

## توضیح:

زمانی که کلیه های فرد دچار نارسایی می شود و مجبور به انجام دیالیز برای حفظ بقا و سلامتی می شود، علاوه بر دیالیز مراقبت های دیگری نیز هستند که باید توسط بیمار و اطرافیان او انجام شوند تا باعث ارتقای سطح سلامت و کیفیت زندگی بیمار شوند. هم چنین گاهی ممکن است در حین دیالیز یا غیر آن، عوارضی برای بیمار ایجاد شود که لازم است اطلاعاتی در مورد این عوارض در اختیار بیمار و خانواده ی وی قرار گیرد تا بهترین برخورد در رابطه با آن موقعیت را داشته باشند.

## افسردگی:

شایع ترین شکایت روانی در بیماران دیالیزی افسردگی است که پاسخی به واقعیت یا ترس است. این افسردگی به صورت خلق افسرده پایدار، تصور و نگرشی ضعیف از خود و احساس ناامیدی خود را نشان می دهد که در صورت عدم درمان می تواند منجر به حالت های پایدار تر و قطع دیالیز شود. توصیه می شود در این مواقع به روانشناس و یا روانپزشک مراجعه شود.



## پوست:

به منظور کاهش آسیب پوست در اثر خارش و به علت تجمع سموم، ناخن ها را باید کوتاه نگه داشت و از به کار بردن اجسام سخت باری خاراندن پوست 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 خودداری شود.



## واکسیناسیون:

به دلیل ایمنی پایین بیماران دیالیزی، نیاز به تزریق واکسن در این بیماران بیشتر می باشد. بنابراین تزریق یک سری از واکسن ها در این بیماران لازم می باشد. این واکسن ها شامل واکسن آنفلوانزا، واکسن پنوموکوک و واکسن هپاتیت ب می باشد.

توصیه اکید می شود که قبل از انجام هر نوبت واکسیناسیون با پزشک خود مشورت نمایید و هم چنین هنگام مراجعه به مرکز واکسیناسیون، دیالیزی بودن خود را به مسئول مربوطه اطلاع دهید.

## 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 که این کار 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 استفاده شود.



دانشگاه علوم پزشکی کردستان  
بیمارستان سینا کامیاران

پمفلت آموزشی خود مراقبتی در دیالیز

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳

منبع: برونر و سوارث



## توصیه های کلی :

- ✓ توصیه می شود برای نظافت دندان ها از مسواک نرم و برای تراشیدن موهای زائد بدن از ریش تراش برقی استفاده شود
- ✓ از وارد کردن هرگونه صدمه به پوست اجتناب کنید
- ✓ از مصرف آسپرین بدون مجوز پزشک خودداری کنید
- ✓ در صورت بروز گرفتگی عضلانی از کمپرس گرم و ماساژ اندام مبتلا استفاده کنید
- ✓ برای رفع بی خوابی کارهایی مانند حمام با آب ولرم، مصرف نوشیدنی های گرم در حد مجاز، انجام فعالیت های سبک در یک یا دو ساعت قبل از خواب و ماساژ پشت و اندام ها سودمند است
- ✓ پیگیری درمان ( برنامه های دیالیز، آزمایشات، ویزیت پزشک و... ) ضروری است
- ✓ در صورت بروز بیبوست شدید از داروهای ملین دار و زیر نظر پزشک معالج استفاده نمایید
- ✓ در صورت بروز علائمی مانند کاهش یا نداشتن ادرار، افزایش ناگهانی وزن، تورم پاها و زانوها، تب و مشکلات تنفسی فوراً به پزشک اطلاع دهید

## افت فشار خون :

کاهش فشار خون می تواند فیستول 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 .

## خونریزی حین دیالیز :

در صورت خونریزی محل سوزن ، بعد از دیالیز ، ناحیه ی ورود سوزن را با یک گاز استریل فشار داده و در صورت ادامه خونریزی فوراً به واحد دیالیز یا اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید .

## فعالیت :

می توانید پیاده روی و استفاده از دوچرخه ثابت را ۳ تا ۵ جلسه در هفته انجام دهید . جلسات ورزشی بهتر است در روزهایی که دیالیز انجام نمی شود، صورت گیرد .

ورزش ابتدا با نرمش شروع شود و بین آن استراحت وجود داشته باشد و از انجام ورزش هایی که احتمال ایجاد صدمه دارند خودداری کنید .

**برنامه های ورزشی را حتماً با مشورت پزشک خود**

**تنظیم کنید**