



اصول مراقبت از بیماران دیالیزی

تهیه کنندگان: زهرا جمشیدی
زهرا مرادی

تاریخ تهیه: پاییز 94

تاریخ بازبینی: بهار 96

تأیید کننده علمی: خانم دکتر منجدب
متخصص داخلی



کنترل وزن و تعادل مایعات:

در بیماران دیالیزی کنترل وزن و رعایت مصرف مایعات اهمیت زیادی دارد. در صورتی که بیمار ادرار نداشته باشد در فاصله جلسات دیالیز مجاز به افزایش وزن بیشتر از 3-5kg از وزن خشک خود نمی باشد.

وزن خشک بیمار بعد از دیالیز یعنی حالتی که هیچ گونه ورم - افت فشار خون - تنگی نفس و انقباضات عضلانی نداشته باشد. در صورتی که بیمار ادرار داشته باشد باید ادرار 24 ساعت اندازه گیری شود و بیمار مجاز به مصرف 500cc مایعات بیشتر از میزان ادرار 24 ساعته خود می باشد. مایعات مصرفی: حجم ادرار 24 ساعته + 500cc

افزایش وزن بیشتر از میزان مجاز باعث بروز مشکلات زیادی برای بیمار می شود از جمله تنگی تنفس، مشکلات ریوی و ...

مایعات شامل آب - شیر - دوغ - ایمیوه - آب گوشت - سوپ و آش های رقیق می باشد.

افرادی که با محدودیت مایعات مواجهند می توانند برای کاهش احساس تشنگی از روش های زیر استفاده کنند.

- 1) اجتناب از مصرف مواد غذایی حاوی نمک
- 2) شستشوی مرتب دهان با آب سرد
- 3) مصرف بخشی از مایعات روزانه به صورت یخ (بهتر است آبی که با آن یخ تهیه می کنند مقداری ابلیمو اضافه کنید چون باعث تحریک ترشح بزاق می شود)

4) استفاده از آب نبات های سخت و ترش و یا جویدن آدامس که ترشح بزاق را تحریک می کند.

5) مصرف مایعات در لیوان های کوچک

6) مصرف میوه ها و سبزی ها به صورت سرد

تغذیه:

1- بیماریهای کلیوی از جمله: بیماریهای هستند که بدون حمایت تغذیه ای و تنها از طریق درمانهای پزشکی قابل کنترل نیست خصوصاً بیمارانی که دارای مشکلات زمینه ای مثل دیابت - فشار خون بالا - چربی خون - بیماری قلبی و عروقی می باشند باید سریعاً به متخصص تغذیه ارجاع داده شوند.

2- پروتئین ها: مصرف کم پروتئین باعث تحلیل رفتن عضلات - کاهش وزن - عدم بهبود زخم - کاهش توانایی بدن برای مقابله با عفونت - احساس خستگی - حالت تهوع - سر درد و طعم بد دهان می شود. پروتئین های حیوانی در شیر - گوشت قرمز - مرغ ماهی - تخم مرغ و پروتئین های گیاهی در سبزی - انواع نان و غلات می باشد. در بیماران همودیالیزی میزان مواد پروتئین موجود در غذا باید به گونه ای باشد که به ازای هر کیلوگرم وزن بدن روزانه 1/2 گرم پروتئین دریافت کند.

حبوبات منابع خوب پروتئین هستند که حتماً از 48 ساعت قبل از مصرف باید در آب سرد خیس شوند.

3- مواد نشاسته ای یا قندی : بهترین نان ها برای بیماران همودیالیز نان های سبوس دار می باشد.

4- گروه سبزی و میوه ها : این گروه از نظر مواد مغذی و ویتامین ها غنی ترین گروه هستند اما در بیماران دیالیزی به دلیل محدودیت پتاسیم باید با احتیاط مصرف شوند. میوه های حاوی پتاسیم بالا شامل مرکبات - آب مرکبات - کیوی - هلو - آب آلبالو - میوه های خشک - خربزه - زرد آلو - شلیل - طالبی - انار میباشد که مصرف آنها باید در این بیماران محدود شود. بهتر است میوه های حاوی پتاسیم بالا 6-4 ساعت قبل از دیالیز مصرف شود تا در زمان دیالیز پتاسیم اضافی برداشته شود. سبزی ها بهتر است به صورت پخته و بعد از دور ریختن آب آنها مصرف شود. سبزی های کم پتاسیم شامل کلم - هویج - لوبیا سبز - کاهو - تربچه - شاهی - کدوی زرد - بادمجان می باشد. گوجه فرنگی و سیب زمینی دارای پتاسیم

بالا می باشد که باید مصرف آنها محدود شود.

5- ویتامین و مواد معدنی : در حین دیالیز مقدار زیادی ویتامین های محلول در آب از دست می رود. ساده ترین راه تامین ویتامین مورد نیاز مصرف مولتی ویتامین است که فاقد ویتامین آ باشد.

6- نمک و سدیم : مصرف نمک باعث تشنگی و مصرف آب بیشتر میشود در نتیجه باعث بالا رفتن فشار خون - پف کردن اطراف چشم - تورم دستها و پاها و تنگی نفس می شود. از مصرف پیتزا همبرگر - خیارشور - ترشی - چیپس - گوشت دودی - سس - سوسیس خودداری شود.

اصول کلی کنترل عفونت در بیماران دیالیزی:

بیماران دیالیزی به علت اختلالاتی که در سیستم ایمنی آنها وجود دارد بیشتر از افراد معمول جامعه در معرض عفونت هستند، عفونت در شما می تواند بدون علامت یا با علائم زیر باشد :

- 1- قرمزی و ترشح در محل رگ گیری
 - 2- تب و لرز
- جهت به حداقل رساندن میزان عفونت لطفاً به توصیه های زیر عمل نمایید:
- در حین رگ گیری در کار پرستار خود دخالت نفرمایید.

- قبل از شروع دیالیز حتماً محل فیستول یا گرافت خود را با آب و صابون تمیز بشویید. از خاراندن محل فیستول تراشیدن موهای آن ناحیه پرهیز کنید.
- واکسن هپاتیت B را طبق دستورالعمل تزریق نمایید.
- سرفه های طولانی و شبانه، خلط خونی، تعریق شبانه و کاهش وزن زیاد در طول ماه را حتماً گزارش نمایید.
- از دست زدن به لاین شالون خودداری نمایید.
- از تعویض پانسمان توسط افراد ناوارد پرهیز کنید.
- در هنگام تعویض پانسمان توسط پرستار، خود بیمار هم حتماً ماسک بزند.
- هرگونه سوزش و تکرر ادرار را به پزشک خود اطلاع دهد.
- در صورتیکه از طریق شالون دیالیز می شود قبل از مراجعه به بخش حتماً دوش گرفته شود.

نشانی: شیراز-بلوار چمران-جنب بیمارستان چمران-
بیمارستان حاج محمد اسماعیل امتیاز و مرکز فوریتهای
پزشکی شهید رجایی
شماره تلفن جهت پاسخگویی به سوالات: 36364001
منابع :

1. کتاب دیالیز و پرستاری ، اداره پیوند و بیماریهای خاص
2. مرور الگوریتمی بر همودیالیز از مرکز تحقیقات نفرولوژی دانشگاه علوم پزشکی بقیه ال..عج
3. Hand book dialysis , john T . daugirdas
Todd s . lng