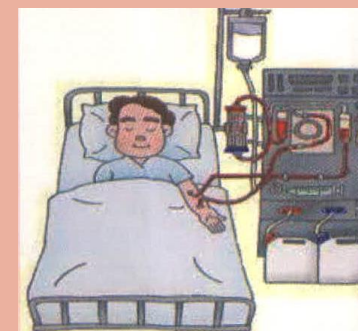


آنچه بیماران دیالیزی باید بدانند



بیمارستان امام سجاد(ع) شهریار

شماره بیمارستان ۶۵۲۲۶۰۴۳

واحد آموزش سلامت

باز نگری تابستان 1404

برونر و سودارث ۲۰۲۲

www.hospes.iums.ac.ir

مراقبت از فیستول

۱- تا چند ساعت بعد از دیالیز ناحیه سوزن ها شسته نشود و حمام نکنید .

۲- از خوابیدن و چرخیدن روی دست فیستول دار و داشتن الگو وساعت و استفاده از لباس با آستین تنگ خودداری کنید .

۳- از حمل اجسام سنگین توسط دست فیستول دار خودداری نمایید .

۴- از روغن زیتون و پماد آ+د روز بعد از دیالیز استفاده کنید .

۵- از بی حرکتی مداوم دست فیستول دار خودداری کنید.

ورزش دست : در حالیکه دست پایین تر از قفسه سینه قرار دارد خمیر یا توپ قابل ارتجاع را در دست باز بسته نمایید و پس از ۲۰ بار ورزش به دست خود استراحت دهید این کار را ۵ بار تکرار کنید.

۶- از کنترل فشار خون یا خونگیری از دست فیستول دار خود داری کنید

۷- قبل از وصل به دستگاه دیالیز دستان خود را و ناحیه فیستول را بشویید.

مراقبت از شالدون (کاتتر های وریدی)

۱- در صورت داشتن پانسمان در حفظ بهداشت آن با گاز استریل کوشا باشید .

۲- شالدون را از ضربه و کشیدگی محافظت کنید.

۳- از دستکاری شالدون خودداری کنید

۴- در صورت جابجایی یا باز شدن بخیه ها بدون دستکاری به جراح مراجعه نمایید.

۵- در صورت داشتن علائم عفونت شامل ترشح و قرمزی و درد و تب و لرز و شکستگی کاتتر (شالدون) موارد را گزارش کنید.

۶- حتما از ماسک در هنگام پانسمان شالدون و موقع باز و بسته شدن لاین ها استفاده کنید.

۷- در صورت خارج شدن کاتتراز بازگرداندن آن به داخل خودداری نموده و به جراح مراجعه کنید.

نحوه مصرف صحیح دارو ها

اپرکس

۱- تزریق زیر جلدی برابر موثرتر از تزریق داخل دستگاه می باشد.

۲- دارو در یخچال نگهداری شود و از یخ زدن محافظت گردد.

۳- قبل از تزریق فشار خون کنترل گردد چراکه از عوارض آن افزایش فشار خون می باشد .

۴- محل تزریق در بازوها و شکم متناوب باشد.

۵- از تکان دادن شدید دارو پرهیزید.

ونوفر

۱- از عوارض ونوفر افت فشار خون تغییر موقت حس چشایی و تهوع می باشد.

کربنات کلسیم

۱- از مصرف همزمان کربنات کلسیم با لبنیات خودداری کنید.

۲- به نحوه مصرف صحیح کربنات کلسیم (بین وعده های غذایی و یا همراه غذا) توجه نمایید.

سولامر

سولامر جهت کاهش فسفر می باشد باید همراه غذا خورده شود و تکه تکه نگردد.

فروس سولفات

۱- فروس سولفات را با شیر و دارو های آنتی اسید(شربت معده) مصرف نکنید.

۲- از خرد کردن قرص در دهان پرهیزید.

۳- از عوارض فروس سولفات تیره شدن رنگ مدفوع و تهوع و استفراغ و بی اشتهاپی است.

وزن خشک

وزن خشک وزنی است که پس از انجام دیالیز با آن احساس خوبی دارید. علائم تنگی نفس و افزایش فشار خون و ورم پلک و قوزک پا نشانه های اضافه وزن می باشند را ندارند. همچنین علائمی مثل گرفتگی عضلات و ضعف و بی حالی و افت فشار خون و تهوع و استفراغ را که نشانه زیر وزن رفتن می باشند را ندارند. احتمالا در تعطیلات سال نو وزن خشک افزایش و در ماه های گرم سال نیز به دلیل کاهش اشتها دچار کاهش وزن خواهید شد بهتر است در هر فصل وزن خشک خود را تعیین نمایید. در تعیین وزن خشک باید قبل و بعد از هر جلسه دیالیز خود را وزن کنید. این فرایند باید مداوم بوده و وزن خشک را مکررا بررسی نمایید.

علت محدودیت مایعات

- کسانی که دچار کاهش ادرار و یا ورم اندام ها هستند باید محدودیت مصرف مایعات را رعایت کنید.

- (مصرف مایعات متناسب با حجم ادرار دفع شده طی ۲۴

ساعت + ۳ لیوان مایعات) (حدود ۷۵ سی سی)

- اگر بیمار دفع ادرار نداشته باشد می تواند با ۳ لیوان آب طی ۲۴

ساعت دفع کند.

- محدود کردن مایعات باعث کاهش اضافه وزن بین دو جلسه دیالیز در حد ۲ تا ۵/۲ کیلو گرم شده و بیماران احساس بهتری خواهند داشت. در صورت اسهال و استفراغ با پزشک مشورت نمایید تا به مایعات مصرفی شما افزوده گردد. مایعات شامل: آب و چای و دوغ و آبمیوه و آب گوشت و سوپ و آش های رقیق و غذا های مایع مصرفی می باشد.

اقدامات لازم جهت رفع تشنگی

۱- اجتناب از مصرف مواد غذایی شور

۲- شست و شوی دهان با آب سرد (اسپری آب سرد در دهان)

۳- مصرف بخشی از مایعات روزانه به صورت یخ

(بهتر است به ابی که از آن یخ تهیه می کنید مقداری ابلیمو اضافه شود که باعث ترشح بزاق و کاهش عطش می گردد).

۴- از آب نبات های سفت و ترش و یا جویدن آدامس برای برای ترشح بزاق استفاده شود.

۵- میوه و سبزی به صورت سرد مصرف شود. خامه کم چرب (نصف لیوان) در روز پنیر (به اندازه یک قوطی کبریت) انواع نوشابه و اجیل و دانه های روغنی (اغتایگردان و بادام زمینی و کنجد) کاکا و شکلات و قهوه و ماهی ساردین و ماهی سفید می باشد. (که در طول ماه نباید بیشتر از دو بار از ماهی به جای گوشت استفاده شود).

غلات و دانه های سبوس دار و سبوس و جوی دو سر و برخی سبزیجات مانند ذرت و قارچ کنسروی پخته و نخود سبز و سیب زمینی اب پز و اسفناج پخته و گوجه فرنگی و کلو بروکلی تا حد امکان کمتر مصرف گردد. غذا های غیر مجاز حاوی کلسترول و چربی بالا از مصرف جگر ، کله پاچه ، شیر پر چرب ، پنیر محلی، زرده تخم مرغ ، سس مایونز، کره، روغن حیوانی، شکلات، چیپس و کلیه غذا های سرخ شده خودداری نمایید.

ورزش

ورزش سبک مثل پیاده روی—شنا و نرمش های ساده را انجام دهید. ولی باید از ورزش های سنگین مثل وزنه برداری و کشتی اجتناب نمایید.

عوارض خوردن غذا حین دیالیز

۱- احتمال پارگی رگ ها

۲- کاهش کفایت دیالیز

۳- افزایش فشار به قلب

۴- افزایش وزن بعد از دیالیز

روش های کاهش پتاسیم و فسفر مواد

پتاسیم

۱- میوه ها را پوست بگیرید.

۲- میوه ها را به قطعات ۲ سانتی متری خرد نمایید و به مدت ۲

ساعت در آب گرم خیس نمایید و اب آن را دور بریزید.

۳- اب حاصل از پخت سبزیجات که پتاسیم زیادی دارد را دور بریزید.

فسفر

اولین و مهمترین قدم در پیشگیری از اختلالات کلسیم و فسفر و بیماریهای استخوانی از جمله پوکی استخوان در بیماران دیالیزی محدود کردن مواد غذایی حاوی فسفر می باشد. مواد غذایی که حاوی فسفر می باشد و باید مصرف آنها را محدود نمود شامل: محصولات لبنی شامل شیر و ما ست و خامه کم چرب (نصف لیوان) در روز پنیر (به اندازه یک قوطی کبریت) انواع نوشابه و اجیل و دانه های روغنی (اغتایگردان و بادام زمینی و کنجد) کاکا و شکلات و قهوه و ماهی ساردین و ماهی سفید می باشد. (که در طول ماه نباید بیشتر از دو بار از ماهی به جای گوشت استفاده شود). غلات و دانه های سبوس دار و سبوس و جوی دو سر و برخی سبزیجات مانند ذرت و قارچ کنسروی پخته و نخود سبز و سیب زمینی اب پز و اسفناج پخته و گوجه فرنگی و کلو بروکلی تا حد امکان کمتر مصرف گردد.

غذا های غیر مجاز حاوی کلسترول و

چربی بالا

از مصرف جگر ، کله پاچه ، شیر پر چرب ، پنیر محلی، زرده تخم مرغ

، سس مایونز، کره، روغن حیوانی، شکلات، چیپس و کلیه غذا های سرخ

شده خودداری نمایید.