

خود مراقبتی برای بیماران تحت درمان دیالیز

❖ 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 منظور پیشگیری از خونریزی به دلیل دریافت هپارین حین دیالیز:

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

❖ 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 اجتناب شود.

برای کاهش خشکی پوست و خارش آن از به کارگیری 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 و یا پماد نرم کننده ها استفاده شود.

❖ خستگی:

به منظور کاهش خستگی توصیه می شود فعالیت ها 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 یا قدم زدن در یک پارک

❖ 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، تب، مشکلات تنفسی فوراً به پزشک اطلاع دهید.

استفراغ، اسهال و کار یا 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 در یافت مایعات بیشتر شود و به علائم کم آبی مانند (خشکی مخاط و لب ها، تشنگی، کاهش برون ده ادرار یعنی کاهش حجم ادرار و سرگیجه توجه شود

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

❖ **ثابت:** مقدار مایعات دریافتی همراه این داروها (داروهای ملین) ثابت شود- فشارخون، وزن، جذب و دفع مایعات باید روزانه کنترل شود.

❖ افسردگی:

شایعترین شکایت روانی در بیماران دیالیزی است که پاسخی به واقعیت یا ترس است. تظاهرات آن شامل: خلق افسرده پایدار، تصورنگرشی ضعیف از خود و احساس ناامیدی است و همچنین در صورت عدم درمان می تواند منجر به حالت های پایدارتر و قطع دیالیز شود. (که به روانشناس مراجعه شود)

❖ **فعالیت:** تمرینات ورزشی مستمر نه تنها در بهبود توانایی کار جسمانی مفید است بلکه برای بهبود فشارخون بالا کم

خونی، افسردگی، سوخت و ساز قندها و چربی ها نیز موثر هستند توصیه می شود برنامه ورزشی زیر انجام شود:

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

جلسات ورزشی بهتر است در روزهایی که دیالیز انجام نمی شود صورت گیرد.

۲- جلسات ورزشی ابتدا با نرمش شروع شود و بین آن ۸۵ 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

۳- بنا بر این از انجام ورزش های پربرخورد خودداری شود.

واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان امام خمینی (ره) شیروان- پاییز ۱۴۰۱