

## نکات آموزشی بیماران دیالیزی



تهیه و تنظیم: واحد ارتقاء سلامت و آموزش به بیمار - بهار ۹۶

بازنگری: بهار ۱۴۰۴

منبع: پرستار و دیالیز  
گروه نویسندگان: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
- معاونت سلامت - اداره پیوند و بیماریهای خاص

ممکن است در حین درمان با اریترپویتین نیاز به هپارین بیشتری ضمن دیالیز داشته باشید لذا فستول خود را روزانه کنترل نمایید و هر گونه تغییر را گزارش کنید.

### ۶- رژیم غذایی خود را رعایت نمایید و با مسئول تغذیه مشورت نمایید:

بدانید که در مصرف پتاسیم، فسفر و مایعات باید محدودیت داشته باشید. اگر به طور منظم همودیالیز می شوید نیاز به محدودیت در مصرف پروتئین ندارید و می توانید به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن خود ۱-۱٫۳ گرم پروتئین مصرف کنید به عنوان مثال اگر وزن شما ۷۰ کیلوگرم می باشد، می توانید روزانه ۷۰ تا ۹۰ گرم پروتئین مصرف کنید. توجه داشته باشید که بهتر است از گوشت سفید بیشتر استفاده نمایید و از پروتئین های دریایی که حاوی فسفر بالایی می باشند اجتناب کنید.



### قابل توجه مددجویان محترم:

واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سؤالات شما در خصوص پیشگیری، درمان، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری می باشد. در صورت نیاز، می توانید از ساعت ۱۴-۱۲ با شماره تلفن بیمارستان (۰۴۵۳۵۵۹۵۳ - داخلی ۳۰۵) تماس حاصل نمایید.

<https://emamhasan.abzums.ac.ir/>

با سپاس - واحد ارتقاء سلامت

۵- بدانید که همودیالیز تمامی وظایف کلیه را انجام نمی دهد و برای جلوگیری از عوارض ناشی از آن باید داروهایی را به طور معمول مصرف نمایید.

جهت برقراری تعادل کلسیم و فسفر و پیشگیری از عوارض استخوانی و شکستگیهای خودبخودی از کربنات کلسیم (به منظور کاهش فسفر موجود در غذا و جلوگیری از جذب آن) و روکاترول با ویتامین D فعال به منظور افزایش کلسیم و جذب آن از روده ها طبق تجویز پزشک استفاده کنید.

از آنجایی که ویتامین های B و اسید فولیک محلول بوده و از طریق دیالیز آنها را از دست می دهید لذا بایستی روزانه جبران و به صورت قرص مصرف نمایید.

در صورتی که جهت درمان کم خونی داروی اریترپویتین مصرف می کنید حتماً کنترل کنید که دچار کمبود آهن نباشید و در صورت نیاز از قرص های آهن استفاده کنید. (ممکن است طبق تجویز پزشک نیاز به آهن تزریقی داشته باشید.) جهت تأثیر بهتر داروی اریترپویتین حتماً قرص B کمپلکس و اسید فولیک را روزانه مصرف نمایید. دارو را در یخچال نگهداری کنید. بدانید که یکی از عوارض مهم داروی اریترپویتین، افزایش فشار خون است لذا مراقب فشار خون خود باشید و مرتباً از نظر افزایش فشار خون کنترل شوید.

با درمان کم خونی و بهتر شدن اشتها مراقب افزایش وزن خشک و افزایش سموم باشید (افزایش اوره و پتاسیم).

## به نام خدا

### نکات آموزشی و خودمراقبتی بیماران دیالیزی :

بیمار عزیز برای داشتن کیفیت زندگی بهتر با همودیالیز رعایت نکات زیر مهم است:

#### ۱- مصرف مایعات را کنترل کنید.

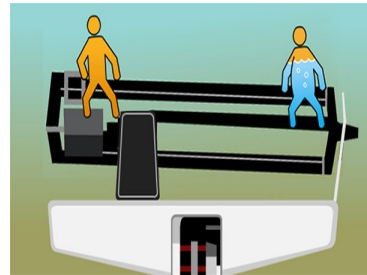
اگر هنوز دفع ادرار دارید ادرار ۲۴ ساعته خود را به طور صحیح جمع آوری کنید و عدد ۷۰۰-۵۰۰ را به حجم آن اضافه کرده مقدار مجاز مایعات مصرفی شما در ۲۴ ساعت به دست می آید . به عنوان مثال ساعت ۸ صبح مثانه خود را تخلیه کرده و از آن به بعد ادرار خود را در ظرف اندازه گیری جمع آوری کنید تا صبح فردا مثلاً اگر ۷۰۰ سی سی در ۲۴ ساعت ادرار داشتید میتوانید ۱۴۰۰ سی سی مایعات در ۲۴ ساعت مصرف نمایید که حدود ۷ لیوان می شود. ( هر لیوان حدود ۲۵۰-۲۰۰ سی سی حجم دارد. ) دقت کنید مایعات شامل آب ، شیر ، آب خورش ، جای و آب موجود در میوه ها می باشد.



#### ۲- اضافه وزن بین دو دیالیز خود را کنترل کنید.

سعی کنید در فاصله بین دو دیالیز به ازای هر روز بیش از یک کیلوگرم اضافه وزن نداشته باشید یا کمتر از ۰,۵ وزن

خود را اضافه وزن بیاورید . اضافه وزن بیش از حد ایجاد مشکلات قلبی ریوی نموده و طول عمر شما را کوتاه میکند.



#### ۳- وزن خشک خود را بدانید.

وزن خشک ایده آل شما بدون هیچگونه آب اضافه در بدن است که معمولاً بعد از دیالیز باید به آن برسید. وزن خشک وزنی است که شما با آن احساس خوبی دارید نه علائم ناشی از افزایش وزن دارید مانند ( افزایش فشار خون ، تنگی نفس ، ورم دست و پا ، صورت ، احساس سنگینی در قفسه سینه ، ورید گردنی ) و نه علائم از دست دادن بیش از حد آب بدن مانند ( کاهش فشار خون ، گرفتگی صدا ، سرگیجه ، گرفتگی عضلات ، ضعف شدید ) . شما با رسیدن به وزن خشک بعد از دیالیز هیچیک از علائم فوق را نباید داشته باشید . بدانید که وزن خشک قابل تغییر است و ممکن است هنگام چاقی یا لاغر شدن شما افزایش یا کاهش یابد . مراقب باشید وزن خشک خود را گم نکنید.

#### ۴- برای طولانی تر شدن عمر فیستول خود نکات زیر را رعایت کنید:

- از هرگونه فشار بر روی محل فیستول خودداری کنید.
- اجسام سنگین را با دست فیستول دار بلند نکنید.
- بند ساعت و النگو روی فیستول نبندید.

- هنگام خواب مراقب باشید که محل فیستول زیر سر یا تنه شما نماند.

- هر روز فیستول خود را لمس کنید و ارتعاش زیر دست را حس کنید در صورت تغییر در جریان خون هنگام لمس آن و هر گونه گرمی و قرمزی غیر طبیعی در محل فیستول، پرسنل دیالیز را مطلع کنید.

- در مورد تغییر محل سوزنها با پرسنل دیالیز همکاری کنید و از تزریق مکرر در یک محل اجتناب کنید.

- حتماً قبل از شروع دیالیز و تزریق سوزنها، دست وساعد خود را با آب و صابون بشوئید.

- اجازه ندهید از دست فیستول دار شما فشارخون کنترل شود و یا غیر از همودیالیز از آن تزریق صورت گیرد



پس از دیالیز کمپرس سرد در محل تزریق سوزنها ( جهت جلوگیری از خونریزی ) و روز بعد از دیالیز از کمپرس گرم و پماد مخصوص در محل تزریق سوزنها ( جهت ترمیم بهتر عروق ) استفاده نمایید.

- هرگز روی فیستول کمپرس نگذارید.