

مراقبت در منزل بیمار نارسایی مزمن کلیوی

علامت هشدار دهنده و زمان مراجعه بعدی در صورت داشتن موارد زیر حتما به بیمارستان مراجعه نمایید :

- ✓ تب، درد، قرمزی، تورم، ترشح چرکی از محل بخیه ها
- ✓ در صورت داشتن ضعف عضلانی- تنگی نفس - بیقراری - تحریک پذیری - افزایش یا کاهش ضربان قلب و تهوع و تغییر در سطح هوشیاری
- ✓ در زمان معین به پزشک خود یا طبق برنامه جهت دیالیز مراجعه نمایید.

فعالیت و مراقبت در منزل:

- ✓ فعالیتها را به تدریج و در حد تحمل افزایش دهید؛ در بین فعالیتهای برای حفظ انرژی استراحت نمائید.
- ✓ جهت پیشگیری از لخته شدن خون در وریدهای اندام تحتانی، ساق پا را به طور مکرر خم و راست کنید.
- ✓ پوست بدن بخاطر ورم، خشک و مستعد شکنندگی (زخم شدن) است؛ بنابراین مراقبت دقیق از پوست اهمیت دارد.
- ✓ ماساژ برجستگیهای استخوانی، تغییر وضعیت مکرر و پهلو به پهلو شدن در زمان استراحت در بستر و استحمام با آب سرد، استفاده از کرمها و مرطوب کننده ها کمک کننده است.
- ✓ در صورتی که برای شما کاتتر (لوله هایی در گردن یا کشاله ران) جهت انجام دیالیز تعبیه شده است: روزانه پانسمان آن تعویض شود (در زمان تعویض پانسمان برای خود و فرد تعویض کننده پانسمان از ماسک صورت استفاده شود محل پانسمان خشک و تمیز نگهداشته شود.
- ✓ در صورتی که برای شما فیستول یا شنت جهت انجام دیالیز تعبیه شده است، سه روز بعد از عمل می توانید حمام کنید و نیاز به پانسمان مجدد ندارید.
- ✓ انجام موارد زیر را با دست عمل شده ممنوع میباشد: انجام فعالیتهای سنگین، لباس تنگ گرفتن نمونه خون یا اندازه گیری فشارخون، خوابیدن روی دست عمل شده، آویزان کردن بازوها از پشت صندلی و گرفتن عصا زیر بغل از گرما و سرمای بیش از حد اجتناب کنید، از ساعت و یا مچ بند در دست عمل شده استفاده نکنید.

رژیم غذایی در منزل:

- مصرف مواد غذایی پر پتاسیم از قبیل حبوبات (شامل عدس، لوبیا، نخود) و سیب زمینی محدود شود. در صورت استفاده، حبوبات باید از چند ساعت قبل خیسانده شوند و آب آن دور ریخته شود؛ سیب زمینی نیز پوست آن جدا شده و آب پز شود و آب آن دور ریخته شود.
- میوه های کم پتاسیم از قبیل لیمو، نارنگی، سیب، گریپ فروت، هندوانه، تمشک، آناناس، توت فرنگی و گیلاس میتوانید مصرف کنید.
- مواد غذایی شور و دارای سدیم بالا مانند چیپس، پفک، سوسیس و کالباس، زیتون، خیار شور، سس ها، رب های آماده، ماهی شور و دودی، چوب شور، آب گوشت و سبزیجات آماده استفاده نکنید.
- سبزیجات بهتر است به صورت پخته و پس از دور ریختن آب آن استفاده شود.
- مصرف نمک و مصرف مایعات محدود شود. مقدار مایعات مصرفی و ادرار دفعی خود را در هر روز اندازه گیری و ثبت کرده و هنگام مراجعه به پزشک یا پرستار اعلام شود. مصرف مایعات در حدی باشد که اضافه وزن بین دو جلسه بیش از ۵ درصد وزن شما نباشد. مثال اگر ۵۰ کیلوگرم وزن شماست ۲,۵ کیلوگرم اضافه وزن می توانید داشته باشید.
- برای رفع تشنگی از لیمو، تکه های یخ، خیس کردن لبها و یا جویدن آدامس استفاده کنید.
- بیمار را به خوردن مقدار و نوع پروتئین مناسب تشویق کنید. پروتئین بیش از حد می تواند کلیه ها را در فیلتر کردن مواد زائد دچار مشکل کند.
- بیمارانی که دیالیز نمی شوند باید ۰,۶-۰,۸ گرم بر کیلوگرم پروتئین در روز مصرف کنند، در حالی که میزان نیاز به دریافت پروتئین بیماران دیالیز تقریباً دو برابر بالغین نرمال است حداقل ۵۰٪ پروتئین دریافتی باید دارای ارزش بیولوژیکی بالا (پروتئینهای حیوانی) باشد.

شماره تماس با واحد آموزش و پیگیری بیماران

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