



مراقبت های بیماران دیالیزی

دیالیز چیست؟

نقش تغذیه

مراقبت از داروها

نکات آموزشی

قابل توجه بیماران دیالیزی و اعضا خانواده

بیمارستان حضرت ولی عصر

(عج) بوانات

شبکه بهداشت و درمان شهرستان بوانات

بهار 93

دیالیز چیست؟ کلیه ها مسئول تصفیه کردن مواد زائد از خون هستند. دیالیز عملیاتی است که جایگزینی برای بسیاری از وظائف و مسئولیت های طبیعی کلیه ها می باشد. دیالیز به افراد این امکان را می دهد، با اینکه دیگر کلیه هایشان به خوبی کار نمی کند، بتوانند زندگی خوب و مفیدی را

بگذرانند. **چه زمان بیماران به دیالیز نیاز پیدا می کنند؟** بیماران معمولاً زمانی که مواد زائد بدنشان آنقدر زیاد می شود که به خاطر آن ناراحتی در بدنشان ایجاد می گردد، نیاز به انجام دیالیز پیدا می کنند دو مورد از مهمترین مواد شیمیایی موجود در خون که برای این مورد اندازه گیری می شوند، کراتینین و اوره خون است. وقتی مقدار این دو ماده در خون بالا می رود، نشان دهنده این است که توانایی کلیه ها برای تصفیه بدن از مواد زائد پایین آمده است.

تغذیه: نقش عمده ای بر روند درمان و سرنوشت بیماران تحت درمان دیالیز دارد و برای این بیماران ایجاد شرایط مناسب تغذیه ای، پیشگیری از سوء تغذیه یا اصلاح آن جزء اهداف اصلی می باشد.

مصرف آب: یک فرد همودیالیزی به دلیل عدم کارکرد کلیه ها، ادرار تولید نمی کند یا میزان ادرار وی بسیار اندک است. از این رو لازم است فرد همودیالیزی از میزان ادرارش بطور دقیق باخبر باشد. به عنوان مثال اگر فرد دیالیزی روزانه در 24 ساعت 1500 سی سی ادرار دارد، باید روزانه 1500 بیشتر آب ننوشد.

مصرف نمک:

فرد دیالیزی می بایست مصرف نمک را در روز به کمتر از 1 تا 1/5 گرم کاهش دهد. این میزان نمک هم در غذاهای عادی همچون نان و برنج وجود دارد، از این رو نمک را به غذای فرد دیالیزی اضافه نکنید.

مصرف میوه جات:

میوه های حاوی پتاسیم همچون موز، هندوانه، گوجه فرنگی، یوی و آناناس میتوانند پتاسیم فرد دیالیزی را بالا ببرند و او را در معرض عارضه بسیار کشنده ایست قلبی قرار دهند. از این رو سعی شود در مصرف این گونه میوه ها تا حد امکان پرهیز گردد. میوه های مناسب برای بیماران دیالیزی خیار و سیب است.

مصرف چربی

هم اکنون علت 50 درصد مرگ افراد دیالیزی ابتلا به بیماری های قلبی عروقی متأثر از چربی بالاست. از این رو روغن های مصرفی فرد دیالیزی می بایست از چربی های گیاهی حاوی چربی امگا3 باشد.

همچنین این نکته فراموش نشود که هر فرد دیالیزی روزانه به بیشتر از 30 الی 35 کیلو کالری به ازای هر کیلوگرم وزنش نیاز دارد، از این رو انرژی بیشتر مصرف نکند و چربی مصرفی خود را نیز راساس همین میزان کالری غذایی تنظیم کند.

میزان مصرف گوشت: در فرد دیالیزی روزانه به 12 گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن خود نیاز دارد. از این رو اگر فردی 70 کیلوگرم وزن دارد، باید روزانه 100 تا 150 گرم گوشت سفید بدون چربی و استخوان مصرف کند.

نحوه مصرف داروها و شرایط نگهداری داروها:

اپرکس:

اپریتروپروئین پروتئینی است که در کلیه ها برای تحریک مغز استخوان جهت ساختن گلبولهای قرمز تولید می شود.

Eprex یک پروتئین بیولوژیک فعال است بنابراین نگهداری و مراقبت خاص از آن توسط استفاده کنندگان الزامیست. مواردی چون تغییر شدید دما، مجاورت طولانی بانور، تکانهای شدید ویال و سرنگ محتوی دارو مواردی هستند که می توانند بر عملکرد دارو اثر گذارند.

حمل Eprex از داروخانه به منزل:

از قرار دادن Eprex در مجاورت نور خورشید مقابل پنجره یا شیشه اتومبیل خوداری نمایید زیرا دمای این دارو ممکن است به سرعت بالا رود. از حمل Eprex در اتومبیلی که دمای داخل آن بیش از 25 درجه سانتی گراد (77 درجه فارنهایت) باشد خودداری نمایید. از تکان دادن شدید آمپول یا شیشه دارو حتی هنگامی که دارو در جعبه خود قرار دارد، جدا خودداری نمایید.

طریقه نگهداری Eprex در منزل :

سریعا اپرکس را در یخچال با دمای 2-8 درجه سانتی گراد در قفسه ای موجود در درب آن قرار دهید.

از قرار دادن اپرکس در فریزر جدا خوداری نمایید.

اپرکس را همواره از مجاورت نور و منابع گرمایی دور نگه دارید .

تازمانی که از دارو استفاده نکرده اید آن را در یخچال

درون جعبه مقوایی خود نگه دارید.

در صورت وجود یگی از اختلالات زیر از دارو استفاده نکنید.

کدورت یا رنگی شدن دارو : دارو معمولا باید شفاف و بدون رنگ باشد.

با مشاهده ذرات معلق و با کف نباید از دارو استفاده کرد.

خاموش شدن یخچال در اثر قطع برق یا خرابی

یخ زدن دارو بر اثر سرمای زیر صفر یا گرم شدن در حرارت

بیش از 25 درجه سانتی گراد

گذشتن تاریخ انقضا

ونوفر:

-ونوفر و آمپول ویتامین C با توجه به نیاز هر بیمار توسط پزشک حین دیالیز تزریق می شود و از مصرف خودسرانه آن خودداری شود.

کربنات کلسیم:

در صورت بروز علائم بی اشتها، تهوع، بیوست، دل درد، خشکی دهان یا احساس تشنگی با پزشک مشورت نمایید، در دمای 15-30 درجه سانتی گراد و در پوشش بسته نگهداری شود .

داروهای فشار خون و انسولین:

-کلیه داروها باید طبق دستور و منظم مصرف شود. از قطع ناگهانی دارو پرهیز شود.

-اگر در حین دیالیز دچار افت فشار خون می شوید، فقط وعده دارویی قبل از دیالیز را مصرف نکنید.

بیماران گرمی توجه فرمایید که کلیه داروها، حتی داروهایی

که پزشکان غیر دیالیز برای شما تجویز می کنند ، باید با

اطلاع پزشک نفرولوژیست و پرستار آموزشی شما باشد.

داروهای فشار خون و انسولین:

-کلیه داروها باید طبق دستور و منظم مصرف شود. از قطع ناگهانی دارو پرهیز شود.

-اگر در حین دیالیز دچار افت فشار خون می شوید، فقط وعده دارویی قبل از دیالیز را مصرف نکنید.

بیماران گرمی توجه فرمایید که کلیه داروها، حتی داروهایی

که پزشکان غیر دیالیز برای شما تجویز می کنند ، باید با

اطلاع پزشک نفرولوژیست و پرستار آموزشی شما باشد.

توجه : از مصرف هرگونه مسکن به خصوص متوکاربامول

و باکلوفن خودداری فرمایید مگر با تجویز پزشک معالجتان .

نکات آموزشی

بیمار عزیز ، برای داشتن زندگی بهتر با همودیالیز ، رعایت

نکات زیر مهم است:

وزن خشک خود را بدانید:

وزن خشک: وزن ایده آل شما بدون هیچگونه آب اضافه در

بدن است که معمولا" بعد دیالیز باید به آن برسید. وزن خشک

وزنی است که شما با آن احساس خوبی دارید نه علائم ناشی

از افزایش وزن دارید مانند (افزایش فشار خون ،تنگی نفس،

ورم دست و پا و صورت،احساس سنگینی در قفسه ، برجسته

شدن وری گردنی) و نه علائم از دست دادن بیش از حد آب

بدن را مانند(کاهش فشار خون،گرفتگی صدا، سرگیجه،

گرفتگی عضلات، ضعف شدید). شما با رسیدن به وزن

خشک بعد از دیالیز هیچیک از علائم فوق را نباید داشته

باشید.

اضافه وزن بین دو دیالیز خود را کنترل کنید:

سعی کنید در فاصله بین دو دیالیز به ازای هرروز بیش از

یک کیلوگرم اضافه وزن نداشته باشید.یا کمتر از 5% وزن

بدن خود اضافه وزن بیاورید.

در صورتیکه جهت درمان کم خونی داروی اریتروپوئیتین

مصرف میکنید حتما" کنترل کنید که دچار کمبود آهن نباشید.

جهت تاثیر بهتر داروی اریتروپوئیتین حتما" قرص B کمپلکس

و اسید فولیک را روزانه مصرف نمایید: دارو را در یخچال

نگهداری کنید. بدانید که یکی از عوارض مهم داروی

اریتروپوئیتین افزایش فشار خون است لذا مراقب فشار خون

خود باشید و مرتبا" از نظر فشار خون کنترل شوید.

مصرف مایعات را کنترل کنید :

اگر هنوز دفع ادرار دارید: ادرار 24ساعته خود را بطور

صحیح جمع آوری کنیدو عدد 500-700 را به حجم آن

اضافه کرده مقدار مجاز مایعات مصرفی شما در 24 ساعت

بدست می آید. بعنوان مثال ساعت 8 صبح مثانه خود را تخلیه

کرده و از آن به بعد ادرار خود را در ظرف اندازه گیری

جمع آوری کنید تا 8 صبح فردا. مثلا" اگر 700سی سی در

24 ساعت ادرار داشتید می توانید 1400 سی سی (1400=

700+700) مایعات در 24 ساعت مصرف نماییدکه حدود

7 لیوان می شود (هر لیوان حدود 200-250 سی سی حجم

دارد). اگر دفع ادرار ندارید نها می تواند 700 سی سی

مایعات در 24 ساعت مصرف نمایید. دقت کنید مایعات شامل

آب خورش،چای و آب موجود در میوه ها میباشد.

توجه داشته باشید که بهتر است از گوشت سفید بیشتر استفاده

نمایید و از پروتئینهای دریایی که حاوی فسفر بالایی میباشد

اجتناب کنید.

فرانس مطالب: کتابچه آموزشی در بیماران دیالیزی -مرکز آموزشی

درمانی ابو علی سینا

تهیه کننده: دکتر ژاله هاشمی

مدی غذا و دارو شهرستان بوانات

تلفن تماس: ۰۷۵۲۳۲۲۲۱۸۲-۰۷۵۲۳۲۲۲۲۷۵

آدرس الکترونیکی شبکه بهداشت و درمان شهرستان بوانات

<http://bavan.sums.ac.ir/bavanat.html>