



مرکز آموزشی درمانی حضرت ولی عصر (عج)

خود مراقبتی در بیمار با نارسایی کلیه



واحد آموزش به بیمار

۱۴۰۳

- مشکلات جنسی : در مواقعی که انرژی بیشتری دارد مثلاً صبح ها پس از استراحت، فعالیت جنسی داشته باشد.
- افسردگی : تشویق بیمار که تا حد امکان مستقل و فعال باشد و مسئولیت انجام درمان و مراقبت را خود به عهده بگیرد
- همواره کارت شناسایی پزشکی همراه داشته باشد.

مرزوی ما سلامت روز افزون شما

آدرس : زنجان - بالاتر از میدان ولیعصر - مرکز آموزشی درمانی
حضرت ولیعصر (عج)

تلفن : ۰۲۴-۳۳۷۷۰۸۰۱-۹

وب سایت: www.valiasr.zums.ac.ir

- میزان دفع، هر نوع دفع ادرار، ترشح از زخم، اسهال، استفراغ باید مد نظر قرار گیرد و به طور دقیق با ظروف مخصوص اندازه گیری و ثبت شود.
- کنترل وزن و فشارخون : به طور روزانه، در یک زمان مشخص و با یک لباس و وزنه معین، وزن خود را کنترل و ثبت نماید و افزایش و یا کاهش به میزان بیش از ۵٪ به فاصله یک روز را گزارش نماید و یا تغییر وزن حدود ۲/۷ کیلوگرم یا بیشتر را گزارش کند. همچنین روزانه فشارخون را به طور صحیح اندازه گیری و ثبت نماید و در افزایش بیشتر از ۱۴۰/۸۹ و کاهش کمتر از ۹۰/۶۰ گزارش نماید.
- مراقبت از پوست : به منظور پیشگیری از خشکی و خارش پوست، به طور مکرر در بستر تغییر وضعیت دهد و برجستگیهای استخوانی ماساژ داده شود . استحمام با آب ولرم و استفاده از صابون مرطوب کننده و ملایم به طور روزانه، از خارش پوست جلوگیری می کند.
- پیشگیری از عفونت : کنترل درجه حرارت و گزارش علائم عفونت ادراری و هرگونه تغییر در بو، رنگ و ترکیب ادرار ضروری است.
- در صورت بروز علائم نظیر کاهش ناگهانی میزان برونده ادراری، علائم احتباس مایع، ورم، تب، تنگی نفس و درد قفسه سینه به پزشک مراجعه نماید.
- مراقبت از دهان و دندان : از مسواک نرم استفاده نماید. شستشوی دهان با سرکه رقیق به کاهش بوی آمونیاک دهان و رفع حالت بی اشتها و تهوع و استفراغ کمک میکند.
- رفع خستگی و ضعف : بیماری و کم خونی باعث ایجاد ضعف و خستگی میشود بنابراین برای رفع خستگی، دوره های استراحت در اوایل روز داشته باشد تا موجب بیخوابی در شب نشود.

کلیه ها چگونه کار می کنند :

کلیه ها نقش مهمی در سلامت شما به عهده دارند. اکثر افراد با دو کلیه که هر یک در طرفی از استخوان پشت درست زیر قفسه سینه دنیا می آیند. هر کلیه شکلی شبیه به لوبیا قرمز داشته و اندازه ای حدود یک مشت کوچک (۱۲cm) و وزنی حدود 50gr دارند.

کلیه های سالم و طبیعی:

- ✓ مواد زاید را از خون شما پاک کرده و مایعات اضافی را دفع می کند تا ادرار شکل گیرد.
- ✓ مواد معدنی (سدیم، کلسیم، پتاسیم و فسفر) را در حد متعادل نگه می دارد.
- ✓ به کنترل فشار خون کمک می کند
- ✓ به ساخت گلبولهای قرمز کمک می کند
- ✓ به منظور قوی و سالم نگه داشتن استخوانها و به تولید فرم فعال ویتامین D کمک می کند.

نارسایی کلیه چیست :

عبارت نارسایی به این معنی است که کلیه ها کمتر از حد طبیعی خود قادر به انجام عملکرد طبیعی شان هستند.

انواع نارسایی کلیه:

۱. نارسایی حاد کلیه
۲. نارسایی مزمن کلیه
۳. نارسایی پیشرفته کلیه (ESRD)

نارسایی حاد کلیه:

نارسایی حاد کلیه به معنی از بین رفتن ناگهانی عملکرد کلیه ناشی از آسیب یا حمله، نارسایی حاد کلیه معمولا اگر

سریعا درمان شود عملکرد کلیه می تواند در مدت چند هفته بر گردد.

نارسایی مزمن کلیه:

کاهش تدریجی عملکرد کلیه که از یک بیماری طولانی مدت ناشی می شود. شایعترین نوع نارسایی کلیه است و با وجودی که برگشت نا پذیر است می تواند درمان شود.

نارسایی پیشرفته کلیه (ESRD):

وضعیتی که کلیه ها کار نمی کنند یا فقط کارایی اندکی از کلیه ها باقی مانده است که درمان دیالیز یا پیوند ضروری می باشد.

عوامل ایجاد کننده نارسایی کلیه :

دیابت علت شایع برای نارسایی کلیه است ، فشار خون بالا، برخی وضعیتهای ارثی و مادرزادی نیز می تواند باعث بیماری کلیوی شود.

عفونتها از جمله علل ایجاد نارسایی کلیه هستند که گاهی مورد توجه قرار میگیرند که حتی در بعضی موارد یک سرما خوردگی معمولی نیز می تواند منجر به نارسایی کلیه شود.

نشانه های بیماری:

نشانه های بیماری کلیوی می تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. برخی افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیوی ممکن است حتی احساس بیماری نکنند یا ممکن است متوجه نشانه های بیماری نشوند.

یا در اثر وخیم تر شدن بیماری و کند شدن عملکرد کلیه ، اکثر افراد نشانه های اورمیک را تجربه می کنند که شامل :

- * احساس خستگی و یا ضعف
- * تورم دستها و پاها
- * تنگی نفس
- * کاهش اشتها، تهوع ، استفراغ و کاهش وزن
- * اشکال در خواب ، خارش، گرگرفتگی عضلات و تیره شدن پوست.

درمان نارسایی پیشرفته کلیه:

نارسایی پیشرفته کلیه می تواند با دیالیز یا پیوند کلیه درمان شود. بیماران معمولا پیش از پیوند تحت یک دوره دیالیز قرار می گیرند. در کل دیالیز و پیوند راههای جایگزین برای به عهده گرفتن کار کلیه نارسای بیمار هستند.

آموزش های حین ترخیص :

- برنامه ورزشی منظم و در حد تحمل
- تجویز مایعات بر اساس میزان حجم ادرار روزانه
- رژیم غذایی با کالری بالا و محدودیت پروتئین ، سدیم ، پتاسیم، فسفر
- در صورت لزوم مکملهای ویتامینی
- انجام آموزشهای لازم در رابطه با داروهای تجویز شده و عوارض جانبی و اقدامات آن
- نحوه کنترل جذب و دفع مایعات : جذب مایعات شامل هرنوع ماده غذایی مایع می باشد. حتی غذاهایی که در دمای اتاق مایع میشوند مانند بستنی، فرنی و... بایستی محاسبه شوند. مقدار مایعی را که همراه غذا، بین غذا و یا همراه داروها مصرف میکند با ظروف قابل اندازه گیری محاسبه نماید در محاسبه