

- جهت مرطوب نگه داشتن لب ها توصیه می شود از قطعات یخ و یا پماد نرم کننده ها استفاده شود.



***خستگی:**

- به منظور کاهش خستگی توصیه می شود فعالیت ها و برنامه ورزشی در اول صبح صورت گیرد و دوره های استراحت در طی روز برنامه ریزی شوند.
- برای رفع بی خوابی کارهایی مانند: حمام با آب و لرم ، مصرف نوشیدنی های گرم، انجام فعالیت های سبک در یک یا دو ساعت قبل از خواب، ماساژ پشت و اندام ها سودمند است.
- و یا پیاده روی یا قدم زدن در یک پارک

***پیگیری و ضرورت درمان:**

- پیگیری درمان ضروری است مثل: (برنامه های دیالیز، آزمایشات، ویزیت پزشک و...) - در صورت بروز علائمی مانند: کاهش یا فقدان برونده ادراری(نداشتن ادرار) ، افزایش ناگهانی وزن، تورم پاها و زانوها، تب ، مشکلات تنفسی فوراً به پزشک اطلاع دهید.

***در صورت بروز خونریزی:**

ناحیه دسترسی به عروق را با یک گاز استریل فشار داده و در صورت ادامه خونریزی فوراً به واحد دیالیز یا اورژانس بیمارستان مراجعه شود.

***پوست:**

- به منظور کاهش آسیب پوست در اثر خارش و به علت تجمع سموم ناخن ها کوتاه شود از به کار بردن اجسام سخت برای خاراندن پوست اجتناب شود.
- برای کاهش خشکی پوست و خارش آن از به کار گیری صابون های معطر و حمام کردن زیاد خودداری شود.
- از صابون های مرطوب کننده جهت شستشوی پوست و همچنین از کرم ها و لوسيون ها جهت نرم و مرطوب کردن پوست استفاده شود.
- از قرار گرفتن در محیط های با درجه حرارت بالا خودداری شود.
- در صورت وجود ادم یا ورم از ایجاد فشار مداوم بر روی ناحیه اجتناب شود.

***دهان و دندان:**

- به منظور رعایت بهداشت دهان و دندان توصیه می شود بعد از مصرف مواد غذایی دندان ها مسواک زده شوند.
- دهان با محلول سرکه رقیق شستشو داده شود (به کاهش بوی آمونیاک دهان ورفع حالت بی اشتهايی و تهوع و استفراغ کمک می کند)

خودمراقبتی برای بیماران تحت درمان دیالیز:

در صورت بروز کاهش فشارخون:

کاهش فشار خون می تواند شانت شریانی وریدی را از کار بیندازد پس:

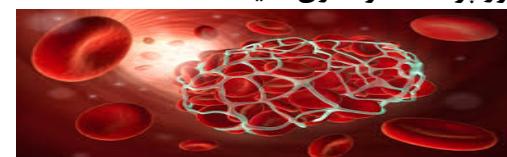
*در صورت مشاهده علائمی مثل: (تهوع، استفراغ، دلشوره، بی قراری ، سرگیجه، گرفتگی عضلانی و رنگ پریدگی) بلا فاصله به پزشک اطلاع دهید.

در صورت بروز گرفتگی عضلانی:

* از کمپرس گرم و ماساژ عضلانی اندام مبتلا استفاده شود

***به منظور پیشگیری از خونریزی به دلیل دریافت هپارین حین دیالیز:**

توصیه میشود برای نظافت دندان ها از مسواک نرم و برای تراشیدن موهای زائد بدن از ریش تراش برقی استفاده شود از وارد کردن هرگونه صدمه به پوست اجتناب شود و از مصرف آسپرین بدون مجوز پزشک خودداری کنید.





بیمارستان شهدا بندرانگه

خود مراقبتی

بیماران دیالیزی



شناسنامه پمفات

کد: QMSH.PA7.00

عنوان: خود مراقبتی در بیماران دیالیز

تهیه کننده: مهدیه ابانزی

تأثیرگذار: یکمینه آموزش به بیمار

ناظر کیفی: سوپر واپر آموزش سلامت

دکتر محمد صالح محمودی فوق غدد

منبع: برونز سودارت

سال تهیه: 1399

*فعالیت:

تمرینات ورزشی مستمر نه تنها در بهبود توانایی کار جسمانی مفید است بلکه برای بهبود فشار خون بالا کم خونی، افسردگی، سوخت و ساز قندها و چربیها نیز موثر هستند توصیه می شود برنامه ورزشی زیر انجام شود:

۱- پیاده روی و استفاده از دوچرخه ثابت که ۵-۳ جلسه در هفته تکرار شود.

جلسات ورزشی بهتر است در روزهایی که دیالیز انجام نمی شود صورت گیرد.

۲- جلسات ورزشی ابتدا با نرمش شروع شود و بین آن ۸۵ دقیقه استراحت باشد.

و به طور مداوم افزایش یافته تا بیمار بتواند به مدت ۳۰ دقیقه بدون توقف ورزش کند

توصیه می شود برنامه فوق تحت نظر پزشک انجام شود.

۳- بنابراین از انجام ورزش های پر برخورد خودداری شود.



- استفراغ، اسهال و کار یا بازی در یک محیط گرم ممکن است سبب دفع مایعات از بدن شود لذا توصیه می شود در صورت بروز هر کدام از مسائل فوق دریافت مایعات بیشتر شود و به علائم کم آبی مانند (خشکی مخاط و لب ها ، تشنجی ، کاهش بروز ده ادرار یعنی کاهش حجم ادرار، و سرگیجه) توجه شود.

- در صورت بروز یبوست شدید از داروهای ملین دار مانند پودر میسیلیوم زیر نظر پزشک معالج استفاده شود .

*ثبت:

- مقدار مایعات دریافتی همراه این داروهای (داروهای ملین) ثبت شود- فشار خون، وزن، جذب و دفع مایعات باید روزانه کنترل شود.

*افسردگی:

شایع ترین شکایت روانی در بیماران دیالیزی است. که پاسخی به واقعیت یا ترس است. تظاهرات آن شامل: خلق افسردگی پایدار، تصور و نگرشی ضعیف از خود و احساس نامیدی است و همچنین در صورت عدم درمان می تواند منجر به حالت های پایدار تر و قطع دیالیز شود.(که به روانشناس مراجعه شود).

