



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایلام

بیمارستان شهید مصطفی خمینی (ره)

نارسایی مزمن کلیه

گروه هدف: بیماران



تهیه و تنظیم: واحد آموزش به بیمار

بهار ۱۴۰۲

شماره تماس کلینیک آموزش به بیمار

۰۸۴۳۳۳۶۴۸۱۰

- برای کنترل نگرانی های خود در خصوص تشخیص نارسایی مزمن کلیه، راهکارهای زیر را پیاده کنید :

- با دیگر افراد مبتلا به بیماری کلیوی ارتباط برقرار کنید



- سعی کنید جریان عادی و طبیعی زندگی خود را حفظ کنید

- با فرد مورد اعتماد خود صحبت کنید

- از پزشک خود برای ارجاع به یک مددکار اجتماعی یا یک مشاور کمک بخواهید.

- در صورت نیاز به آموزش بیشتر به واحد آموزش به بیمار بیمارستان مراجعه کنید .



❖ زمان مراجعه بعدی:

- در صورت وجود هر نوع علامت یا نشانه ای از این بیماری به پزشک مراجعه نمایید.

- 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.

- برای کاهش تشنگی از یخ خرد شده، میوه یخ و آبنبات ترش استفاده کنید.

- در صورت امکان از گذاشتن سوند ادراری خودداری شود؛ زیرا خطر عفونت ادراری را افزایش می دهد.

- اعضای خانواده را از شرایط خود آگاه کنید، آنها به درمان شما کمک کرده و حمایت روانی شما را تامین می کنند.

- 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.



کنترل دقیق دیابت
با پایش پیوسته قند خون

بیماری مزمن کلیه یا نارسایی مزمن کلیوی:

نارسایی مزمن کلیه، از بین رفتن تدریجی عملکرد کلیه را توصیف می کند. کلیه های شما ضایعات و مایعات اضافی موجود در خون را فیلتر می کنند که در ادرار دفع می شوند. هنگامی که بیماری مزمن کلیه به مرحله پیشرفته می رسد، سطح خطرناکی از مایعات، الکترولیت ها و ضایعات می توانند در بدن شما ایجاد شود. در صورت پیشرفت آهسته آسیب کلیوی، علائم و نشانه های بیماری مزمن کلیه به مرور زمان ایجاد می شوند.

❖ علائم نارسایی مزمن کلیه:

حالت تهوع و استفراغ / از دست دادن اشتها

ضعف و خستگی / مشکلات خواب

تغییر در مقدار ادرار / گرفتگی عضلانی

تورم پاها و مچ / خارش دائمی

درد قفسه سینه و تنگی نفس

بالا بودن فشار خون که کنترل آن دشوار است.



رژیم غذایی:

- از پزشک برای نوشتن یک برنامه ی غذایی یا ارجاع به یک متخصص تغذیه سوال کنید.

- از مصرف محصولات با نمک افزوده خودداری کنید :

محصولاتی از جمله غذاهای آماده، غذاهای منجمد، سوپ های کنسروی و فست فودها

- مواد غذایی پتاسیم پایین را مصرف کنید: مثال هایی از

مواد غذایی کم پتاسیم عبارت است از سیب، کلم،

لوبیاسبز، انگور و توت فرنگی.

مواد غذایی با پتاسیم بالا عبارتند از موز، پرتقال، سیب

زمینی، اسفناج و گوجه فرنگی.

- مقدار دریافتی پروتئین خود را کاهش دهید: 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 .



فعالیت:

در بیشتر روزهای هفته فعالیت بدنی داشته باشند: با کسب اجازه از پزشک خود، حداقل ۳۰ دقیقه در اغلب روزهای هفته فعالیت بدنی داشته باشید.

مراقبت:

- برای درمان نارسایی کلیه ی خود به طور دقیق دستورات پزشک را رعایت کنید.

- پوست بدن ممکن است خشک بوده و در اثر ورم، شکننده شود، بنابراین مراقبت دقیق از پوست اهمیت دارد. ماساژ برجستگی های استخوانی، تغییر وضعیت مکرر و پهلوی به پهلوی شدن در زمان استراحت در بستر و استحمام با آب سرد، استفاده از کرم ها و مرطوب کننده ها از شکنندگی پوست جلوگیری می کند.

- بهداشت پوست را رعایت فرمایید و از صابون های ملایم در هنگام استحمام استفاده نمایید.

- اندازه گیری و ثبت دقیق و روزانه وزن توصیه می شود.

