده: مرکز همودیالیز بیمارستان ولیعصر اقلید

تاریخ بازنگری: تابستان 1404

تاریخ بازنگری بعدی: تابستان 1408

منبع: کتاب پرستار و دیالیز چاپ 1388

کدسند: PE/P-PH/031/3

* فعالیت:

تمرینات ورزشی مستمر تنها در بهبود توانایی کار مفید است بلکه برای بهبود و فشار خون بالا کم خونی و افسردگی، سوخت و ساز قند و چربی ها نیز موثر از توصیه می شود برنامه ورزشی زیر انجام شود.

1- پیاده روی و استفاده از دوچرخه ثابت که ۳ تا ۵ جلسه در هفته تکرار شود.

جلسات ورزشی بهتر است از روزهایی که دیالیز انجام می شود صورت می گیرد.

2- جلسات ورزشی ابتدا با نرم شروع شود و بین آنها ۵-۸ دقیقه استراحت باشد.

و به طور مداوم افزایش یافته تا بیمار بتواند به مدت ۳۰ دقیقه بدون توقف ورزش کند.

توصیه می شود برنامه فوق تحت نظر پزشک انجام شود.

3- بنابراین از انجام ورزش های پر برخورد خودداری شود.



مانند: (خشکی مخاط و لبها، تشنگی، کاهش برون ده ادرار یعنی کاهش حجم ادرار و سرگیجه) توجه شود.

- در صورت بروز یبوست شدید از داروهای ملین دار مانند پودر سیلیسیوم زیر نظر پزشک معالج استفاده شود.

* ثبت:

- مقدار مایعات در یافتی همراه این داروها داروهای ملین شود فشار خون و جذب و دفع مایعات باید روزانه کنترل شود.

* افسردگی:

شایع ترین شکایت روانی در بیماران دیالیزی است که پاسخ به واقعیت با ترس است که تظاهرات آن شامل خلق افسرده پایدار، تصور و نگرانی ضعیف از خود و احساس ناامیدی است و همچنین در صورت عدم درمان می تواند منجر به حالت های پایداری و قطع دیالیز شود (که به روانشناس مراجعه شود).



