

به نام خدا



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان

بیمارستان نیکوکار املش



## موضوع :

خود مراقبتی در بیماران همودیالیزی

گروه هدف: بیماران بخش دیالیز

تهیه کننده: نرجس محمدعلیزاده

بهار ۱۴۰۳



منبع:

آموزش خود مراقبتی در بیماران همودیالیزی

مولفان: حمید بطحایی - الهام رحمانیان

سال چاپ ۱۳۹۵ صفحه ۱۷۰-۱۷۲

از خود و احساس نومییدی است و همچنین در صورت عدم درمان می تواند منجر به حالت‌های پایدار و قطع دیالیز شود که به روانشناس مراجعه شود.

فعالیت :

تمرینات ورزشی مستمر نه تنها در بهبود توانایی کار جسمانی مفید است بلکه برای بهبود فشارخون بالا کم خونی ، افسردگی ، سوخت و ساز قند ها و چربی ها نیز موثر هستند توصیه میشود برنامه ورزشی زیر انجام شود :

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

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

جلسات ورزشی ابتدا با نرمش شروع شود و بین آن ۸۵ دقیقه بدون توقف ورزش کند .

توصیه می شود برنامه فوق تحت نظر پزشک انجام شود .

## هوالمشافی

### خود مراقبتی برای بیماران تحت همودیالیز

#### در صورت بروز کاهش فشار خون :

کاهش فشارخون می تواند شانت شریانی وریدی را از کار بیاندازد پس :

در صورت بروز علائمی مثل تهوع ، استفراغ، بی قراری ، سرگیجه ، گرفتگی عضلانی و رنگ پریدگی بلافاصله به پزشک اطلاع دهید .

#### در صورت بروز گرفتگی عضلانی :

از کمپرس گرم و ماساژ اندام مبتلا استفاده شود.

به منظور پیشگیری از خونریزی به دلیل دریافت هیپارین حین دیالیز:

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

#### 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 سخت برای خاراندن پوست اجتناب شود .

برای کاهش خشکی پوست و خارش آن از بکار گیری صابون های معطر و حمام کردن زیاد خودداری کنید .

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

از قرار گرفتن در محیط 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 میشود

بعد از مصرف مواد غذایی دندان ها مسواک زده شوند.

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 بیخوابی کارهایی مانند :حمام با آب ولرم . مصرف نوشیدنی های گرم . انجام فعالیت های سبک در یک یا دو ساعت قبل از خواب ، ماساژ پشت و اندام ها و یا پیاده روی یا قدم زدن در یک پارک سودمند است .

#### افسردگی :

شایع ترین شکایت روانی در بیماران دیالیزی است که پاسخگویی به واقعیت یا ترس است .

تظاهرات آن شامل خلق افسرده پایدار ، تصور و نگرشی ضعیف