

با توجه به ماهیت مزمن و طولانی مدت بیماری های کلیوی، رعایت توصیه های خودمراقبتی در کنترل بیماری نقش مهمی دارد. لذا توصیه می شود موارد زیر را مطالعه نمایید.

### در صورت بروز کاهش فشار خون:

کاهش فشار خون میتواند شانت شریانی وریدی را از کار بیاندازد پس:

در صورت مشاهده علائمی چون؛ تهوع استفراغ، دلشوره، سرگیجه، گرفتگی عضلانی و... به پزشک اطلاع دهید.

در صورت بروز گرفتگی عضلانی از کمپرس گرم و ماساژ عضلانی اندام مبتلا استفاده شود.

### پیشگیری از خون ریزی 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 هر گونه صدمه به پوست اجتناب شود و از مصرف آسپرین بدون مجوز پزشک خودداری کنید.

### 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 مرطوب کننده جهت شستشوی پوست همچنین کرم ها و لوسین 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 روی ناحیه اجتناب شود.

### دهان و دندان:

- به منظور رعایت بهداشت دهان و دندان توصیه میشود بعد از مصرف مواد غذایی دندان ها مسواک زده شود. دهان با محلول سرکه رقیق شستشو داده شود. به کاهش بوی امونیاک دهان و رفع حالت بی اشتها و تهوع و استفراغ کمک میکند.

### خستگی:

- به منظور کاهش خستگی توصیه میشود فعالیت ها و برنامه های 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 و ماساژ پشت و اندام ها و یا پیاده روی یا قدم زدن در یک پارک سودمند است.

### پیگیری و ضرورت درمان

- پیگیری درمان ضرورت است مثل برنامه دیالیز و آزمایشات و...

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

### در صورت بروز خون ریزی:

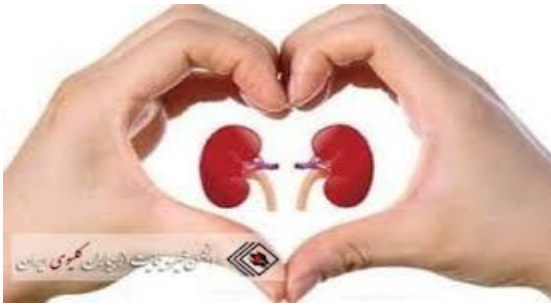
- ناحیه دسترسی به عروق را به یک گاز استریل فشار داده و در صورت ادامه خونریزی فوراً به بخش دیالیز یا اورژانس بیمارستان مراجعه کنید.

### فعالیت:



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی خراسان شمالی  
شبکه بهداشت و درمان شهرستان شیروان

## خود مراقبتی در بیمار دیالیزی



واحد آموزش

بیمارستان آموزشی پژوهشی درمانی

امام خمینی (ره) شیروان

اردیبهشت ۱۴۰۳

کد سند: p-mn-42

ادرار یعنی کاهش حجم ادرار و سرگیجه) توجه  
شود.

**ثبت:**

• مقدار مایعات دریافتی همراه داروهای ملین  
ثبت شود. فشار خون، وزن، جذب و دفع  
مایعات باید روزانه کنترل شود.

**افسردگی:**

• شایع ترین شکایت روانی در بیماران دیالیزی  
افسردگی است که پاسخی به واقعیت یا ترس  
است. تظاهرات آن شامل: خلق افسرده پایدار،  
تصور و نگرشی ضعیف از خود و احساس  
ناامیدی است و همچنین در صورت عدم  
درمان میتواند منجر به حالت های پایدار تر و  
قطع دیالیز شود.

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

**منبع:**

• تمرینات ورزشی مستمر نه تنها در بهبود  
توانایی کار جسمانی مفید است بلکه برای  
بهبود فشار خون بالا کم خونی، افسردگی،  
سوخت و ساز قند ها و چربی ها نیز موثر  
هستند توصیه میشود برنامه ورزشی زیرانجام  
شود.

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

• جلسه ورزشی ابتدا با نرمش شروع شود و  
بین آن ۵ دقیقه استراحت باشد و به طور  
مداوم افزایش یافته تا بیمار بتواند به مدت  
۳۰ دقیقه بدون توقف ورزش کند. از انجام  
ورزش های سنگین خودداری شود.

• 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 دریافت مایعات بیشتر  
میشود و به علائم کم آبی مانند (خشکی  
مخاط و لب ها، تشنگی، کاهش برون ده