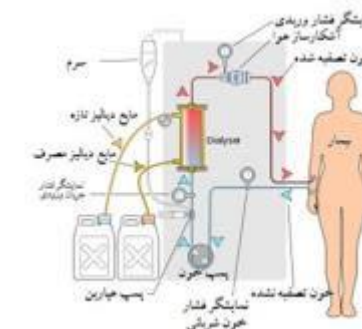




دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان

عوارض همودیالیز



نویسنده مدرک	سکینه نعمت الهی / کارشناس پرستاری
تایید کننده علمی	دکتر پناهی / متخصص داخلی
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۳
منبع	کتاب پرستاری برونر سوادرت
کد سند	Pa-B1-۹۶/۰۱

خارش بدن :

خارش بدن همراه با خشکی پوست از مشکلات شایع بیماران می باشد . عللی که باعث ایجاد خارش در بیماران دیالیزی می شود شامل : افزایش سطح فسفر خون ، افزایش اوره خون و حساسیت به داروها هستند .

مراقبت از پوست و کاهش خارش :

- رژیم غذایی با محدودیت فسفر را رعایت کنید .
- پروتئین های مجاز و به اندازه دستور داده شده را مصرف کنید .
- داروهای ضد خارش تجویز شده را استفاده کنید .
- لباس های نخی بپوشید .
- پوست را با کرمها و محلولهای مرطوب کننده ، مرطوب نگه دارید.
- بهداشت پوست را رعایت کنید و از صابون های ملایم هنگام استحمام استفاده کنید.
- ناخن های خود را همیشه کوتاه نگه داشته و از خاراندن پوست با ناخن خوداری کنید.
- در صورت داشتن خارش ، خاراندن را با یک پارچه نرم و تمیز انجام دهید .

گرفتگی عضلانی :

گرفتگی عضلات به خصوص در عضلات پا و آن هم در هنگام شب از دیگر مشکلات بیماران تحت همودیالیز است . علت ایجاد آن ممکن است . عدم تعادل در آب و الکترولیت های بدن باشد . هر چند ممکن است آسیب های عصبی و یا مشکلات جریان خون هم در آن دخیل باشد .

مراقبت های لازم در جهت کاهش گرفتگی عضلات :

- کشش عضلانی
- ماساژ دادن نواحی ای که دچار گرفتگی است .
- حمام کردن یا دوش آب گرم (نه داغ) گرفتن
- پوشیدن کفش های راحت و مناسب

ورزش و فعالیت بدنی :

- فواید ورزش :
- بهبود عملکرد جسمانی
- کنترل فشار خون
- افزایش قدرت عضلانی
- کاهش چربی های خون

- خواب بهتر

- کاهش خطر بیماری های قلبی

- تقویت استخوانها و جلوگیری از ضعف استخوانی

- کاهش استرس و افسردگی

- دیدن سایر افراد

- خندیدن

۹ نکته در مورد ورزش را به خاطر داشته باشید :

تکرار : ورزش باید مکرر انجام شود و فقط یک یا چند جلسه موثر نیست .

عدم ایجاد مشکل : هنگام ورزش خستگی شدید یا مشکل خاصی به وجود نیاید .

زمان : در هر جلسه حداقل زمان توصیه شده ورزش را رعایت کنید مناسب بودن : ورزش منتخب شما مناسب و مورد علاقه شما باشد .

قبل از شروع ورزش با تیم درمان مشورت کنید .

از فعالیت کم شروع و به تدریج میزان آن را افزایش دهید .

روزهایی که دیالیز انجام نمی شود ، زمان مناسب برای ورزش کردن است .

مقدار ورزش توصیه شده برای بالغین، حداقل به مدت ۴۵ تا ۶۰

دقیقه و برای ۴-۳ روز در هفته است که بتواند از ابتلا به فشار خون پیشگیری کند. ولی در افراد سالخورده و بیماران دیالیزی با توجه به

مشکلات جسمی شان ، پیاده روی به مدت ۱۵ دقیقه و حداقل ۳ بار در هفته مناسب تر به نظر می رسد .

اختلالات خواب :

در بیماران نارسایی مزمن کلیه ، به علت وجود مشکلات و عوارض جسمی و روانی متعدد ، اختلالات خواب (کم خوابی ، بد خوابی و ...) یکی دیگر از مشکلات شایع و مهم این بیماران می باشد .

نکاتی مفید و آسان برای کاهش مشکلات خواب :

- انجام ورزشهای سبک در طول روز (نزدیک زمان خواب نباشد) .

- پرهیز از مصرف کافئین (چای و قهوه) و دخانیات بخصوص در نزدیکی زمان خواب

- گرفتن دوش گرم و ماساژ قبل از خواب

- انجام اقدامات مورد نیاز جهت کاهش خارش بدن

- استفاده به موقع از داروهای خواب آور تجویز شده توسط پزشک (دیازپام و لیبریوم)

- استفاده از فعالیت های آرام سازی

- آرام نمودن محیط خانه هنگام خواب

افسردگی :

احساس افسردگی و عصبی بودن در بیماران همودیالیزی شایع است . از آن جایی که افسردگی تاثیر منفی بزرگی بر کیفیت زندگی دارد

و بر روند درمان تاثیر سوء دارد در صورتی که این حالت در شما وجود دارد و مدتی است که به آن دچارید ، در مورد آن با تیم درمانی

صحبت کنید .

راههای کاهش احساس افسردگی :

یکی از نکات مهم و موثر در کاهش افسردگی صحبت کردن و بیان احساسات با سایر بیماران است .

عصبانیت خود را بر سر افراد فامیل و خانواده خالی نکنید بلکه با آنها در میان بگذارید .

سعی کنید کارهای مربوط به خود را انجام دهید و مسئولیت مراقبت های لازم از خود را ، خودتان شخصا به عهده بگیرید .

در فعالیت های تفریحی ، اجتماعی ، مذهبی بر اساس علاقه خود شرکت کنید .