

نارسایی حاد کلیه

مراقبت در منزل:

- از پزشک برای نوشتن یک برنامه غذایی یا ارجاع به یک متخصص تغذیه سوال کنید.
- برای تعادل مایعات روزانه از دستورات پزشک پیروی کنید.
- از مواد غذایی شور و دارای سدیم بالا مانند چیپس، پفک، سوسیس و کالباس، زیتون، خیار شور، سس ها، رب های آماده، ماهی شور و دودی، چوب شور، آب گوشت و سبزیجات آماده استفاده نکنید.
- مصرف سیب زمینی، رب، نخود فرنگی، انواع کلم و گل کلم، اسفناج، کدو حلوایی، 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، لبنیات (شیر حداکثر نیم لیوان در روز)، ماست، پنیر (حداکثر ۳۰ گرم در روز)، کشک، کاکائو و قهوه، ماهی (سفید، ساردین، تن)، احشاء بدن حیوانات، حبوبات، نانهای کامل و سبوس دار محدود شوند.
- با مشورت پزشک فعالیت خود را کاهش دهید. از تحرک بیش از حد اجتناب کرده و خود را زیاد خسته نکنید. (ولی برنامه ورزشی مناسب داشته باشید). خواب شبانه را افزایش داده و در طی روز نیز زمان هایی را برای استراحت در نظر بگیرید.
- اگر مجبور به استراحت در بستر هستید، به منظور پیشگیری از لخته شدن خون در وریدهای اندام تحتانی، ساق پا را به طور مکرر خم و راست کنید.
- از اطرافیان خود در فعالیت های روزانه به منظور حفظ انرژی کمک بگیرید.
- در صورتی که وضعیت کلیه رو به بهبودی است و پزشک اجازه می دهد هر چه سریع تر فعالیت خود را شروع کنید. فعالیت هایی مانند حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را بتدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت 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 پهلوی به پهلوی شدن در زمان استراحت در بستر و استحمام با آب سرد، استفاده از کرم ها و مرطوب کننده ها موجبات راحتی بیمار را تأمین کرده و از شکنندگی پوست جلوگیری می کند.
- 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.
- برای کاهش تشنگی از یخ خرد شده، میوه بخ و آب نبات ترش استفاده کنید.
- از لیوان های کوچک درجه بندی استفاده کنید.
- در مورد مسافرت های هوایی با پزشک معالج خود مشورت کنید.
- در صورت امکان از گذاشتن سوند ادراری اجتناب کنید زیرا خطر عفونت ادراری را افزایش می دهد.
- عملکرد تنفسی خود را مورد توجه قرار دهید، تغییر وضعیت مکرر و پهلوی به پهلوی شدن در زمان استراحت در بستر و انجام سرفه و تنفس عمیق از جمع شدن ریه ها و عفونت تنفسی پیشگیری می کند.
- در صورتی که جهت انجام دیالیز برای شما فیستول یا گرافت یا کاتتر تعبیه شده است می توانید در این خصوص آگاهی لازم را کسب کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید

- کوتاهی نفس - تب، لرز، سردرد، یا درد عضلانی - خونریزی غیرمنتظره از هر جایی بدن - ورم دست و پا یا صورت