”راهنمای خودمراقبتی بیماران مبتلا به نارسایی حاد کلیه پس از ترخیص“

رژیم غذایی

- بر اساس توصیه های پزشک خود، در رژیم غذایی تغییراتی ایجاد کنید.
- از پزشک برای نوشتن یک برنامه‌ی غذایی یا ارجاع به یک متخصص تغذیه سوال کنید.
- برای تعادل مایعات روزانه از دستورات پزشک پیروی کنید.
- از یک رژیم غذایی کم نمک، کم پتاسیم، کم پروتئین و پرفیبر استفاده کنید.
- رژیم غذایی را به صورت وعده های غذایی پرکالری، کم حجم و متعدد برنامه ریزی کنید.
- از مواد غذایی شور و دارای سدیم بالا مانند: چیپس، پفک، سوسیس وکالباس، زیتون، خیار شور، سس ها، رب های آماده، ماهی شور و دودی، ، آب گوشت و سبزیجات آماده استفاده نکنید.
- مصرف سیب زمینی، رب، نخود فرنگی، انواع کلم وگل کلم، اسفناج، کدوحلوایی، کرفس پخته، سیر و موسیر، موز، خردل، پرتقال، آلو، خرما، آجیل وخشکبار، انبه، کیوی، شلیل، گرمک وخربزه، گلابی تازه، انجیر و روغن زیتون ***محدود شوند.***
- نوشابه‌ها، لبنیات(شیرحداکثر نصف لیوان در روز)، ماست، پنیر (حداکثر۳۰گرم در روز)، کشک، کاکائو و قهوه، ماهی(سفید، ساردین، تن)، احشاء بدن حیوانات، حبوبات، نان‌های کامل وسبوس‌دار، ***محدود شوند.***

فعالیت

- فعالیت خود را کاهش دهید. از تحرک بیش از حد اجتناب کرده و خود را زیاد خسته نکنید.
- خواب شبانه را افزایش داده و در طی روز نیز زمان هایی را برای استراحت در نظر بگیرید.
- اگر مجبور به استراحت در بستر هستید، به منظور پیشگیری از لخته شدن خون در وریدهای اندام تحتانی، ساق پا را به طور مکرر خم و راست کنید.
- از اطرافیان خود در فعالیت های روزانه به منظور حفظ انرژی کمک بگیرید.
- در صورتی که وضعیت کلیه رو به بهبودی است و پزشک اجازه میدهد؛ هر چه سریع تر فعالیت خود را شروع کنید.
- فعالیت هایی مانند حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را به تدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.
- با نظر پزشک برای خود برنامه ورزشی مناسب تنظیم کنید و آن را به طور منظم انجام دهید.

مراقبت

- پوست بدن ممکن است خشک بوده و در اثر ورم، مستعد شکنندگی شود، بنابراین مراقبت دقیق از پوست اهمیت دارد. ماساژ برجستگی‌های استخوانی، تغییر وضعیت مکرر و پهلو به پهلو شدن در زمان استراحت در بستر و استحمام با آب سرد، استفاده از کرم و مرطوب کننده‌ها موجب راحتی بیمار را تامین کرده و از شکنندگی پوست جلوگیری می‌کند.
- بهداشت پوست را رعایت فرمایید و از صابون های ملایم در هنگام استحمام استفاده نمایید.
- به علت رسوب سموم محرک در بافت های بدن، خارش پوست ایجاد می‌شود. سعی کنید با ناخن پوست را نخارانید.
- اندازه گیری و ثبت دقیق و روزانه وزن توصیه می‌شود.
- مقدار مایعات مصرفی و ادرار دفعی خود را در هر روز اندازه‌گیری کنید. مقادیر اندازه گیری شده باید ثبت گردد و هنگام مراجعه به پزشک با وی در میان گذاشته شود. مقدار ادرار دفعی روزانه باید ۱/۵ تا ۲ لیتر یا بیشتر باشد. اگر مقدار ادرار روزانه کمتر از این میزان باشد، طی مشاوره با پزشک خود تغییرات لازم در مصرف مایعات را اعمال کنید.
- برای کاهش تشنگی از یخ خرد شده، میوه یخ و آبنبات ترش استفاده کنید.
- از لیوان های کوچک مدرج استفاده کنید.
- در مورد مسافرت هوایی با پزشک معالج خود مشورت کنید.
- در صورت امکان از گذاشتن سوند ادراری اجتناب شود زیرا خطر عفونت ادراری را افزایش می‌دهد.
- عملکرد تنفسی بیمار مورد توجه قرار گیرد، تغییر وضعیت مکرر و پهلو به پهلو شدن در زمان استراحت در بستر و سرفه و تنفس عمیق از جمع شدن ریه‌ها و عفونت تنفسی پیشگیری می‌کند.
- 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 می‌کنند.
- در صورتی‌که جهت انجام دیالیز برای شما فیستول یا گرافت یا کاتتر تعبیه شده است می‌توانید راهنمای مراقبت از آن ها را از پرستار بخش دریافت و مطالعه فرمایید.
- از مصرف خودسرانه دارو و بدون تجویز پزشک خودداری کنید.

دارو

- داروهای ادرار آور (دیورتیک) برای کاهش احتباس مایعات (با توجه به شرایط بیمار و نظر پزشک)
- مکمل‌های آهن و اسیدفولیک جهت کم خونی
- داروهای ملین برای جلوگیری از یبوست
- دیژیتال برای نارسایی احتقانی قلب
- استفاده از اریتروپویتین جهت درمان آنمی
- داروی لازم جهت تنظیم کلسیم، فسفر و هورمون پاراتیروئید

زمان مراجعه بعدی

- در صورتی‌که ابتلا به بیماری های که خطر نارسایی مزمن کلیوی را، افزایش می‌دهد.
- در صورت وجود هر نوع علامت یا نشانه ای از بیماری به پزشک مراجعه نمایید.
- کوتاهی نفس، تب، لرز، سردرد، یا درد عضلانی
- خونریزی غیرمنتظره از هر جای بدن
- با اسکن این کد به تمام مطالب و کلیپ های آموزشی دسترسی دارید.
- در صورت هر گونه سوال و یا راهنمایی می‌توانید همه روزه بجز ایام تعطیل از ساعت ۱۳–۸ به واحد آموزش سلامت واقع در طبقه همکف بیمارستان جنب پذیرش مراجعه کنید.

سایت آموزش به بیمار بیمارستان ولایت