



## عنوان سند: ورزش در دیالیز

کد سند: NO-BK-260



تهیه کننده: فرزانه صالحی - محدثه صالحی

تنظیم کننده: فرحناز نریمیا

سوپروایزر آموزش سلامت



منابع: پوتر و پری/نفرولوژی 2015/پرستار و

دیالیز

## نتیجه گیری :

✓ یکی از عوامل از بین برنده کسالت ، ورزش است.  
✓ انسانی که اهل ورزش است احساس شادابی بیشتری می کند و با تنبلی و کسالت بیگانه است.  
✓ علاوه بر داشتن اندامی مناسب و خوش فرم ، از روحیه بالا و شادابی نیز برخوردار است و این موقعیت ارتباط وی را در زندگی روزمره ، چه در خانواده و چه در اجتماع یا محیط کار سالم تر می کند.

✓ یک ساعت ورزش در حین دیالیز می تواند موجب کاهش معنی دار در فشار خون شود ، همچنین می تواند موجب افزایش با ارزش بالینی در کفایت دیالیز و کاهش جزیی در فسفر سرم و افزایش جزیی هموگلوبین گردد.

✓ انجام ورزش در دو نوبت نیم ساعته در کاهش دوز داروهای باند شونده به فسفر موثر تر می باشد.

## ورزش در دیالیز

نقش ورزش به منظور پیشگیری از بیماریهای کلیوی به طور غیر مستقیم و آثار مثبتی که بر فشار خون، دیابت و جلوگیری از انسداد شریان کلیوی دارد تأیید شده است.

اگر چه انجام ورزش روی کلیه هایی که دچار نارسایی غیر قابل جبران شده اند، تاثیری ندارد، اما آثار مفیدی روی سلامت قلب و عروق، سیستم اسکلتی، عضلانی، سوخت و ساز و سیستم دفاعی بدن دارد.

شواهدی وجود دارد که نشان می دهد ورزش در حین دیالیز باعث افزایش کارایی دیالیز و دفع فسفر می شود. در پژوهش های زیادی اثر ورزش حین دیالیز را بر کارایی دیالیز، کنترل فشار خون، فسفر و هموگلوبین سرم مورد بررسی قرار گرفته است.

ورزش بر کنترل فشار خون، اثر آن در حین دیالیز هم بر کنترل فشار خون و داروهای ضد فشار خون مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است.

## زمان مناسب برای ورزش:

به طور کلی شاید روز قبل از دیالیز برای ورزش مناسب نباشد، چون احتمال بی ثباتی بیمار بیشتر است. بنابراین فعالیت های ورزشی در روز دیالیز و بعد از آن توصیه شده است.

فعالیت های هوازی با شدت سبک و متوسط مانند پیاده روی و دوچرخه سواری (ثابت و متحرک) از جمله فعالیت های هوازی قابل قبولی هستند که افراد دیالیزی می توانند انجام دهند. مدت تمرین می تواند از زمان کم شروع شود سپس به تدریج تا 20 دقیقه در هر جلسه افزایش یابد.



## نکته های مورد توجه در این تمرینات عبارتند

از:

1- از انجام ورزش در ساعت های گرم روز یا در محیط های گرم اجتناب شود.

2- در صورتی که شخص دچار تنگی نفس، درد قفسه سینه و یا تپش قلب شود ورزش قطع شود.

3- قبل از ورزش از طبیعی بودن مقدار پتاسیم خون اطمینان حاصل گردد.

4- در صورتی که فشار خون سیستولی و دیاستولی به ترتیب بالاتر از 200 و 120 میلی متر جیوه باشد باید از ورزش خودداری کنند.

5- حجم ورزش زیاد نباشد و آب از دست رفته باید جایگزین شود تا خطر کم آبی کاهش یابد.

6 - همچنین اثرات ورزش در حین دیالیز بر کارایی دیالیز، سطح فسفر سرم و داروهای پایین آورنده فسفر و کم خونی از گذشته مورد توجه پژوهشگران بوده و مورد بررسی و مقایسه قرار گرفته است.