

## بیمار عزیز برای داشتن زندگی با کیفیت مطلوبتر رعایت نکات زیر ضروری است:

۱- وزن خشک خود را بدانید .

وزن خشک وزنی است که شما با آن احساس خوبی دارید . علائم افزایش فشارخون و ورم دست و پا ، احساس سنگینی در سینه ، تنگی نفس ، برجسته شدن ورید گردنی و همچنین علائم از دست دادن بیش از حد آب بدن ، مانند کاهش فشار خون ، گرفتگی صدا ، سرگیجه ، گرفتگی عضلات ، ضعف شدید را نخواهید داشت . بدانید وزن خشک قابل تغییر است و ممکن است هنگام چاق یا لاغر شدن شما افزایش یا کاهش یابد . مراقب باشید وزن خود را گم نکنید . اضافه وزن بین دو دیالیز خود را کنترل کنید . سعی کنید در فاصله بین دو دیالیز بیش از یک کیلوگرم اضافه وزن نداشته باشید .

۲- رژیم غذایی و مصرف مایعات را رعایت نمایید .

در بیماران که بطور منظم همودیالیز می شوند نیاز به پروتئین روزانه حدود  $0.2 + - 0.1$  گرم به ازای هر کیلوگرم وزن می باشد و بعنوان مثال اگر وزن شما ۶۰ کیلوگرم است ، می توانید روزانه ۷۲-۷۰ گرم پروتئین مصرف کنید . ۵۰٪ این پروتئین باید از منابع بیولوژیکی با ارزش پروتئینی بالا مانند تخم مرغ ؛ گوشت مرغ و ماهی گرفته شوند . بهتر است از گوشت سفید بیشتر استفاده کنید . در مصرف پتاسیم و فسفر محدودیت را رعایت کنید . اگر هنوز دفع ادرار دارید مقدار ادرار در مدت ۲۴ ساعت را بطور صحیح جمع آوری کنید و عدد بدست آمده را با اعداد ۷۰۰-۵۰۰ جمع کنید . عدد بدست آمده مقدار مجاز مایعات مصرفی در مدت ۲۴ ساعت می باشد .

مثلاً اگر مجموع ادرار در مدت ۲۴ ساعت ۵۰۰ باشد ، پس (  $500+700=1200$  ) مقدار مایعات مصرفی در ۲۴ ساعت ۱۲۰۰ سی سی می باشد . مایعات شامل آب ، شیر، چای ، آب میوه و آب خورشت می باشد .

۳- نکات آموزشی در رابطه با داروهای تجویز شده را بدانید .

جهت پیشگیری از درد ، پوکی استخوان ، تغییر شکل‌های استخوانی و شکستگی های خودبخودی از کربنات کلسیم ، روکاترول یا ویتامین D فعال طبق تجویز پزشک استفاده کنید .

در صورتیکه جهت درمان کم خونی از داروی اریتروپویتین استفاده می کنید مراقب باشید کمبود آهن نداشته باشید و در صورت نیاز از قرص های آهن استفاده کنید . جهت اثربخشی بیشتر اریتروپویتین از قرص ب کمپلکس و اسید فولیک بطور روزانه مصرف نمایید .

افزایش فشار خون یکی از عوارض مهم اریتروپویتین می باشد ، مراقب فشارخون خود باشید و مرتباً کنترل کنید و هرگونه تغییر را اطلاع دهید .

اریتروپویتین را در یخچال نگهداری کنید .

به علت محلول بودن ویتامین B و اسیدفولیک در آب از طریق همودیالیز دفع می شود پس باید روزانه جبران و بصورت قرص مصرف نمایید .

## ۴- نکات ذیل را برای مراقبت از فیستول رعایت کنید:

۱- از حمل وسایل سنگین و ورود ضربه به دست فیستول دار بپرهیزید .

۲- از قرار دادن محل فیستول زیر سر یا شانه خودداری نمایید .

۳- از بستن الگو ، دست بند ، ساعت و پوشیدن لباس تنگ بپرهیزید .

۴- از بی حرکتی مداوم دست فیستول دار بپرهیزید.

۵- هر روز فیستول را لمس کنید و ارتعاش زیر دست را حس کنید و در صورت تغییر در جریان خون در هنگام لمس آن و هرگونه گرمی و قرمزی غیر طبیعی ، پرسنل دیالیز را مطلع سازید .

۶- هرگز از دست فیستول دار شما ، کنترل فشارخون و تزریقات انجام نشود .

۷- حتماً قبل از شروع دیالیز و تزریق سوزنها ، دست و ساعد خود را با آب و صابون بشوید .

۸ از بکار بردن تیغ برای زدودن مو ناحیه فیستول دار بپرهیزید .

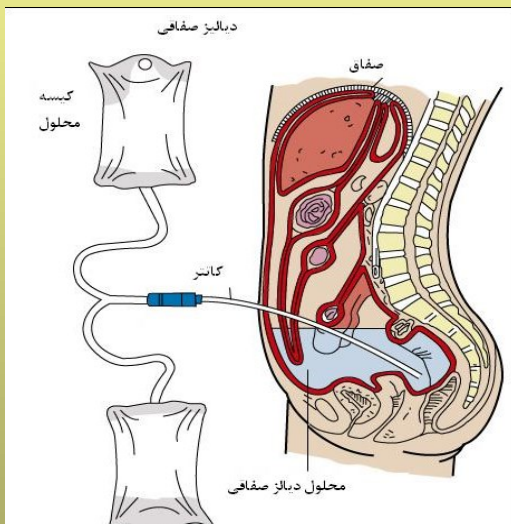
۹- در مورد تغییر محل سوزنها با پرسنل همکاری کنید تا از تزریق مکرر در یک محل اجتناب شود .



## بیمارستان فرمانیه

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

### مراقبت های آموزشی جهت بیماران تحت درمان با همودیالیز



تاریخ تدوین : بهار ۹۰

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۳

« تهیه و تنظیم : واحد آموزش »

Code : FH-Pam:9-96

برای برجسته شدن عروق فیستولی ورزشهای زیر را انجام دهید .

دست را پایین تر از قفسه سینه قرار دهید .

خمیر یا تویپی قابل ارتجاع را در دست گرفته و با فشار آن را باز و بسته کنید . این کار را چندین بار انجام دهید .

چند روز از تور نیکت (باند کشی ) ملایمی بالای عضو برای انجام این ورزش به مدت یک دقیقه استفاده کنید

پس از دیالیز از کمپرس سرد در محل تزریق سوزنها (جهت جلوگیری از خونریزی ) و روز بعد از کمپرس گرم در محل تزریق سوزنها استفاده کنید .

هرگز روی فیستول کمپرس نگذارید .

با آرزوی سلامتی و موفقیت برای شما