

محتوای آموزشی برای بیماران دیالیزی

پاییز ۱۴۰۴

دیالیز چیست و چرا لازم است انجام شود؟

کلیه ها مواد زائد نمک اضافی و مایعات را دفع می کنند وقتی عملکرد کلیه کم می شود بدن قادر به پاکسازی موادمسمی نیست و با همودیالیز مواد زائد و مایعات اضافی از خون خارج میشود.

هدف از دیالیز: کاهش علائم مانند خستگی ، تهوع، خواب الودگی فکنترل فشارخون ، جلوگیری از تجمع مایع و ورم ، بهبود اشتها و کیفیت زندگی، تنظیم تعادل الکترولیتها (پتاسیم ، فسفرو سدیم)

مراقبت از دسترسی عروقی (فیستول ، گرافت، کاتتر)

فیستول / گرافت

۱- هر روز نبض (تریل) فیستول را لمس کنید اگر وجود نداشت فوراً اطلاع به پزشک و یا مرکز درمانی دیالیز خود جهت راهنمایی تماس بگیرید.

۲- روی دست فیستولدار خود نخوابید.

۳- در صورت قرمزی ، تورم، درد یا ترشح حتماً به پزشک عروق مراجعه نمایید.

۴- از بلند کردن اشیاء سنگین یا وارد کردن ضربه به اندام فیستولدار خودداری کنید.

۵- از پانسمانهای محکم که محیط بازو و دست را می گیرد خودداری کنید.

۶- از گذاشتی کمپرس بر روی محل فیستول خودداری کنید.

۷- به هیچ وجه از دست فیستولدار فشارخون و آزمایش گرفته نشود.

کاتتر

۱- پانسمان و سرپیچ کاتتر را دستکاری نکنید.

۲- سعی کنید قبل از دیالیز دوش بگرید تا در بخش محل کاتتر شستشو و پانسمان تعویض گردد.

۳- در صورت ترشح- تب و لرز - قرمزی و درد حتما به پزشک مراجعه نمایید.

۴- در هنگام تعویض پانسمان و هپارینه کردن توسط پرستار شما هم ماسک بزنید.

رژیم غذایی در بیماران دیالیزی:

۱- محدودیت مصرف مایعات: که براساس وزن خشک و میزان ادرار ۲۴ ساعته باید مصرف شود. که در ۲۴ ساعت میزان ادرار را اندازه گیری کنید اولین ادرار را دور بریزید و آخرین ادرار را میزانش را اندازه گیری کنید و به اندازه ۵۰۰ تا ۷۰۰ سی سی بیشتر از مقدار ادرار می توانید در ۲۴ ساعت مایعات مصرف کنید.

علائم مصرف زیاد مایعات : ورم ، تنگی نفس، افزایش وزن زیاد بین دو جلسه دیالیز می باشد.

۲- محدودیت مصرف پتاسیم: که براساس جواب آزمایشاتون اگر بالا بود باید مصرف پتاسیم محدود شود. پتاسیم بالا باعث مشکلات قلبی می شود از دیگر علائم سوزن سوزن شدن در اندامها - ضعف و انقباض عضلانی پتاسیم در مواد غذایی مانند سبزیجات و میوه به نسبت کم و زیاد می باشد که در موز سیب زمینی ، گوجه ، اسفناج، خشکبار، شکلات کاکائو، قهوه بالا می باشد. قبل از مصرف سیب زمینی حتما آن را پوست کرده و در آب گذاشته شود تا میزان پتاسیم کاهش یابد.

۳- محدودیت مصرف فسفر: که براساس آزمایشات باید مصرف شود و محدودیت در مصرف زیاد دارد. افزایش آن باعث خارش، پوکی استخوان می شود.

فسفر در لبنیات اجیل ، حبوبات ، جگر دل قلوه و.... حبوبات را قبل از مصرف حداقل ۱۲ ساعت خیس کنید یا بجوشانید و آب آن را دور بریزید و بعد استفاده نمایید.

همچنین داروهای کاهش دهنده فسفر که توسط پزشک تجویز می شود را باید حین و یا بلافاصله بعد از غذا مصرف نمایید.

۴- مصرف پروتئین : که بعد از شروع دیالیز محدودیت مصرف برداشته می شود .

۵- نمک: محدودیت مصرف نمک که مصرف زیاد باعث تشنگی مصرف مایعات بیشتر و تجمع مایع در اندامها ، قلب، ریه و ورم می شود.

داروهای مهم در بیماران دیالیزی:

- ۱- اریتروپوئتین: برای کنترل کم خونی استفاده می شود و باید با کنترل فشار خون تزریق شود اگر فشار بالای ۱۵۰ بود تزریق نشود.
- ۲- کاهش دهنده های فسفر: مانند رناژل (رنولا) که همراه با غذا و یا بعد از آخرین لقمه غذا مصرف شود.
- ۳- داروهای فشارخون : که سعی شود همه قرصهای فشار خون را با هم نخورید.
- ۴- نفروویت یا ویتامین ب کمپلکس و فولیک اسید : به علت گرفته شدن این ویتامینها حین دیالیز باید روزانه مصرف شود.

مراقبتهای در منزل:

- در صورت بروز مشکل در منزل برای شما مانند کاهش یا نبود نبض در ناحیه فیستول - خروج کاتتر - درد قفسه سینه - تنگی نفس یا ورم شدید حتما به سوزن سوزن شدن در اندامها به مرکز درمانی مراجعه نمایید.
- پیاده روری روز بعد از دیالیز با مشورت پزشک انجام شود.
- در صورت خارش بدن بعد از حمام از لوسیون بعد از حمام استفاده کنید، زمان دیالیزتان را بطور کامل بایستید و از مصرف غذاهای فسفر بالا پرهیز نمایید.

-برای جلوگیری از کاهش فشارخون حین دیالیز در انتهای دیالیز غذا نخورید ، عدم مصرف داروهای فشار خون قبل از دیالیز، وزن خشک خود را درست محاسبه نمایید تا وزن زیاد نگیرید.

پرسش های متداول :

۱-چند جلسه دیالیز لازم است؟

معمولا هفته ای ۳ بار به مدت ۳ تا ۴ ساعت (زمان و تعداد جلسات دیالیز بسته به آزمایشات و نظر پزشک می باشد)

۲-آیا می توان سفر رفت؟

بله با هماهنگی مرکز دیالیز مقصد و همچنین آزمایشات ایمنو لوژی و برگه معرفی نامه از مرکز مبدا به همراه داشته باشید.

منابع: اپ تو دیت

کتاب پرستار و دیالیز