

## مراقبت در منزل بیمار نارسایی حاد کلیوی

### رژیم غذایی در منزل

- بر اساس توصیه های پزشک خود در رژیم غذایی تغییراتی ایجاد کنید. از پزشک برای نوشتن یک برنامه ی غذایی یا ارجاع به یک متخصص تغذیه سوال کنید. برای تعادل مایعات روزانه از دستورات پزشک پیروی کنید.
- از یک رژیم غذایی کم نمک، کم پتاسیم، کم پروتئین و پرفیبر استفاده کنید.
- رژیم غذایی را به صورت وعده های غذایی پرکالری، کم حجم و متعدد برنامه ریزی کنید.
- از مواد غذایی شور و دارای سدیم بالا مانند چیپس، پفک، سوسیس و کالباس، زیتون، خیار شور، سس ها، رب های آماده، ماهی شورودودی، چوب شور، آب گوشت و سبزیجات آماده استفاده نکنید.
- مصرف سیب زمینی، رب، نخود فرنگی، انواع کلم و گل کلم، اسفناج، کدو حلوایی، کرفس پخته، سیروموسیر، موز، خردل، پرتقال، آلو، خرما، آجیل و خشکبار، انبه، کیوی، شلیل، گرمک و خربزه، گلابی تازه، انجیر و روغن زیتون محدود شوند.
- نوشابه ها، لبنیات (شیر حداکثر نصف لیوان در روز)، ماست، پنیر (حداکثر ۳۰ گرم در روز)، کشک، کاکائو و قهوه، ماهی (سفید، ساردین، تن)، احشاء بدن حیوانات، حبوبات، نان های کامل و سبوسدار، محدود شوند.

### فعالیت در منزل

- ❖ فعالیت خود را کاهش دهید. از تحرک بیش از حد اجتناب کرده و خود را زیاد خسته نکنید.
- ❖ خواب شبانه را افزایش داده و در طی روز نیز زمان هایی را برای استراحت در نظر بگیرید. اگر مجبور به استراحت در بستر هستید، به منظور پیشگیری از لخته شدن خون در وریدهای اندام تحتانی، ساق پا را به طور مکرر خم و راست کنید.
- ❖ حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را بتدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.
- ❖ با نظر پزشک برای خود برنامه ورزشی مناسب تنظیم کنید و آن را به طور منظم انجام دهید.

### مراقبت در منزل:

- مراقبت از پوست اهمیت زیادی دارد. ماساژ برجستگیهای 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 میکند. بهداشت پوست را رعایت فرمایید و از صابون های ملایم در هنگام استحمام استفاده نمایید.
- به علت رسوب سموم محرک در بافت های بدن، خارش پوست ایجاد میشود. سعی کنید با ناخن پوست را نخارانید
- اندازه گیری و ثبت دقیق مایعات مصرفی و ادرار دفعی و وزن روزانه توصیه می شود. ( جهت اطلاع به پزشک و تیم درمان). اگر مقدار ادرار روزانه کمتر از ۲۵۰۰ سی سی باشد، باید مقدار مایعات مصرفی روزانه را تا میزان حداکثر ۸۰۰ میلی لیتر بیش از مقدار ادرار روزانه کاهش دهد. به عنوان مثال، اگر مقدار ادرار در ۲۴ ساعت، ۲۰۰۰ سی سی باشد، مقدار مایعات مصرفی در ۲۴ ساعت آینده نباید بیش از ۲۸۰۰ سی سی باشد.
- برای کاهش تشنگی از یخ خرد شده، میوه یخ و آبنبات ترش استفاده کنید. از لیوان های کوچک درجه بندی استفاده کنید.
- عملکرد تنفسی بیمار مورد توجه قرار دهید، تغییر وضعیت مکرر و پهلو به پهلو شدن در زمان استراحت در بستر و انجام سرفه و تنفس عمیق از جمع شدن ریه ها و عفونت تنفسی پیشگیری میکند.
- مراقبت از اتصالات بیمار (سوند فولی، سوند معده، کاتتر، فیستول و گرافت) آموزش داده شود.

### علائم هشدار و زمان مراجعه بعدی:

- در صورت تب ولرز، تنگی نفس، اختلال هوشیاری و بیقراری و تحریک پذیری و ضربان قلب نامنظم به بیمارستان مراجعه کنید.

شماره تماس با واحد آموزش و پیگیری بیماران

همه روزه به جز روزهای تعطیل از ساعت ۸ تا ۱۳ تلفن تماس ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۳ داخلی ۱۶۰۶