

## راهنمای آموزش به بیمار مرکز آیت الله کاشانی شهرکرد کد آموزش: 149

### آموزش بعد از ترخیص بیماران دیالیزی

#### ❖ 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 چربی ها نیز موثر هستند. توصیه می شود برنامه ورزشی زیر انجام شود:
- ✓ پیاده روی یا استفاده از دوچرخه ثابت 3-5 بار در هفته
- ✓ انجام ورزش در روزهایی که دیالیز صورت نمی گیرد.
- ✓ شروع ورزش با حرکات نرمشی سبک و ایجاد وقفه های کوتاه مدت به منظور استراحت در طول ورزش
- ✓ افزایش مدت زمان ورزش به تدریج و رساندن آن به 30 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 می شوید توصیه می شود دریافت میزان پروتئین مصرفی خود را نیم تا 1 گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن خود افزایش دهید و در صورتی که سه بار در هفته دیالیز می شوید تقریباً محدودیتی برای این میزان وجود نخواهد داشت.
- ✓ از پروتئین هایی که کیفیت بالا دارند مانند پروتئین های حیوانی استفاده کنید.
- ✓ از مصرف پروتئین های گیاهی تا حد امکان خودداری کنید.
- ✓ از یک رژیم غذایی پر کالری، غنی از چربی و کربوهیدرات ها برای جلوگیری از لاغری عضلات پیروی کنید.
- ✓ روزانه 400-700 میلی لیتر بیشتر از حجم ادرار خود، باید مایعات مصرف کنید.
- ✓ از مصرف مواد غذایی مانند نخود، سوسیس، خیارشور، سوپ های 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 ، حیوانات ، پنیر و ... خودداری کنید.
- ✓ در صورت عدم محدودیت به منظور افزایش اشتها، قبل از غذا ورزش های سبک انجام دهید.

#### ❖ چگونگی مراقبت از فیستول و گرافت

- ✓ دست داری فیستول و گرافت را به طور مداوم بی حرکت نگه ندارید.
- ✓ ورزش هایی که موجب برجسته و پر خون شدن فیستول می گردند، 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 10-14 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 می تواند نشانگر عفونت باشد.
- ✓ تا زمان التیام زخم جراحی فیستول می توانید دوش بگیرید ولی داخل وان و استخر نمی توانید بروید.
- ✓ موقع دوش گرفتن روی فیستول و گرافت را ببوشانید. از پرسنل دیالیز در مورد روش تهیه این پوشش ها سوال کنید.
- ✓ محل فیستول یا گرافت را نخارانید. ناخن های شما می تواند منبع عفونت باشد.

### ❖ 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 بی‌اشتهایی 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 بی‌خوابی

- ✓ برای رفع بی‌خوابی 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 تمییز 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.
  - ✓ هرگونه سوزش و تکرر ادرار را به پزشک خود اطلاع دهید.

## واحد پرستاری آموزش به بیمار و پیگیری

منبع: برونر - سودارت پرستاری داخلی و جراحی 2022

Email: [kashani@skums.ac.ir](mailto:kashani@skums.ac.ir)

واحد آموزش به بیمار