

## نارسایی مزمن کلیه

## مراقبت در منزل:

- از پزشک برای نوشتن یک برنامه ی غذایی یا ارجاع به یک متخصص تغذیه سوال کنید.
- بر اساس توصیه های پزشک خود در رژیم غذایی تغییراتی ایجاد کنید.
- برای تعادل مایعات روزانه از دستورات پزشک پیروی کنید.
- از مصرف محصولات با نمک افزوده اجتناب کنید. محصولات از جمله غذاهای آماده، غذاهای منجمد، سوپ های کنسروی و فست فودها دیگر مواد غذایی حاوی نمک افزوده شامل اسنکهای نمکی، سبزیجات کنسروی و گوشتها و پنیرهای فرآورده شده را کاهش دهید.
- در بیشتر روزهای هفته فعالیت بدنی داشته باشید. با کسب اجازه از پزشک خود، حداقل 30 دقیقه در اغلب روزهای هفته فعالیت بدنی داشته باشید.
- خواب شبانه را افزایش داده و در طی روز نیز زمان هایی را برای استراحت در نظر بگیرید.
- برای درمان نارسایی کلیه ی خود به طور دقیق دستورات پزشک را رعایت کنید.
- پوست بدن ممکن است خشک بوده و در اثر ورم، مستعد شکنندگی شود، بنابراین مراقبت دقیق از پوست اهمیت دارد. ماساژ برجستگی های استخوانی، تغییر وضعیت مکرر و پهلو به پهلو شدن در زمان استراحت در بستر و استحمام با آب سرد، استفاده از کرم ها و مرطوب کننده ها موجبات راحتی شما را تامین کرده و از شکنندگی پوست جلوگیری می کند.
- بهداشت پوست را رعایت کنید و از صابون های ملایم در هنگام استحمام استفاده کنید.
- به علت رسوب سموم محرك در بافت های بدن، خارش پوست ایجاد می شود. سعی کنید با ناخن پوست را نخارانید.
- اندازه گیری و ثبت دقیق و روزانه وزن توصیه می شود.
- مقدار مایعات مصرفی و ادرار دفعی خود را در هر روز اندازه گیری کنید. مقادیر اندازه گیری شده باید ثبت گردد و هنگام مراجعه به پزشک با وی در میان گذاشته شود.
- از لیوان های کوچک دارای درجه بندی استفاده کنید.
- در مورد مسافرت های هوایی با پزشک معالج خود مشورت کنید.
- عملکرد تنفسی خود را مورد توجه قرار دهید، تغییر وضعیت مکرر و پهلو به پهلو شدن در زمان استراحت در بستر و انجام سرفه و تنفس عمیق از جمع شدن ریه ها و عفونت تنفسی پیشگیری می کند.
- تب و عفونت، باید فوراً درمان شوند.
- اعضای خانواده را از شرایط خود آگاه کنید، آنها به درمان شما کمک کرده و حمایت روانی شما را تامین می کنند.
- از مصرف خودسرانه دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید.

## جهت جلوگیری از پیشرفت نارسایی مزمن کلیه اقدامات زیر را انجام دهید

-کنترل دقیق فشار خون، کنترل دقیق قند خون، کنترل مناسب چربی های خون، پرهیز از مصرف مواد مضر برای کلیه ها، قطع سیگار

## در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید

- کوتاهی تنفس - ورم دست و پا یا صورت - تهوع و استفراغ
- تب، لرز، سردرد یا درد عضلانی
- علائم جدیدی که نگران کننده باشد. - ضعف عضلانی و کرامپهای شکم