



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: خود مراقبتی در بیماران همودیالیز

کد سند: NO-BK-248



تهیه کننده:

فرزانه صالحی- محدثه صالحی

تنظیم کننده: فرحناز نریمپسا

سوپروایزر آموزش سلامت

دیالیز، آزمایشات، ویزیت پزشک و ...

✓ در صورت بروز علائمی مانند کاهش یا فقدان
برون ده ادراری، افزایش ناگهانی وزن، تورم پاها و
زائوها، تب، مشکلات تنفسی فوراً به پزشک اطلاع
دهید.

منابع: پوتر و پری/نفرولوژی 2015/پرستار و
دیالیز

❖ دهان و دندان :

- ✓ به منظور رعایت بهداشت دهان و دندان توصیه
میشود بعد از مصرف مواد غذایی دندان ها
مسواک زده شوند.
- ✓ دهان با محلول سرکه رقیق شستشو داده شود (به
کاهش بوی آمونیاک دهان و رفع حالت بی
اشتهایی و تهوع و استفراغ کمک میکند).
- ✓ جهت مرطوب نگه داشتن لب ها توصیه میشود
از قطعات یخ و یا پماد نرم کننده استفاده شود.

❖ خستگی :

- ✓ به منظور کاهش خستگی توصیه میشود 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
ولرم، انجام فعالیت های سبک در یک یا دو
ساعت قبل از خواب، ماساژ پشت و اندام ها
سودمند است.
- ✓ پیاده روی یا قدم زدن در یک پارک نیز موثر
است.

❖ پیگیری و ضرورت درمان :

- ✓ پیگیری درمان ضروری است مثل : برنامه
های

❖ 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 قند ها و چربیها نیز موثر هستند توصیه می شود برنامه ورزشی زیر انجام شود:

1) پیاده روی و استفاده از دوچرخه ثابت که 3-5 جلسه در هفته تکرار شود.

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

2) جلسات ورزشی ابتدا با نرمش شروع شود و بین آن 85 دقیقه استراحت باشد و به طور مداوم افزایش یافته تا بیمار بتواند به مدت 30 دقیقه بدون توقف ورزش کند.

✓ توصیه می شود برنامه فوق تحت نظر پزشک انجام شود.

3) بنابراین از انجام ورزش های پریبرخورد خودداری شود.

4) استفرآغ ، اسهال و کار یا بازی در محیط گرم ممکن است سبب دفع مایعات ار 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 ، تشنگی ،

کاهش برون ده ادرار یعنی کاهش حجم ادرار و سرگیجه) توجه شود. در صورت بروز یبوست شدید از داروهای ملین زیر نظر پزشک معالج استفاده شود.

❖ ثبت :

✓ مقدار مایعات دریافتی همراه داروهای ملین ثبت شود.
✓ فشارخون ، وزن ، جذب و دفع مایعات باید روزانه کنترل شود.

❖ افسردگی :

✓ شایع ترین شکایت روانی در بیماران دیالیزی افسردگی است که پاسخی به واقعیت یا ترس است. تظاهرات آن شامل : خلق افسرده پایدار ، تصور و نگرشی ضعیف از خود و احساس ناامیدی است و همچنین در صورت عدم درمان می تواند منجر به حالت های پایدار تروقطع دیالیز شود.

✓ خود مراقبتی برای بیماران تحت درمان دیالیز

❖ در صورت بروز کاهش فشار خون :

✓ 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) بلافاصله 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 و از وارد کردن هر گونه صدمه به پوست اجتناب شود و از مصرف آسپرین بدون مجوز پزشک خودداری کنید.

❖ در صورت بروز خونریزی :

✓ ناحیه دسترسی به عروق را با یک گاز استریل یا پنبه 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 پوست و به علت تجمع سموم ناخن ها کوتاه شوند و از به کار بردن اجسام سخت برای خاراندن پوست اجتناب شود.

✓ برای کاهش خشکی پوست و خارش آن از به کارگیری صابون های معطر و حمام کردن زیاد خودداری شود

✓ از صابون های مرطوب کننده جهت شستشوی پوست و همچنین از کرم و لوسیون ها جهت نرم و مرطوب کردن پوست استفاده شود.

✓ از قرار گرفتن در محیط های با درجه حرارت بالا خودداری شود.