



## دیالیز خونی (همودیالیز)

### همودیالیز چیست؟

همودیالیز فرایندی است که طی آن خون از بدن بیمار مبتلا به نارسایی کلیه خارج می شود و پس از تصفیه شدن در دستگاه همودیالیز ، به بدن برگردانده می شود. دستگاه دیالیز یا کلیه مصنوعی ، ماشینی است که می تواند مواد زائد را از خون جدا کند یا مواد لازم را به آن بیفزاید. این کار به طور معمول هفته ای سه روز باید انجام شود و هر نوبت آن حدود 3 تا 4 ساعت طول می کشد.



### شروع دیالیز:

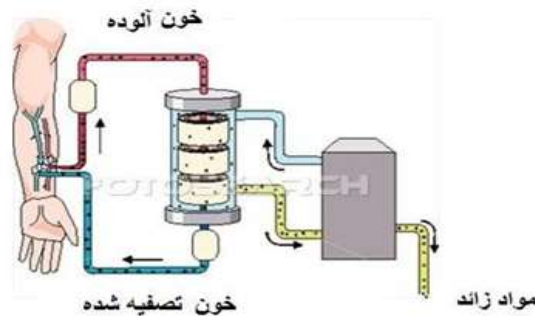
قبل از شروع دیالیز برای بیمار یک عمل جراحی مختصر جهت دستیابی به عروق به نام فیستول برای بیمار فراهم می شود.



جراح در زیر پوست بیمار و معمولاً در ناحیه ساعد فیستول را که محل اتصال یک سرخرگ به سیاهرگ است را ایجاد می کند. پس از بهبود عمل جراحی بیمار میتواند فعالیت های معمولی خود را از سر بگیرد اما باید دقت داشته باشید که از اعمال هرگونه فشار زیاد به فیستول خود داری شود.

## دیالیز چگونه انجام می شود؟

برای همه دیالیزها دو سوزن در سیاهرگ اندام حاوی فیستول وارد میشود که به لوله هایی متصل اند که این لوله ها خون را جهت تصفیه در دستگاه دیالیز به گردش در می آورد. خون از یک مسیر وارد دستگاه دیالیز شده و توسط فیلتر تصفیه شده و از یک مسیر دیگر به بدن بیمار برمی گردد.



## آیا حین دیالیز درد وجود دارد؟

وارد کردن سوزن ها به سیاهرگ برای لحظه ای ممکن است دردناک باشد ولی تصفیه خون بدون درد است و شما میتوانید در حین دیالیز به مطالعه و استراحت و گفت و گو با دیگران بپردازید.

## چه مدت به دیالیز نیاز خواهیم داشت؟

بستگی دارد. در برخی موارد، نارسایی کلیه به صورت یک مشکل موقت پیش می آید. طبیعی است وقتی کلیه ها خوب شدند، دیگر به دیالیز احتیاج نداریم اما در برخی موارد، نارسایی کلیه طوری است که فرد به پیوند کلیه نیاز پیدا می کند. همیشه این امکان وجود ندارد که پیوند کلیه بلافاصله و زود انجام شود؛ بنابراین لازم است بیمار مرتب دیالیز انجام دهد تا زمانی که اهداکننده مناسب برای پیوند کلیه پیدا شود. پیوند کلیه یک عمل جراحی بزرگ به شمار می آید. اگر امکان انجام عمل جراحی پیوند کلیه برای کسی وجود نداشته باشد، آن وقت شاید لازم باشد برای بقیه عمر، دیالیز انجام دهد.

## به توصیه های زیر توجه کنید:

1. باید هر روز با یک ترازو و یک لباس معین در یک ساعت معین خود را وزن کنید و آن را یادداشت کنید.
2. اضافه وزن بین دو دیالیز خود را کنترل کنید. سعی کنید در فاصله بین دو دیالیز به ازای هر روز بیش از 1-1/5 کیلوگرم اضافه وزن نداشته باشید یا در واقع کمتر از 5٪ وزن بدن خود اضافه وزن بیاورید. اضافه وزن بیش از حد منجر به مشکلات قلبی ریوی شده و طول عمر شما را کوتاه می کند.
3. ورزش کنید: ورزش کردن هم در دفع آب اضافی به شما کمک می کند و در تقویت روحیه هم موثر است. پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری برای بیماران دیالیزی مفید است. از انجام ورزش های سنگین بپرهیزید.
4. مصرف مایعات را محدود کنید. در صورت تشنه بودن مکیدن یک تکه یخ یا مکیدن یک تکه لیمو و استفاده از دهان شویه و استفاده از فنجان کوچک جهت نوشیدن توصیه می شود .
5. رژیم غذایی توصیه شده را رعایت کنید.
6. به جای استفاده از سه وعده غذایی پر حجم در روز وعده های غذایی بیشتر ولی با حجم کمتر استفاده کنید.

7. از بستن دست بند، مچ بند، ساعت (در سمت دست فیستول دار) و پوشیدن لباس با آستین تنگ خودداری نمایید. و روی دست دارای فیستول خوابید.

8. محدودیت مصرف نمک: اجتناب از مصرف غذاهای آماده ، سوسیس ، کالباس ، چیپس خیارشور و غذاهای کنسرو شده.

9. رژیم غذایی کم پتاسیم و کم فسفر: محدودیت بعضی از میوه ها مانند زردآلو و موز ، هلو ، گریپ فروت ، طالبی ، انجیر خشک ، انبه ، کیوی ، آلو ، خرما و کشمش

10. محدودیت برخی از سبزی ها و حبوبات : مانند: کلم ، چغندر ، گوجه، باقالا و نخود فرنگی بررسی های آزمایشگاهی را جدی بگیرید و پیگیری نمایید.

11. برای حمام کردن محدودیتی ندارید.

واحد آموزش به بیمار

پاییز 1400

آموزش به بیمارستان صلاح الدین