

خود مراقبتی در بیماران دیالیزی

❖ اقدامات لازم جهت کاهش عوارض دیالیز

بیماران دیالیزی می‌توانند با رعایت برخی اصول عوارض فوق را کمی کاهش دهند. این بیماران می‌توانند با مراجعه به پزشک، هر چند وقت یک بار همه اندام‌های داخلی بدن از قبیل قلب، دستگاه گوارش، استخوان و ... را بررسی نمایند تا در صورت بروز هرگونه اختلال در اندام‌ها و دستگاه‌های بدن از پیشرفت آن جلوگیری نمایند.

❖ فعالیت در بیمار دیالیزی

- تمرینات ورزشی مستمر و مداوم نه تنها در بهبود توانایی جسمانی مفید هستند بلکه برای بهبود فشار خون بالا، افسردگی، سوخت و ساز قندها و چربی‌ها نیز موثر هستند. توصیه می‌شود برنامه ورزشی زیر انجام شود:
- ✓ پیاده روی یا استفاده از دوچرخه ثابت ۳-۵ بار در هفته
 - ✓ انجام ورزش در روزهایی که دیالیز صورت نمی‌گیرد.
 - ✓ شروع ورزش با حرکات نرمشی سبک و ایجاد وقفه‌های کوتاه مدت به منظور استراحت در طول ورزش
 - ✓ افزایش مدت زمان ورزش به تدریج و رساندن آن به ۳۰ دقیقه ورزش به صورت مداوم
 - ✓ خودداری از انجام حرکات ورزشی سنگین و مشورت با پزشک مربوطه درخصوص آن
 - ✓ ورزش کردن در اول صبح

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ در صورتی که دو بار در هفته دیالیز می‌شوید توصیه می‌شود دریافت میزان پروتئین مصرفی خود را نیم تا ۱ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن خود افزایش دهید و در صورتی که سه بار در هفته دیالیز می‌شوید تقریباً محدودیتی برای این میزان وجود نخواهد داشت.
- ✓ از پروتئین‌هایی که کیفیت بالا دارند مانند پروتئین‌های حیوانی استفاده کنید.
- ✓ از مصرف پروتئین‌های گیاهی تا حد امکان خودداری کنید.
- ✓ از یک رژیم غذایی پر کالری، غنی از چربی و کربوهیدرات‌ها برای جلوگیری از لاغری عضلات پیروی کنید.
- ✓ روزانه ۷۰۰-۴۰۰ میلی لیتر بیشتر از حجم ادرار خود، باید مایعات مصرف کنید.
- ✓ از مصرف مواد غذایی مانند نخود، سوسیس، خیارشور، سوپ‌های کنسرو شده، ماهی دودی، نمک خودداری کنید.
- ✓ غذاهای حاوی فسفر را محدود کنید. از مصرف شیر و ماست بیش از نصف لیوان در روز خودداری کنید. همچنین از مصرف انواع گوشت، حبوبات، پنیر و ... خودداری کنید.
- ✓ در صورت عدم محدودیت به منظور افزایش اشتها، قبل از غذا ورزش‌های سبک انجام دهید.

❖ چگونگی مراقبت از فیستول و گرافت

- ✓ دست‌های فیستول و گرافت را به طور مداوم بی حرکت نگه ندارید.
- ✓ ورزش‌هایی که موجب برجسته و پر خون شدن فیستول می‌گردند، مانند: باز و بسته کردن دست با کمک خمیر یا توپ قابل ارتجاع را حتماً با مشورت پزشک انجام دهید.
- ✓ برش جراحی و محل فیستول و گرافت را تمیز و خشک نگهدارید.
- ✓ تا چند روز پس از عمل اندام مربوطه را بالا نگه دارید.
- ✓ تا ۱۴-۱۰ روز پس از جراحی از بلند کردن اجسام سنگین و انداختن کیف سنگین بر روی دوش خودداری کنید.
- ✓ از کنترل فشار خون، خونگیری و تزریق در اندام فیستول دار و گرافت دار اجتناب نمایید. اجازه ندهید که از دست شما خونگیری یا دارویی در عروق دست شما تزریق کنند.
- ✓ روی دستی که فیستول یا گرافت نصب شده است نخوابید.
- ✓ از بستن دستبند و ساعت و پوشیدن لباس تنگ خودداری کنید.
- ✓ جهت اطمینان از باز بودن فیستول با قرار دادن انگشتان خود روی آن، عبور خون را کنترل کنید.
- ✓ اگر در محل فیستول یا گرافت، زخم، تورم، قرمزی یا گرمی مشاهده شد به پرسنل دیالیز اطلاع دهید. این علائم می‌تواند نشانگر عفونت باشد.
- ✓ تا زمان التیام زخم جراحی فیستول می‌توانید دوش بگیرید ولی داخل وان و استخر نمی‌توانید بروید.
- ✓ موقع دوش گرفتن روی فیستول و گرافت را بپوشانید. از پرسنل دیالیز در مورد روش تهیه این پوشش‌ها سوال کنید.
- ✓ محل فیستول یا گرافت را نخارانید. ناخن‌های شما می‌تواند منبع عفونت باشد.

خود مراقبتی در بیماران دیالیزی

❖ پیشگیری از خونریزی

- ✓ به دلیل دریافت هپارین حین دیالیز توصیه می‌شود برای نظافت دندان‌ها از مسواک نرم استفاده کنید.
- ✓ برای تراشیدن موهای زائد بدن از ریش تراش برقی استفاده کنید.
- ✓ از وارد کردن هرگونه صدمه به پوست اجتناب کنید.
- ✓ از مصرف آسپرین خودداری کنید.
- ✓ در صورت بروز خونریزی از ناحیه دسترسی به عروق، ناحیه را با یک گاز استریل فشار داده و در صورت ادامه خونریزی فوراً به واحد دیالیز یا اورژانس بیمارستان مراجعه کنید.

❖ کاهش آسیب پوست در اثر خارش

- ✓ خارش پوست بیماران دیالیزی به دلیل افزایش سموم خون در زیر پوست ایجاد می‌شود لذا توصیه می‌شود:
- ✓ ناخن‌ها را کوتاه کنید.
- ✓ از به کار بردن اجسام زیر برای خاراندن پوست اجتناب کنید.
- ✓ برای کاهش خشکی پوست و خارش آن از به کارگیری صابون‌های معطر و حمام کردن زیاد خودداری کنید.
- ✓ از صابون‌های مرطوب کننده جهت شستشوی پوست و همچنین از کرم‌ها و لوسیون‌ها جهت نرم و مرطوب کردن پوست استفاده کنید.
- ✓ از قرار گرفتن در محیط‌های با درجه حرارت بالا خودداری کنید.

❖ رعایت بهداشت دهان و دندان

- ✓ توصیه می‌شود بعد از مصرف مواد غذایی دندان‌های خود را مسواک بزنید.
- ✓ دهان خود را با محلول سرکه رقیق شستشو دهید. این کار به کاهش بوی آمونیاک دهان و رفع حالت بی اشتها و تهوع و استفراغ کمک می‌کند.
- ✓ جهت مرطوب نگه داشتن لب‌ها توصیه می‌شود از قطعات یخ و یا پماد نرم کننده استفاده کنید.

❖ پیشگیری از بی خوابی

- ✓ برای رفع بی خوابی از اقدامات زیر پیروی کنید.
- ✓ حمام با آب ولرم
- ✓ مصرف نوشیدنی‌های گرم
- ✓ انجام فعالیت‌های سبک مانند پیاده روی یا قدم زدن در یک پارک یک یا دو ساعت قبل از خواب
- ✓ ماساژ پشت و اندام‌ها

❖ مراقبت از عفونت

- ✓ بیماران دیالیزی به علت اختلالاتی که در سیستم ایمنی آنها وجود دارد بیشتر از افراد معمول جامعه در معرض عفونت هستند، عفونت در این افراد می‌تواند بدون علامت یا همراه با علائمی مانند: قرمزی و ترشح در محل رگ گیری و تب و لرز باشد.
- ✓ جهت به حداقل رساندن میزان عفونت به توصیه‌های زیر عمل نمایید:
- ✓ در حین رگ گیری در کار پرستار خود دخالت نکنید.
- ✓ قبل شروع دیالیز حتماً محل فیستول یا گرافت خود را با آب و صابون تمیز بشویید.
- ✓ از خاراندن محل فیستول و تراشیدن موهای آن ناحیه پرهیز کنید.
- ✓ واکسن هپاتیت B را طبق دستورالعمل تزریق نمایید.
- ✓ سرفه‌های طولانی و شبانه، خلط خونی، تعریق شبانه و کاهش وزن زیاد در طول ماه را حتماً گزارش دهید.
- ✓ از دست زدن به فیستول و گرافت خودداری کنید.
- ✓ از تعویض پانسمان توسط افراد ناوارد پرهیز کنید.
- ✓ در هنگام تعویض پانسمان توسط پرستار، حتماً ماسک بزنید.
- ✓ هرگونه سوزش و تکرر ادرار را به پزشک خود اطلاع دهید.