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

رژیم غذایی

- از پزشک برای نوشتن یک برنامه‌ی غذایی یا ارجاع به یک متخصص تغذیه سوال کنید.
- بیماران از مصرف محصولات با نمک افزوده اجتناب کنند. مقدار سدیم دریافتی روزانه خود را کاهش دهند، محصولاتی از جمله غذاهای آماده، غذاهای منجمد، سوپ‌های کنسروی و فست فودها، اسنک‌های نمکی، سبزیجات کنسروی و گوشت‌ها و پنیرهای فرایند شده از مواد غذایی حاوی نمک افزوده می‌باشد .
- مواد غذایی با پتاسیم بالارا محدود کنید این مواد عبارتند از: موز، پرتقال، سیب زمینی، اسفناج و گوجه فرنگی.
- مواد غذایی با پتاسیم **پایین** ، مصرف نمایید. برخی از مواد غذایی کم پتاسیم عبارت است از سیب،کلم، لوبیا سبز، انگور و توت فرنگی.
- مقدار دریافتی پروتئین بیماران کاهش داده شود: مواد غذایی پرپروتئین شامل گوشت، تخم مرغ، شیر، پنیر و حبوبات می‌باشد. مواد غذایی با محتوای کم پروتئین عبارتند از سبزیجات، میوه‌ها، بیشتر نان ها و غلات صبحانه. توجه داشته باشید برخی نان ها و غلات صبحانه حاوی ترکیباتی هستند که آنها را غنی از پروتئین می‌سازند بنابراین قبل از مصرف همیشه برچسب های غذایی را چک کنید.

فعالیت

در بیشتر روزهای هفته فعالیت بدنی داشته باشند. با کسب اجازه از پزشک خود، حداقل ۳۰ دقیقه در اغلب روزهای هفته فعالیت بدنی داشته باشید.

مراقبت

- برای درمان نارسایی کلیه‌ی خود به طور دقیق دستورات پزشک را رعایت کنید.
- پوست بدن ممکن است خشک بوده و در اثر ورم، مستعد شکنندگی شود، بنابراین مراقبت دقیق از پوست اهمیت دارد. ماساژ برجستگی های استخوانی، تغییر وضعیت مکرر و پهلو به پهلو شدن در زمان استراحت در بستر و استحمام با آب سرد، استفاده از کرم ها و مرطوب کننده ها موجب راحتی بیمار را تامین کرده و از شکنندگی پوست جلوگیری می‌کند.
- بهداشت پوست را رعایت فرمایید و از صابون‌های 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 کنند. مقادیر اندازه‌گیری شده باید ثبت گردد و هنگام مراجعه به پزشک با وی در میان گذاشته شود.
- برای کاهش تشنگی از یخ خرد شده، میوه یخ زده و آبنبات ترش استفاده کنید.
- از لیوان‌های کوچک درجه بندی استفاده کنید.
- در مورد مسافرت های هوایی با پزشک معالج خود مشورت کنید.
- در صورت امکان از گذاشتن سوند ادراری اجتناب شود زیرا خطر عفونت ادراری را افزایش می‌دهد.
- اعضای خانواده را از شرایط خود آگاه کنید، آنها به درمان شما کمک کرده و حمایت روانی شما را تامین می‌کنند.
- در صورتی که جهت انجام دیالیز برای شما فیستول یا گرافت یا کاتتر تعبیه شده است می‌توانید راهنمای مراقبت از آن‌ها را از پرستار بخش دریافت و مطالعه فرمایید.
- در صورتی‌که دیالیز می‌شوید و یا کاندید پیوند کلیه هستید باید مشاوره لازم در این خصوص با پزشک خود داشته باشید.
- از مصرف خودسرانه دارو و بدون تجویز پزشک خودداری کنید.
- جهت جلوگیری از پیشرفت نارسایی مزمن کلیه اقدامات زیر را انجام دهید: کنترل دقیق فشارخون، کنترل دقیق قندخون، کنترل مناسب چربی‌های خون، پرهیز از مواد مضر برای کلیه‌ها، قطع سیگار.

تشخیص نارسایی مزمن کلیه برای شما می‌تواند آزار دهنده باشد. برای فایق آمدن بر احساس و نگرانی های خود راهکارهای زیر را پیاده کنید :

- ارتباط با سایر افراد مبتلا به بیماری کلیوی
- از پزشک خود در مورد گروه‌های حمایتی محل زندگی خود سوال کنید و یا با موسسات مانند انجمن بیماری‌های کلیوی تماس بگیرید .
- سعی کنید جریان عادی و طبیعی زندگی خود را حفظ کنید. به کارهایی که از انجام آن لذت میبرید، بپردازید و به فعالیت های خود ادامه دهید، البته چنانچه شرایط پزشکی اجازه می‌دهد. انجام این کارها به فایق آمدن بر احساس احتمالی ناراحتی یا شکست پس از تشخیص کمک خواهند کرد .
- با فرد مورد اعتماد خود صحبت کنید. زندگی با نارسایی مزمن کلیه می‌تواند پراسترس باشد و صحبت کردن در مورد احساس خود با فردی که مورد اعتماد شماست تاحد زیادی کمک کننده خواهد بود. مطمئناً دوست یا فامیلی دارید که شنونده خوبی است.
- از پزشک خود برای ارجاع به یک مددکار اجتماعی یا یک مشاور کمک بخواهید.
- در فعالیت‌های اجتماعی ، مذهبی و تفریحی بر اساس علاقه خود شرکت نمایید.

زمان مراجعه بعدی

- در صورت وجود هر نوع علامت یا نشانه‌ای از این بیماری به پزشک مراجعه نمایید.
- چنانچه شما مبتلا به شرایطی باشید که خطر نارسایی مزمن کلیوی را افزایش می‌دهد مانند دیابت و فشارخون و ...، پزشک با نظارت بر فشارخون و عملکرد کلیوی همراه با آزمایش‌های خون و ادرار در طول جلسات منظم ویزیت، وضعیت شما را بررسی می‌کند. از پزشک خود زمان مراجعه بعدی را بپرسید.
- 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.
- با اسکن این کد به تمام مطالب و کلیپ‌های آموزشی دسترسی دارید.

سایت آموزش به بیمار بیمارستان ولایت