

## خودمراقبتی در بیماران دیالیزی

- جلسات ورزشی بهتر است در روزهایی که دیالیز انجام نمی شود صورت گیرد.
- جلسات ورزشی ابتدا با نرمش شروع شود و بین آن استراحت کنید.
- به طور مداوم میزان ورزش را افزایش دهید تا بتوانید به مدت 30 دقیقه بدون توقف ورزش کنید.
- از انجام ورزش های پر برخورد خودداری شود. فعالیتها و برنامه ورزشی در اول صبح صورت گیرد.
- در صورتی که دو بار در هفته دیالیز می شوید توصیه می شود میزان پروتئین مصرفی 0/5 تا 1 گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن و در صورتی که سه بار در هفته دیالیز می شوید دریافت پروتئین تقریباً آزاد باشد.
- از مصرف پروتئین های گیاهی تا حد امکان خودداری شود.
- میزان دریافت مایعات 400-700 میلی لیتر بیشتر از حجم ادرار در روز است.
- از مصرف مواد غذایی مانند نخود، سوسیس، خیارشور، سوپ های کنسرو شده، ماهی دودی، نمک خودداری شود.
- از مصرف شیر و ماست بیش از نصف لیوان در روز و همچنین از انواع گوشت، حبوبات، پنیر و... خودداری شود.

## چگونگی مراقبت از فیستول و گرافت

- دست داری فیستول و گرافت را به طور مداوم بی حرکت نگه ندارید.
- ورزش هایی که موجب برجسته تر شدن و پرخونی فیستول می گردد مانند باز و بسته کردن دست با خمیر یا توپ قابل ارتجاع را با نظر پزشک انجام دهید. تا چند روز پس از عمل اندام مربوطه بالاتر نگهداشته شود.
- تا 10-14 روز پس از جراحی از بلند کردن اجسام سنگین و انداختن کیف سنگین بر روی دوش خودداری کنید.
- از کنترل فشار خون، خون گیری و تزریق در اندام فیستول دار و گرافت دار اجتناب کنید. روی دست فیستول دار یا گرافت دار نخوابید.
- از بستن دستبند و ساعت و پوشیدن لباس تنگ خودداری کنید.
- از خوردن داروهای پایین آورنده فشارخون بدون مشورت با پزشک پرهیز کنید.
- جهت اطمینان از باز بودن فیستول با قرار دادن انگشتان روی آن، عبور خون را به صورت لرزش کنترل کنید.
- تا زمان التیام زخم جراحی فیستول می توانید دوش بگیرید ولی داخل وان و استخر نمیتوانید بروید.
- موقع دوش گرفتن روی فیستول و گرافت را ببوشانید.
- محل فیستول یا گرافت را نخارانید. ناخن های شما میتواند منبع عفونت باشد.

## در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید:

- زخم، تورم، قرمزی یا گرمی در محل فیستول یا گرافت
- مشاهده خونریزی از گرافت یا فیستول
- تب و لرز و بی اشتهایی
- سرفه های طولانی، خلط خونی، تعریق شبانه و کاهش وزن
- تهوع و استفراغ، درد شدید، خستگی، ضعف، سردرد مداوم، خارش و قرمزی پوست، دانه های پوستی و کهیر، حساسیت چشمها به نور، آبریزش

بینی، درد استخوانهای اعضاء، ضربان نامنظم قلب، تشنج، تغییرات خلقی یا روانی، اضطراب، سرفه، تب، خیز (ورم)، گزگز اندامها، درد قفسه سینه، کاهش ادرار 24 ساعته، طولانی شدن مدت زمان ورود و خروج محلول وجود فیبر و خون در محلول خروجی، نشئت مکرر مایع از اطراف لوله دیالیز