

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 فراورده شده را کاهش دهید.
- در بیشتر روزهای هفته فعالیت بدنی داشته باشید. با کسب اجازه از پزشک خود، حداقل ۳۰ 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 پهلوی به پهلوی 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 محرک 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 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.
- 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