

دانستنیهای مفید در همودیالیز

توصیه های تغذیه ای در بیماران با همودیالیز:

- در صورتی که بیمار دو بار در هفته دیالیز می شود توصیه می شود میزان پروتئین مصرفی نیم تا یک گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن و در صورتی که سه بار در هفته دیالیز می شود دریافت پروتئین تقریباً آزاد باشد.
- از پروتئینهایی که کیفیت بالا دارند مانند پروتئینهای حیوانی استفاده شود. از مصرف پروتئینهای گیاهی تا حد امکان خودداری شود.
- رژیم غذایی پر کالری، غنی از چربی و کربوهیدراتها برای جلوگیری از لاغری عضلات مهم است.
- میزان دریافت مایعات 400 الی 700 میلی لیتر بیشتر از حجم ادرار در روز است.
- از مصرف مواد غذایی مانند نخود، سوسیس، خیارشور، سوپهای کنسرو شده، ماهی دودی، نمک خودداری شود.
- غذاهای حاوی فسفر باید محدود شود. از مصرف شیر و ماست بیش از نصف لیوان در روز خودداری شود. همچنین از انواع گوشت، حبوبات، پنیر و... خودداری شود.
- غذاهای دارای سدیم بالا مثل چیپس، پفک، سوسیس و کالباس، زیتون، خیار شور، سس ها، رب های آماده، ماهی شورودودی، چوب شور، آب گوشت و سبزیجات آماده مصرف محدود شوند.
- در صورت عدم محدودیت، ورزشهای سبک قبل از غذا به افزایش اشتها کمک می کند.
- برای کاهش تشنگی از یخ خرد شده، میوه یخ و آببات ترش استفاده کنید، از لیوان های کوچک درجه بندی استفاده کند.
- سیب زمینی، نخود فرنگی، انواع کلم و گل کلم، اسفناج، کدو حلواپی، کرفس پخته، سیر و موسیر، موز، خردل، پرتقال، آلو، خرما، آجیل و خشکبار، انبه، کیوی، شلیل، گرمک و خربزه، گلابی تازه، انجیر، روغن زیتون محدود شوند.
- نوشابه ها، آجیل، لبنیات مانند شیر لیوان (حداکثر نیم لیوان در روز)، ماست، پنیر (حداکثر 30 گرم در روز)، کشک، کاکائو و قهوه، ماهی (سفید- ساردین- تن)، احشاء حیوانات، حبوبات، نانهای کامل و سبوس دار محدود شوند.

توصیه مراقبتهای لازم از کاتتر همودیالیز

- سر کاتتر نباید در معرض هوای آزاد باشد و حتماً باید با کلمپ یا سرنگ پوشیده شود.
- از خم شدن لولههای کاتتر، وارد آمدن ضربه و یا کشش به آن خودداری کنید.
- در صورت استحمام بلافاصله محل کاتتر باید به صورت استریل خشک و پانسمان کنید و سعی کنید زمان استحمام تا حد امکان کوتاه باشد.
- توجه داشته باشید قسمت خارجی کاتتر هرگز نباید در آب حمام غوطه ور شود.
- از دوش آب برای استحمام استفاده نکنید، مواظب باشید تا آب کمتری به سمت کاتتر سرازیر شود.
- محل کاتتر را کاملاً تمیز و خشک نگهداری کنید.
- پانسمان محل کاتتر را حداقل 3 بار در هفته در بخش دیالیز یا یک مرکز درمانی مجهز به روش استریل تعویض نماید.
- بهتر است شیوه تعویض پانسمان را یاد گرفته و وسایل لازم برای پانسمان کردن را همیشه در منزل خود داشته باشید تا در شرایط اضطراری خود قادر به تعویض پانسمان باشید.
- اگر دیالیز شما به هر علتی قطع شد، ولی کاتتر را به صلاحدید پزشک خود نگه داشته اید، حتماً در یک مرکز بهداشتی درمانی چندبار در هفته لوله های کاتتر را هپارینه کنید تا از لخته شدن کاتتر و انسداد لاینها جلوگیری شود.
- هر زمان که مجبور به باز کردن کاتتر شدید برای جلوگیری از ایجاد عفونت حتماً از ماسک استفاده کنید.

در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه کنید

- در صورتی که کاتتر از محل خود خارج شود.
- در صورت تب و لرز و قرمزی پوست اطراف کاتتر
- در صورت مشاهده خونریزی از محل کاتتر
- در صورت بروز دیگر علائم نگران کننده