

بیمار عزیز برای داشتن کیفیت زندگی بهتر
با همودیالیز رعایت نکات زیر مهم است :

وزن خشک خود را بدانید :

وزن خشک، وزن ایده آل شما بدون هیچ گونه آب اضافه در بدن است که معمولاً بعد از دیالیز باید به آن برسید. وزن خشک وزنی است که شما با آن احساس خوبی دارید نه عوارض ناشی از افزایش وزن را دارید (مانند افزایش فشار خون، تنگی نفس، ورم دست و پا و صورت، احساس سنگینی در قفسه سینه، برجسته شدن ورید گردنی) و نه علائم از دست دادن بیش از حد آب بدن مانند (کاهش فشار خون، گرفتگی صدا، سرگیجه، گرفتگی عضلات، ضعف شدید). شما با رسیدن به وزن خشک بعد از دیالیز هیچ یک از علائم فوق را نباید داشته باشید. بدانید که وزن خشک قابل تغییر است و ممکن است هنگام چاق یا لاغر شدن شما افزایش یا کاهش یابد. مراقب باشید وزن خشک خود را گم نکنید.

اضافه وزن بین دو دیالیز خود را کنترل کنید.

سعی کنید در فاصله بین دو دیالیز به ازای هر روز بیش از یک کیلوگرم اضافه وزن نداشته باشید. اضافه وزن بیش از

حد ایجاد مشکلات قلبی و ریوی نموده و طول عمر شما را کوتاه می کند.

مصرف مایعات را کنترل کنید:

اگر هنوز دفع ادرار دارید ادرار ۲۴ ساعته خود را به طور صحیح جمع آوری کنید و عدد ۷۰۰-۵۰۰ را به حجم آن اضافه کنید. مقدار مجاز مایعات مصرفی شما در ۲۴ ساعت بدست می آید.

به عنوان مثال ساعت ۸ صبح مثانه خود را تخلیه کرده و از آن به بعد ادرار خود را در ظرف اندازه گیری جمع آوری کنید تا ۸ صبح فردا، مثلاً اگر ۷۰۰ cc در ۲۴ ساعت ادرار داشتید می توانید ۱۴۰۰ cc (۷۰۰+۷۰۰=۱۴۰۰) مایعات در ۲۴ ساعت مصرف نمایید که حدود ۷ لیوان می شود (هر لیوان حدود ۲۵۰-۲۰۰ cc حجم دارد). اگر دفع ادرار ندارید تنها می توانید ۷۰۰ cc مایعات در ۲۴ ساعت مصرف نمایید. دقت کنید مایعات شامل آب شیر، آب خورش، چای و آب موجود در میوه ها نیز می شود.

برای طولانی تر کردن عمر فیستول خود نکات زیر را رعایت کنید :

- ۱- از هر گونه فشار بر روی محل فیستول خودداری کنید.
- ۲- اجسام سنگین را با دست فیستول دار بلند نکنید.
- ۳- بند ساعت و النگو روی فیستول نبندید.
- ۴- هنگام خواب مراقب باشید که محل فیستول زیر سر یا تنه

شما نباشد.

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

۶- در مورد تغییر محل سوزن ها با پرسنل دیالیز همکاری کنید و از تزریق مکرر در یک محل اجتناب کنید.

۷- حتماً قبل از شروع دیالیز و تزریق سوزن ها، دست و ساعد خود را با آب و صابون بشوئید.

۸- اجازه ندهید که از دست فیستول دار شما فشار خون کنترل شود یا غیر از همودیالیز تزریقی در آن صورت گیرد.

۹- پس از دیالیز از کمپرس سرد در محل تزریق سوزن ها (جهت جلوگیری از خونریزی) و روز بعد از دیالیز از کمپرس گرم و پماد مخصوص در محل تزریق سوزن ها (جهت ترمیم بهتر عروق) استفاده نمایید.

۱۰- جهت برقراری تعادل کلسیم و فسفر و افزایش جذب کلسیم و پیشگیری از بروز عوارض استخوانی مانند درد، پوکی استخوان، تغییر شکل های استخوانی و شکستگی های خود به خودی، از کربنات کلسیم و ویتامین D فعال (روکاترول) به منظور کاهش فسفر موجود در غذا و جلوگیری از جذب آن ، روکاترول (ویتامین D فعال) یا رناجل طبق دستور پزشک استفاده کنید.

توصیه های ضروری جهت بیماران همودیالیز



آموزش و پژوهش بهداشت و درمان صنعت نفت استان بوشهر

واحد آموزش سلامت بیمارستان توحید جم

تایید کننده: دکتر محمدرضا لاجوردی (متخصص داخلی)

منبع: پرونر سودارث

بازنگری: بهار ۱۴۰۴

بهار ۱۴۰۲

رژیم غذایی خود را رعایت نمائید و با مسئول تغذیه مشورت کنید .

بدانید که در مصرف پتاسیم، فسفر و مایعات باید محدودیت داشته باشید اگر به طور منظم همودیالیز می شوید نیاز به محدودیت در مصرف پروتئین ندارید و می توانید به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن خود ۱/۳-۱ گرم پروتئین مصرف نمائید. به عنوان مثال اگر وزن شما ۷۰ کیلوگرم می باشد می توانید روزانه ۷۰ تا ۹۰ گرم پروتئین مصرف کنید. توجه داشته باشید که بهتر است از گوشت سفید بیشتر استفاده کنید و از پروتئین های دریایی که حاوی فسفر بالایی هستند پرهیز کنید.



۱۱- از آنجایی که ویتامین های B و اسید فولیک ، محلول در آب بوده و از طریق دیالیز آنها را از دست می دهید لذا باید روزانه جبران و بصورت قرص مصرف کنید .

۱۲- در صورتی که جهت درمان کم خونی داروی اریتروپوئین مصرف می کنید حتماً کنترل کنید که دچار کمبود آهن نباشید و در صورت نیاز از قرص آهن خوراکی یا تزریقی استفاده کنید .

۱۳- جهت تأثیر بهتر داروی اریتروپوئین حتما قرص B کمپلکس و اسید فولیک را روزانه مصرف نمائید. دارو را در یخچال نگهداری کنید بدانید که یکی از عوارض مهم داروی اریتروپوئین، افزایش فشار خون است لذا مراقب فشار خون خود باشید و مرتباً از نظر افزایش فشار خون کنترل شوید. با درمان کم خونی و بهتر شدن اشتها مراقب افزایش وزن خشک و افزایش سموم باشید(افزایش اوره و پتاسیم).

ممکن است در حین درمان با اریتروپوریتین نیاز به هپارین بیشتری ضمن دیالیز داشته باشید لذا فیستول خود را روزانه کنترل نمائید و هر گونه تغییر را گزارش کنید.

بدانید که همودیالیز تمامی وظایف کلیه را انجام نمی دهد و برای جلوگیری از عوارض ناشی از آن باید داروهایی را به طور معمول مصرف نمائید .