



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام
مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره)
واحد آموزش به بیمار



همکار محترم پرستاری بهارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بهار، الزامی است آموزش بهار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

جهت دریافت جواب در تاریخ / / به واحد مراجعه فرمایید	پزشک یا پزشکان معالج: نام و نام خانوادگی بیمار:	نام بیماری: نارسایی مزمن کلیه 2/1 تاریخ ترخیص:
<p style="text-align: center;">❖ رژیم غذایی</p> <p>✓ اقدام تغذیه‌ای با تنظیم دقیق دریافت پروتئین، دریافت مایعات متناسب با از دست دادن مایع و دریافت سدیم و محدودیت مصرف پتاسیم ضروری است.</p> <p>✓ از مکمل های ویتامین استفاده شود.</p> <p>✓ کالری با مصرف کربوهیدرات ها و چربی ها تامین می شود.</p> <p>✓ مصرف نمک در این شرایط باید محدود شود.</p> <p>✓ غذاهای کم پروتئین و کم چرب مورد استفاده قرار گیرد.</p> <p>✓ محدودیت غذاهای حاوی فسفر بالا توصیه شود.</p> <p>✓ محدودیت مواد غذایی حاوی پتاسیم بالا توصیه می شود؛ نظیر موز و سیب زمینی.</p> <p>✓ غذای مصرفی باید بیشتر گیاهی باشد و مصرف پروتئین محدود شود.</p>		
<p style="text-align: center;">❖ درمان</p> <p>✓ اگر نارسایی کلیه مزمن باشد، با مصرف دارو از بین نمی رود. داروهای نگهدارنده کمک می کند بیمار به زندگی ادامه دهد، اما نارسایی باقی خواهد ماند.</p> <p>✓ درمان های جایگزین کلیه شامل:</p> <p>1. انجام همودیالیز</p> <p>2. پیوند کلیه: برای انجام پیوند باید گیرنده ای از بستگان یا اهداکنندگان یا فردی که دچار مرگ مغزی شده، وجود داشته باشد که با کلیه بیمار سازگار باشد.</p> <p>✓ شناسایی و درمان علایم و عوارض نارسایی مزمن کلیه که شامل درمان خارش پوست، کم خونی، اختلالات کلسیم و فسفر و بررسی و درمان اختلالات قلبی- عروقی توصیه می شود.</p> <p>✓ کنترل مناسب فشار خون برای کاهش سرعت پیشرفت بیماری کلیوی مزمن ضروری است.</p>		
<p style="text-align: center;">❖ مراقبت</p> <p>✓ ایجاد آمادگی از نظر روحی برای مرحله انتهایی نارسایی مزمن کلیه و آشنایی با اقدامات جایگزینی مانند دیالیز یا پیوند</p> <p>✓ ثبت دقیق میزان دریافت و دفع مایعات بیماران</p> <p>✓ تزریق روزانه بیمار مبتلا به ادم و تحت درمان دیورتیک توصیه می شود.</p> <p>✓ روزانه وزن شما اندازه گیری می شود.</p> <p>✓ آگاهی بیمار نسبت به زمان، مکان و شخص به صورت مداوم مورد بررسی قرار گیرد.</p> <p>✓ در زمان استراحت در بستر نرده های کنار تخت بالا نگه داشته شوند.</p>		
<p style="text-align: center;">❖ رژیم غذایی آموزش حین ترخیص</p> <p>✓ از پزشک برای نوشتن یک برنامه ی غذایی یا ارجاع به یک متخصص تغذیه سوال کنید.</p> <p>✓ بیماران از مصرف محصولات با نمک افزوده اجتناب کنند: مقدار سدیم دریافتی روزانه خود را با اجتناب از مصرف محصولات با نمک افزوده کاهش دهند، محصولاتی از جمله غذاهای آماده، غذاهای منجمد، سوپ های کنسروی و فست فودها، دیپگر مواد غذایی حاوی نمک افزوده شامل اسنک های نمکی، سبزیجات کنسروی و گوشت ها و پنیرهای فرایند شده می باشد.</p> <p>✓ مواد غذایی پتاسیم پایین را توصیه نمایید: مواد غذایی با پتاسیم بالا عبارتند از موز، پرتقال، سیب زمینی، اسفناج و گوجه فرنگی. مثال هایی از مواد غذایی کم پتاسیم عبارت است از سیب ، کلم، لوبیاسبز، انگور و توت فرنگی.</p> <p>مقدار دریافتی پروتئین بیماران کاهش داده شود: مواد غذایی پرپروتئین شامل گوشت، تخم مرغ، شیر، پنیر و حبوبات می باشد. مواد غذایی با محتوای کم پروتئین عبارتند از سبزیجات، میوه ها، بیشتر نان ها و غلات صبحانه. برخی نان ها و غلات صبحانه حاوی ترکیباتی هستند که آنها را غنی از پروتئین می سازند بنابراین قبل از مصرف همیشه برچسب های غذایی را چک کنید</p>		

حین بستری ۶



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام
مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره)
واحد آموزش به بیمار



هنگام محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بهار، الزامی است آموزش بهار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

نام بیماری: نارسایی مزمن کلیه 2/2		پزشک یا پزشکان معالج:		نام و نام خانوادگی بیمار:		
<p>فعالیت</p> <p>✓ در بیشتر روزهای هفته فعالیت بدنی داشته باشند: با کسب اجازه از پزشک خود، حداقل 30 دقیقه در اغلب روزهای هفته فعالیت بدنی داشته باشید.</p>						
<p>مراقبت</p> <p>✓ برای درمان نارسایی کلیه ی خود به طور دقیق دستورات پزشک را رعایت کنید.</p> <p>✓ پوست بدن ممکن است خشک بوده و در اثر ورم، مستعد شکنندگی شود، بنابراین مراقبت دقیق از پوست اهمیت دارد. ماساژ برجستگی های استخوانی، تغییر وضعیت مکرر و پهلو به پهلو شدن در زمان استراحت در بستر و استحمام با آب سرد، استفاده از کرم ها و مرطوب کننده ها موجب راحتی بیمار را تامین کرده و از شکنندگی پوست جلوگیری می کند.</p> <p>✓ بهداشت پوست را رعایت فرمایید و از صابون های ملایم در هنگام استحمام استفاده نمایید.</p> <p>✓ به علت رسوب سموم محرک در بافت های بدن، خارش پوست ایجاد می شود. سعی کنید با ناخن پوست را نخارانید.</p> <p>✓ اندازه گیری و ثبت دقیق و روزانه وزن توصیه می شود.</p> <p>✓ مقدار مایعات مصرفی و ادرار دفعی خود را در هر روز اندازه گیری کنند. مقادیر اندازه گیری شده باید ثبت گردد و هنگام مراجعه به پزشک با وی در میان گذاشته شود.</p> <p>✓ برای کاهش تشنگی از یخ خرد شده، میوه یخ و آب نیات ترش استفاده کنید.</p> <p>✓ از لیوان های کوچک درجه بندی استفاده کنید.</p> <p>✓ در مورد مسافرت های هوایی با پزشک معالج خود مشورت کنید.</p> <p>✓ در صورت امکان از گذاشتن سوند ادراری اجتناب شود زیرا خطر عفونت ادراری را افزایش می دهد.</p> <p>✓ اعضای خانواده را از شرایط خود آگاه کنید، آنها به درمان شما کمک کرده و حمایت روانی شما را تامین می کنند.</p> <p>✓ در صورتی که جهت انجام دیالیز برای شما فیستول یا گرافت یا کاتتر تعبیه شده است می توانید راهنمای مراقبت از آن ها را از پرستار بخش دریافت و مطالعه فرمایید.</p> <p>✓ از مصرف خودسرانه دارو و بدون تجویز پزشک خودداری کنید.</p> <p>✓ جهت جلوگیری از پیشرفت نارسایی مزمن کلیه اقدامات زیر را انجام دهید: کنترل دقیق فشار خون، کنترل دقیق قند خون، کنترل مناسب چربی های خون، پرهیز از مواد مضر برای کلیه ها، قطع سیگار</p> <p>✓ تشخیص نارسایی مزمن کلیه برای شما می تواند آزار دهنده باشد. برای فایق آمدن بر احساس و نگرانی های خود راهکارهای زیر را پیاده کنید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • با دیگر افراد مبتلا به بیماری کلیوی ارتباط برقرار کنید: آن ها احساس شما را درک می کنند و می توانند در این زمینه به شما کمک کنند. از پزشک خود در مورد گروه های حمایتی محل زندگی خود سوال کنید و یا با موسسات مانند انجمن بیماری های کلیوی تماس بگیرید. • سعی کنید جریان عادی و طبیعی زندگی خود را حفظ کنید: به کارهایی که از انجام آن لذت می برید بپردازید و به فعالیت های خود ادامه دهید، البته چنانچه شرایط پزشکی اجازه می دهد. انجام این کارها به فایق آمدن بر احساس احتمالی ناراحتی یا شکست پس از تشخیص کمک خواهند کرد. • با فرد مورد اعتماد خود صحبت کنید: زندگی با نارسایی مزمن کلیه می تواند پرسترس باشد و صحبت کردن در مورد احساس خود با فردی که مورد اعتماد شما ست تا حد زیادی کمک کننده خواهد بود. مطمئناً دوست یا فامیلی دارید که شنونده خوبی است. • از پزشک خود برای ارجاع به یک مددکار اجتماعی یا یک مشاور کمک بخواهید. • در فعالیت های اجتماعی، مذهبی و تفریحی بر اساس علاقه خود شرکت نمایید. 						
<p>زمان مراجعه بعدی</p> <p>✓ در صورت وجود هر نوع علامت یا نشانه ای از این بیماری به پزشک مراجعه نمایید.</p> <p>✓ چنانچه شما مبتلا به شرایطی باشید که خطر نارسایی مزمن کلیوی را افزایش می دهد مانند دیابت و فشارخون و ...، پزشک با نظارت بر فشار خون و عملکرد کلیوی همراه با آزمایش های خون و ادرار در طول جلسات منظم ویزیت، وضعیت شما را بررسی می کند. از پزشک خود بپرسید آیا انجام این نوع آزمایش ها برای شما نیز ضرورت دارد یا خیر؟</p>						
نام دارو		مقدار	ساعت مصرف	ارتباط با غذا		توجهات ویژه
			صبح	قبل از غذا	بعد از غذا	همراه غذا
			صبح	قبل از غذا	بعد از غذا	همراه غذا
			صبح	قبل از غذا	بعد از غذا	همراه غذا
به منظور افزایش آگاهی و رضایتمندی مراجعه کنندگان عزیز، درخواست می شود نظرات اصلاحی خود را به سوپروایزر آموزشی واقع در دفتر پرستاری اعلام کنید						
نام و نام خانوادگی بیمار یا همراه وی امضاء		مهر و امضاء پرستار		مهر و امضاء پزشک		
دکتر رضا اسدزاده فوق تخصص نفرولوژی ادرس مطب صبح: کلینیک فجر انقلاب عصر: سعدی جنوبی - روبروی داروخانه دکتر رشیدی			دکتر بهاره غیائی فوق تخصص نفرولوژی ادرس مطب صبح: کلینیک فجر انقلاب عصر: روبروی بیمارستان امام خمینی - ساختمان اسپا			

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری و زمان ترخیص