مرکز آموزشی درمانی ولایت

دانشگاه علوم پزشکی
وخدمات بهداشتی- درمانی قزوین

دانشکده پرستاری مامایی

کتابچه آموزشی کتابـچه آمـوزش خـودمراقـبتی در بیماران دیالیزی

تهیه شده در واحد آمـوزش به بیـمار و مراقـبت پیـگیر مرکز آموزشی–درمانی ولایت با همکاری

دانشکده پرستاری مامایی

بازنگری تابستان ۱۴۰۵

هوالشافی

اطلاعات ضروری واحد آموزش سلامت و مراقبت پیگیر بیمار

ساعات فعالیت واحد: همه روزه صبح‌ها بجز ایام تعطیل

شماره تماس: ۲۸ -۳۳۷۹۰۶۲۱ – داخلی ۵۰۹۷- ۵۵۳۲

ساعت تماس: ۱۳ -۸

آدرس: درمانگاه بیمارستان ولایت – طبقه همکف جنب واحد پذیرش

لازم به ذکر است تمام محتواهای دفترچه در قالب پفلت، فایل های صداگذاری شده در سایت بیمارستان موجود است. اصول انجام برخی مهارت ها نیز به صورت تصویری قابل دریافت است.

با آرزوی سلامتی و شفای کامل از درگاه ایزد منان

فهرست مطالب

نارسایی کلیه چیست ؟ ٤
درمان نارسایی کلیه ٤
همودیالیز ٤
دیالیز صفاقی ٥
پیوند کلیه ٥
اصلاح سبک زندگی ٥
تغییرات رژیم غذایی ٥
وزن خشک در بیمار دیالیزی ٦
میزان مصرف مایعات در بیمار دیالیزی ٦
میزان مصرف نمک در بیمار دیالیزی ٧
مصرف میوه‌جات در بیمار دیالیزی ٧
مصرف گوشت در بیمار دیالیزی ٨
چربی ها ٨
تغذیه و دیالیز ٨
ورزش و دیالیز ٩
فیستول و کلیه ١٢
شالدون و کلیه ١٤
راهنمای مصرف دارو ها در بیمار مبتلا به نارسائی کلیه ١٦

نارسایی کلیه چیست ؟

کلیه‌های شما یک جفت اندام هستند که در ناحیه کمر شما قراردارند. یک کلیه در هر طرف ستون فقرات شما قرار دارد. کلیه های شما خون شما را فیلتر می کنند و سموم را از بدن شما خارج می کنند. این سموم به مثانه می روند و با ادرار دفع می شوند. نارسایی کلیه زمانی اتفاق می افتد که کلیه‌های شما توانایی خود را در تصفیه کافی مواد زائد از خون از دست می‌دهند.

درمان نارسایی کلیه

چندین گزینه درمانی برای نارسایی کلیه در دسترس است. نوع درمان شما **به علت نارسایی کلیه و همچنین مرحله آن** بستگی دارد. دو نوع دیالیز وجود دارد: **همودیالیز و دیالیز صفاقی.**

همراه با دیالیز، ممکن است نیاز به پیروی از یک رژیم کم پتاسیم و کم نمک داشته باشید.دیالیز نارسایی کلیه را درمان نمی کند، اما اگر به طور منظم به درمان های برنامه ریزی شده بروید، می تواند عمر شما را افزایش دهد.

همودیالیز

◆همودیالیز: در یک مرکز دیالیز بر اساس یک برنامه مشخص و معمولاً ۳ بار در هفته انجام می شود.دستگاه دیالیز: جایگزین کلیه شما است و تمام سموم و اضافه مایعات بدن را از بدن شما دفع می-کند.برای انجام دیالیز لازم است یک رگ در گردن و یا دست توسط جراح گفته شود.

دیالیز صفاقی

یک مزیت بسیار مهم این روش عدم نیاز به مراجعه به مرکز دیالیزاست.

- برای دیالیز صفاقی، یک کاتتر از طریق جراحی در شکم شما قرار می دهند.
- در طول درمان، محلول دیالیز از طریق کاتتر به داخل شکم جریان می یابد، پس از آن می توانید روز عادی خود را ادامه دهید. چند ساعت بعد، می توانید کاتتر را در کیسه ای تخلیه کرده و دور بیندازید. این کار باید ۴ تا ۶ بار در روز تکرار شود.
- برای انجام دیالیز صفاقی لازم است بهداشت شما بسیار دقیق کنترل شود .
- لازم است حتما یک اتاق مخصوص و آب تصفیه شده در دسترس داشته باشید.

پیوند کلیه

پیوند کلیه شامل جایگزینی کلیه شما با یک کلیه سالم است. کلیه‌ها می‌توانند از اهداکنندگان زنده یا فوت شده باشند. شما نیازی به دیالیز نخواهید داشت، اما باید تا آخر عمر از داروهای ضد پس زدن استفاده کنید.توصیه می‌شود در صورتی‌که کاندید مناسب پیوند هستید، هر چه سریعترجهت انجام پیوند اقدام کنید.

با پزشک خود در مورد اینکه آیا کاندید مناسبی برای پیوند کلیه هستید یا خیر صحبت کنید.

اصلاح سبک زندگی

- به حداقل رساندن مصرف الکل و ایجاد تغییرات خاص در رژیم غذایی ممکن است به جلوگیری از پیشرفت نارسایی کلیه شما به یک بیماری شدیدتر کمک کند.

تغییرات رژیم غذایی

رعایت رژیم غذایی در کنترل نارسایی کلیه بسیار مهم است.

توصیه‌ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- محدود کردن سدیم و پتاسیم میزان مصرف این دو ماده مغذی را پیگیری کنید. سعی کنید روزانه کمتر از ۲۰۰۰ میلی گرم از سدیم (یک قاشق چایخوری نمک) و پتاسیم مصرف کنید.
- محدود کردن فسفر مانند سدیم و پتاسیم، خوب است که مقدار فسفری که در روز می‌خورید را محدود کنید.
- **در مرحله نهایی نارسایی کلیه (فرد دیالیزی) ، بسته به توصیه پزشک، ممکن است پروتئین بیشتری مصرف کنید.**
- فراتر از این دستورالعمل‌های کلی، ممکن است پزشک از شما بخواهد در صورت ابتلا به بیماری کلیوی از مصرف برخی غذاها اجتناب کنید.

وزن خشک در بیمار دیالیزی

وزن خشک ایده آل شما بدون هیچگونه آب اضافه در بدن است که معمولا بعد از دیالیز به آن می‌رسید وزن خشک وزنی است که شما با آن احساس خوبی دارید و هیچ یک از علایم افزایش مایعات بدن مانند افزایش فشار خون، تنگی نفس، ورم دست و پا و صورت، احساس سنگینی در قفسه سینه، برجسته شدن ورید گردنی وعلایم از دست دادن بیش از حد آب بدن مانندکاهش فشارخون، گرفتگی عضلات و ضعف شدید را ندارید. توجه کنید که وزن خشک قابل تغییر می باشد و ممکن است با چاق ولاغر شدن شما افزایش یا کاهش یابد. بنابراین لازم است حتمادر ابتدا هر ماه و یا هر چند ماه یکبار توسط پرستار شما مورد ارزیابی قرار گیرد و مجدد بر اساس شرایط جدید شما تعیین شود.

میزان مصرف مایعات در بیمار دیالیزی

آب به میزانی باشد که تشنگی شما رفع شود. به طور کلی، مصرف آشامیدنی باید در حدی باشد که اضافه وزن بین دو جلسه همودیالیز بین یک تا یک و نیم کیلوگرم بیشتر نباشد.

دقت کنید مایعات شامل آب، شیر، آب خورشت، چای وآب موجود درمیوه‌ها و سوپ وهر ماده‌ای که در اتاق مایع می‌شود،می‌باشد.

برای رفع تشنگی از موارد زیر استفاده کنید:

- تکه های یخ به جای آب
- آب نبات‌های سفت و ترش
- سبزی و میوه یخ زده
- شستشوی دهان با آب
- آدامس ورزشکاران و بزاق مصنوعی
- یا می‌توان آب را به داخل دهان اسپری کرد.

میزان مصرف نمک در بیمار دیالیزی

فرد دیالیزی می بایست مصرف نمک را در روز به کمتر از ۱تا ۱,۵ گرم کاهش دهد. این میزان نمک هم در غذاهای عادی همچون نان، برنج، سبزیجات و گوشت وجود دارد، از این روی نمک را درهنگام پخت به غذای فرد دیالیزی اضافه نکنید. از روی برچسب مواد غذایی به میزان سدیم دقت شود و در صورتی که مقدار سدیم آن زیاد است، مصرف نشود. هیچ نمکی سر سفره به غذا اضافه نشود. به جای نمک از ادویه‌جات و ترشی‌جات برای طمع دادن به غذا استفاده شود.

مصرف میوه‌جات در بیمار دیالیزی

میوه‌های حاوی پتاسیم موز، خرما، انجیر، زردآلو، آلو، کیوی، طالبی، پرتقال،نارنگی ، گریپ فروت، شلیل ،گلابی و انگور می‌توانند پتاسیم فرد دیالیزی را بالا ببرند و او را در معرض عارضه

بسیار کشنده، ایست قلبی قرار دهند. از این روی سعی شود از مصرف این گونه میوه ها تا حدامکان پرهیز گردد.

- میوه خشک مصرف نکنید.
- آب گریپ فروت را به علت تداخل با داروهای مصرفی مصرف نکنید.
- میوه های **مناسب برای بیماران دیالیزی خیار و سیب** است.
- گوشت و سیب زمینی را ابتدا تکه تکه کنید و درآب برای مدت چند ساعت خیس کنید و یا یک نوبت آب‌پز کنید و آب آن را دور بریزید و سپس غذای خود را با آن‌ها طبخ کنید.

مصرف گوشت در بیمار دیالیزی

یک فرد دیالیزی روزانه به ۱,۸–۱,۲ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن خود نیاز دارد. ازاین روی اگر فردی ۷۰ کیلوگرم وزن دارد، باید روزانه ۱۰۰تا۱۵۰ گرم گوشت بدون چربی و استخوان مصرف کند.

- سیرابی، شیردان، زبان، کله پاچه، دل، جگر، قلوه را به علت فسفر زیاد مصرف نکنید.
- سوسیس و کالباس مصرف نکنید.
- میگو را به علت نمک بالا مصرف نکنید.
- پوست مرغ را قبل از طبخ جدا کرده و دور بیندازید.
- تخم مرغ را فقط به شکل آب‌پز مصرف کنید (ترجیحا سفیده تخم مرغ).
- سفیده تخم‌مرغ بدون نمک حداقل ۴–۳ روز در هفته مصرف کنید

چربی ها

- از روغن جامد استفاده نکنید.
- نیمی از روغن مصرفی شما کانولا و زیتون باشد.
- از کره بادام زمینی استفاده نکنید.
- کره را حذف کنید.
- از غذاهای سرخ کردنی استفاده کنید.

تغذیه و دیالیز

توصیه های تغذیه ای دیگر برای افراد دیالیزی:

- **پرهیز از مصرف غذا های حاوی سدیم بالا:** چیپس و پفک، چوب شور، بادام شور، بادام زمینی، انواع تخمه‌ها، زیتون پرورده، خیار شور، کلم شور، ترشی‌ها، رب ها، سوسیس و کالباس، کنسروگوشت، برگرها و سایر فراورده-های گوشتی و ماهی‌های دودی، تن ماهی، انواع پنیرها، غذاهای شور و کنسروی، ترد کننده گوشت‌ها، سس سویا، سس خردل، ادویه‌های مرکب، کاری.

- **محدودیت در مصرف سبزی های غنی از سدیم وپتاسیم:** اسفناج، کرفس، هویج، کنگر، کلم ، شلغم، ریواس و چغندر، بامیه. در صورت تمایل آنها را پخته و آب آن را دور بریزید.
- **از آب گوجه فرنگی استفاده نکنید.**
- **سیب زمینی** (مگر آنکه پوست گرفته شده و خرد شود و ۸ ساعت در آب خیسانده شود).
- **مصرف کمتر شیر و ماست** (کل روز بیشتر از نصف لیوان نباید مصرف شود) و **مصرف کمتر پنیر کاملا بی‌نمک شده** (بیش از ۳۰ گرم معادل یک قوطی کبریت نباید مصرف شود)

- **بهتر است نوشیدنی های دارای مقدار متوسط پتاسیم و فسفر** (قهوه، چای، آب‌میوه‌های تجاری)، نوشابه (کوکا وپپسی) **مصرف نشود.**
- بهتر است طبق نظر پزشک معالج از ویتامین هایی که مخصوص بیماران کلیوی است مثل نفروویت و نفروتونیک ،نفراهیل، کتالوگ استفاده شود.

برای بیماران دیالیزی چه مواد غذایی مفید است؟

- مصرف فیبر غذایی مانند میوه، سبزی، غلات
- مصرف ویتامین ب۶ و فولات.
- مصرف عسل، مربا، نشاسته گندم، آب نبات، شربت و ژله برای افزایش میزان انرژی توصیه می شود.
- تامین آنتی اکسیدان ها ویتامین ث و ویتامین آ و ویتامین ای و بتاکاروتن .
- مصرف ویتامین های محلول در آب بویژه ب ۶ .
- مصرف روزانه ۳ واحد میوه و۳ واحد سبزی.

ورزش و دیالیز

- اگر چه انجام ورزش روی کلیه‌هایی که دچار نارسایی غیر قابل جبران شده‌اند، تأثیری ندارد، اما آثار مفیدی روی سلامت قلب و عروق، سیستم اسکلتی، عضلانی، سوخت و ساز و سیستم دفاعی بدن دارد.
- شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد ورزش در حین دیالیز باعث افزایش کارایی دیالیز و دفع فسفر می‌شود.
- اثر آن در حین دیالیز هم بر کنترل فشار خون و داروهای ضد فشارخون مورد بررسی و تایید قرار گرفته است.
- انجام ورزش در دو نوبت نیم ساعته در کاهش دوز داروهای باند شونده به فسفر موثرتر می‌باشد.

یکی از عوامل از بین برنده کسالت، ورزش است.

انسانی که اهل ورزش است احساس شادابی بیشتری می کند و با تنبلی و کسالت بیگانه است.

علاوه بر داشتن اندامی مناسب و خوش فرم، از روحیه بالا و شادابی نیز برخوردار است و این موقعیت ارتباط وی را در زندگی روزمره، چه درخانواده و چه در اجتماع یا محیط کار سالم تر می کند.

نکته های مورد توجه در این تمرینات

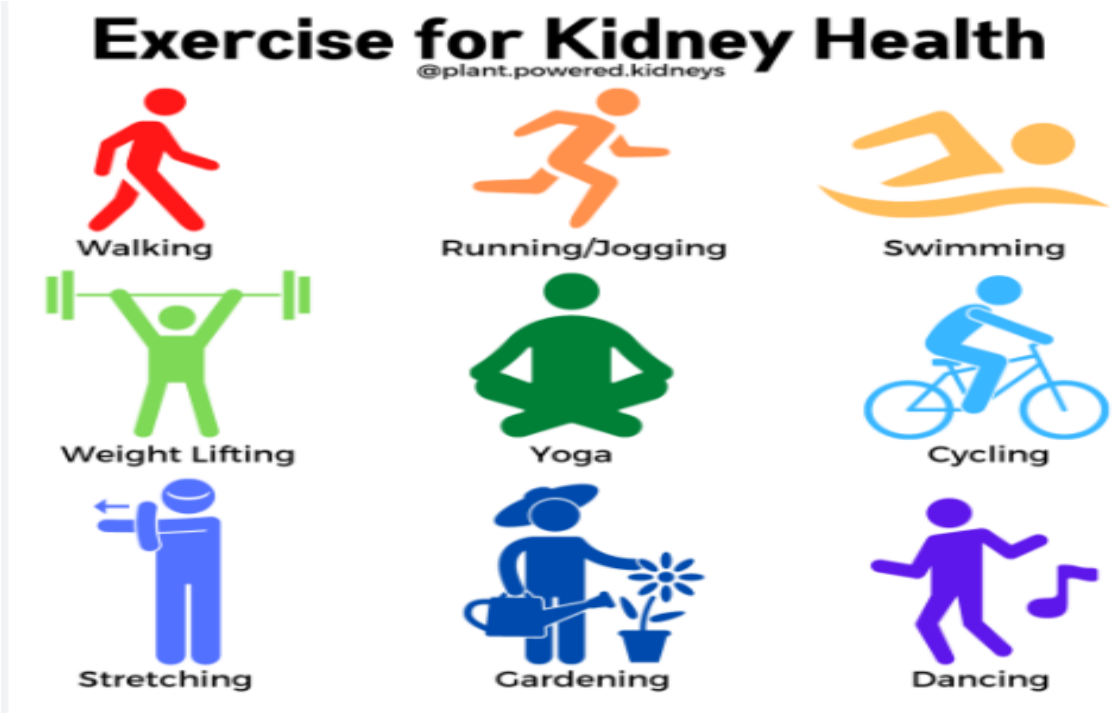
- قبل از ورزش از پزشک متخصص اجازه انجام آن را بگیرید.
- از انجام ورزش در ساعت‌های گرم روز یا در محیط های گرم اجتناب شود.
- در صورتی که شخص دچار تنگی نفس، درد قفسهٔ سینه و یا تپش قلب می شود، ورزش قطع شود.
- قبل ورزش از طبیعی بودن مقدار پتاسیم خون اطمینان حاصل شود.
- در صورتی که فشار خون سیستولی و دیاستولی به ترتیب بالاتر از ۲۰۰ و ۱۲۰ میلی متر جیوه باشد، باید از ورزش خودداری کنند.
- ورزش زیاد نباشد و آب از دست رفته باید جایگزین شود تا خطر کم آبی کاهش یابد.

زمان مناسب برای ورزش

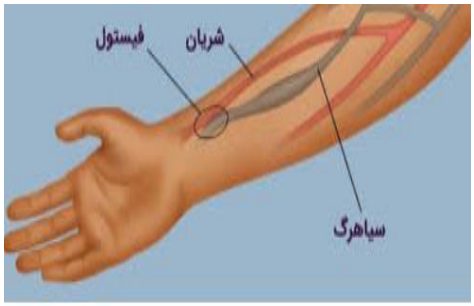
❖ به طورکلی، شاید روز قبل از دیالیز برای ورزش مناسب نباشد، چون احتمال بی‌ثباتی بیمار بیشتراست. بنابراین، فعالیت های ورزشی در روز دیالیز و بعد از آن توصیه شده است.

❖ فعالیت های هوازی با شدت سبک و متوسط مانند پیاده روی و دوچرخه سواری (ثابت و متحرک) از جمله فعالیت های هوازی، قابل قبولی هستند که افراد دیالیزی می توانند انجام دهند.

❖ مدت تمرین می تواند، از زمان کم شروع شود، سپس به تدریج تا ۲۰ دقیقه در هر جلسه افزایش یابد.



فیستول و کلیه



بیمار عزیز: شما برای انجام همودیالیز به فیستول یا گرافت خود که ارتباطی است بین شریان و ورید و موجب دسترسی بهتر به جریان خون می شود، نیاز مبرم دارید. تمام بیماران دیالیزی نیاز به تعبیه فیستول یا گرفت در دست خود دارند.زیرا دیالیز با این روش بسیار موثرتر از سایر انواع کاتترهای عروق است.لذا با رعایت نکات ذیل می توانید طول عمر فیستول یا گرافت خود را طولانی تر نموده و از عوارضی مانند عفونت و از کار افتادن آن جلوگیری نمایید

- بعد از ایجاد فیستول شریانی–وریدی برای جلوگیری از تورم، تا چند هفته عضو را بالا نگهدارید.

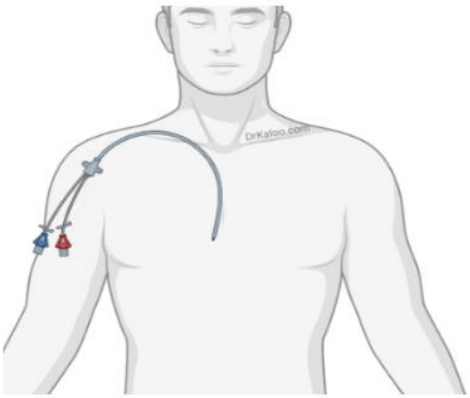
- برای کشیدن بخیه محل جراحی پس از یک ماه از تعبیه فیستول، حتماً با پزشک مربوطه هماهنگ شود.
- جهت بالا بردن کارایی فیستول، در دست فیستول دار با استفاده از خمیر مجسمه سازی، ورزش های لازم را انجام دهید.
- در مورد زمان شروع همودیالیز از طریق فیستول و یا گرافت شریانی–وریدی، با پزشک خود مشورت کنید و تا زمانی که پزشک اجازه انجام همودیالیز از طریق آنها را نداده، اقدام به استفاده از آن ننمایید.معمولا ۶۰–۴۰ روز زمان جهت آماده شدن فیستول لازم است.

- سه روز پس از جراحی تعبیه فیستول، پانسمان ناحیه باز شده و روزانه با آب و صابون شستشو شود. برای پیش گیری از تماس می توان از یک گاز کوچک برای بستن ناحیه استفاده نمود.
- در صورت نشت خون یا عفونت، حتماً به پزشک مربوطه مراجعه شود.
- از دست دارای فیستول نباید فشار خون گرفت (زیرا سبب پارگی فیستول می شود).
- نباید در دست فیستول دار تزریق انجام شود.
- حتی‌الامکان از دست فیستول‌دار نمونه‌خون‌گرفته نشود و فقط جهت دیالیز، تزریق در آن انجام گیرد.

- هر روز محل فیستول را از نظر علائم تورم، قرمزی، عفونت و گرما کنترل نمایید.
- هر روز عملکرد فیستول را با گذاردن آرام دست بر روی فیستول و کنترل جریان خون و ارتعاش آن زیر دستتان بررسی نمائید و در صورت کاهش ارتعاش و یا احساس نبض در آن، بلافصله به پزشک خود اطلاع دهید.
- موقع دراز کشیدن متوجه باشید که فشاری به ناحیه فیستول وارد نشود و روی دست فیستول دار نخوابید.

- از انجام کارهای سنگین و بلند کردن اجسام سنگین (بالای ۲ کیلوگرم) با دست فیستول دار خودداری نمایید.
- از پوشیدن لباس های تنگ که باعث فشار به محل فیستول می شود، خودداری کنید بهتر است **ساعت و دستبند** در دست فیستول دار نداشته باشید.
- در روزهای اول پس از تعبیه فیستول شریانی–وریدی فشارخون سیستولیک خود را در حد ۱۴۰–۱۵۰mmhg نگهدارید و از کاهش آن جلوگیری کنید تا جریان خون و فشار مناسبی به فیستول برسد. در صورت احساس افت فشار خون، دراز کشیده و پاهای خود را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.
- علائمی مثل بی حسی، خارش، درد، عفونت و یا هر نوع برجستگی غیر طبیعی عروق و محل سوزن ها را به پزشک یا پرستار دیالیز خود گزارش کنید.
- قبل از هر دیالیز، دست فیستول دار را با آب و صابون بشوئید. بعد از دیالیز از فشار مناسب در محل خروج سوزن ها برای بند آمدن خون استفاده نمایید.
- بهتر است جهت جلوگیری از خونریزی تا چند ساعت پس از دیالیز حمام نروید.
- با پرسنل در تغییر محل ناحیه تزریق سوزن ها در هرجلسه دیالیز همکاری نمایید. به این ترتیب عمر فیستول و رگ های خود را تضمین می نمایید.

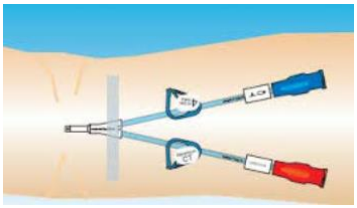
شالدون و کلیه



برای همودیالیز نمودن شما و خروج سموم از بدنتان نیاز به جریان خونی مناسب برای دستگاه دیالیز داریم و تا زمانی که بتوان از فیستول شما استفاده نمود، می بایست بطور موقت از یک کاتتر یا لوله دوشاخه ای که در یک سیاهرگ بزرگ مانند ورید ساب کلاوین یا ژوگولار در گردن گذارده می شود، جهت دیالیز استفاده نماییم. لذا جهت پیشگیری از عوارض مانند عفونت، خونریزی یا خارج شدن این کاتتر نیاز به همکاری شما در رعایت موارد ذیل داریم:

- محل کاتتر حتی الامکان هفته ای سه بار پانسمان شود.

- در صورت داشتن کاتتر دائم، تعویض پانسمان باید تا مدت ۸-۶ هفته انجام گیرد و پس ازآن نیازی به وجود پانسمان نمی باشد.
- به هنگام حمام کردن روی پانسمان و لوله ها را با پلاستیک پوشانده و بعد سرو بدن را جداگانه بشوئید. (مراقب باشید محل ورود لوله ها در گردن خیس نشود.)
- در صورت داشتن کاتتر دائم پس از ۸ هفته براحتی حمام کنید و بهتر است پس از حمام، محل کاتتر دائم را با سشوآر خشک کنید.



- در صورت بروز هر گونه تحریک و خارش در محل بخیه ها، به هیچ عنوان به آن دست نزنید.
- مراقب تاشدگی و یا خمیدگی لوله ها باشید و با آنها بازی نکنید و سرپوش لوله ها را باز نکنید.
- از ورود ضربه و یا ایجاد کشش بر روی لوله ها جلوگیری نمائید.
- با استفاده از ثابت کننده‌های لوله‌های کاتتر مانند سرجی فیکس روی پانسمان گردن، از حرکت-های بی مورد لوله‌ها جلوگیری نمائید.
- در صورت احساس درد شدید در محل لوله ها و یا در قفسه سینه فوراً به پزشک مراجعه نمائید.
- در صورت باز شدن بخیه ها و یا جابجایی لوله ها قبل از اقدام به هر کاری فوراً به پزشک مراجعه نمائید.
- در صورت بروز تب و لرز حتماً پزشک خود را مطلع کنید
- کلامپ قطع جریان خون که در هر دو شاخک لوله ها است به هیچ عنوان باز و بسته نگردد.به پیچ های سر لوله ها دست نزنید.
- در صورت مشاهده قرمزی، التهاب، خونریزی و ترشح زرد رنگ چرکی، سریع به پزشک مراجعه کنید.
- هنگام باز نمودن سر کاتتر ها توسط پرستار حین دیالیز حتماً جهت پیشگیری از انتقال عفونت از ماسک استفاده نمائید.

راهنمای مصرف دارو ها در بیمار مبتلا به نارسائی کلیه

اریتروپویتین نوترکیب

با توجه به کم خونی بسیار شایع در بیماران نارسایی کلیه ، پزشک شما در صورت کم خونی وهموگلوبین کمتر از ۱۰ یا کم‌خونی علامت‌داربرای شما از آمپول‌های زیرجلدی خون‌ساز استفاده می‌کند این داروها با نام تجاری Eprexیا اریتروپویتین شناخته می‌شود که انواع مختلف دارد و به صورت زیر جلدی تزریق می‌شود.میزان مصرف آن بر اساس میزان کم‌خونی شما، توسط پزشک معالج تنظیم می‌شود.

اشکال دارویی: آمپول های ۲۰۰۰ – ۴۰۰۰ – ۱۰۰۰۰ واحد بین المللی

دسته بندی دارویی: خون ساز

موارد منع مصرف: حساسیت به آلبومین – فشار خون کنترل نشده (بالا تر از ۱۵/۹)

موارد احتیاط :

- در صورت فراموش شدن یک نوبت مصرف دارو به محض یادآوری آن را تزریق کنید.
- در صورتی که فاصله زمانی زیادی از دوز فراموش شده، گذشته باشد از دو برابر کردن مقدار دارو خودداری کنید.
- از مصرف خودسرانه و یا تغییر میزان دارو خودداری کنید. مصرف بیش از اندازه آن می توانند غلظت خون را افزایش دهد و موجب از کار افتادن فیستول یا رگ مصنوعی و سکته مغزی و قلبی شود.
- این دارو ممکن است موجب افزایش فشار خون شما شود. لذا فشارخون خود را کنترل کنید و در مصرف داروهای ضد فشار خون براساس دستور پزشک معالج دقت کنید.
- **اگر فشار خون شما در پایان دیالیز بالاتر از ۱۶/۹ است، نباید تزریق شود .پس از کاهش فشارخون آن را تزریق کنید.**

عوارض جانبی: افزایش فشار خون – سر درد - درد محل تزریق

نکات قابل گزارش: سر درد مداوم شبیه میگرن –افزایش شدید و ناگهانی فشار خون

نحوه مصرف :

- در تزریق زیر جلدی حداکثر حجم تزریقی باید ۱ میلی لیتر باشد.
- محل تزریق بازوها و شکم می باشد که باید به طور متناوب تغییر یابد.

نحوه نگهداری:

- ❖ از قرار دادن اریتروپویتین در مجاورت نور خورشید، مقابل پنجره یا شیشه اتومبیل خودداری کنید زیرا دمای دارو ممکن است به سرعت بالا رود.
- ❖ از حمل اریتروپویتین در اتومبیلی که دمای داخل آن بیش از ۲۵ درجه سانتیگراد باشد خودداری نمایید.
- ❖ از تکان دادن شدید آمپول حتی هنگامی که دارو در جعبه قرار دارد خودداری کنید.
- ❖ اریتروپویتین را سریعاً در یخچال (دمای ۲ تا ۸ درجه سانتیگراد) قرار دهید. از قرار دادن اریتروپویتین در فریزر جداً خودداری کنید.
- ❖ برای تزریق دارو صبر کنید تا دمای اریتروپویتین با دمای اتاق یکسان شود. در این مدت دارو باید دور از هر نوع منبع نور یا گرما باشد. این زمان حدود ۱۵ تا ۳۰ دقیقه طول خواهد کشید.
- ❖ اریتروپویتین نباید بیش از۶۰ دقیقه در دمای اتاق نگه داشته شود.
- ❖ از گرم کردن سریع اریتروپویتین (کمتر از ۱۵ تا ۳۰ دقیقه) خودداری کنید.
- ❖ از گرم کردن اریتروپویتین با استفاده از مالش شدید در میان کف دو دست خودداری کنید.
- ❖ دارو معمولاً شفاف و بی رنگ است. در صورت کدورت یا رنگی شدن دارو از مصرف آن اجتناب کنید.
- ❖ به تاریخ انقضا دارو توجه کنید.

کربنات کلسیم

اشکال دارویی: قرص ۵۰۰ میلی گرمی

دسته بندی دارویی: مکمل غذایی و پایین آورنده‌ی فسفر خون و افزایش دهنده ی کلسیم خون

با توجه به شایع بودن اختلالات استخوانی در نارسائی کلیه ، مصرف انواع قرص‌های مکمل کلسیم لازم است.

درصورتی‌که پزشک شما برای درمان فسفر بالا از این دارو استفاده می‌کند **حتما همراه غذا مصرف شود.**

در صورتی‌که سطح فسفر شما کنترل می‌باشد و این دارو برای افزایش سطح کلسیم تجویز می‌شود، حتما با فاصله نیم تا یک‌ساعت بعد از غذا مصرف شود

موارد احتیاط: ازمصرف خودسرانه و یا تغییر میزان دارو جدا خودداری کنید.

نحوه مصرف: این دارو اگر برای اصلاح کلسیم مصرف می شود یک ساعت قبل از غذا میل شود. اما اگر با هدف اصلاح فسفر باشد در وسط غذا میل شود. لذا از پزشک خود در مورد زمان مصرف دارو سوال کنید.

نحوه نگهداری: دردمای اتاق و دربسته بندی نگهداری شود. به تاریخ مصرف آن دقت شود.

کلسیتریول

اشکال دارو یی: کپسول ژلاتینی نرم(۰/۲۵میکروگرم)

دسته بندی دارویی: ویتامین، تنظیم کننده کلسیم و فسفر خون، تنظیم کننده هورمون پاراتیروئید

موارد منع مصرف: افزایش بیش از حد کلسیم خون – افزایش بیش از حد فسفر خون – پایین بودن بیش از حد هورمون پاراتیروئید در خون

موارد احتیاط : در صورت حساسیت به کلسیتریول ازمصرف این دارو خوداری نمایید.

این قرص همان ویتامین D فعال شده است که کلیه‌های شما در نارسائی کلیه نمی‌تواند آن را به میزان کافی تولید کند.

نکات قابل گزارش: بروز واکنش های حساسیتی

نحوه مصرف:

- خوراکی: در صورت نیاز بعد از هر جلسه دیالیز و یا روزانه میل شود.

نحوه نگهداری : دارو را در دمای کمتر از ۲۵ درجه سانتیگراد، دور از نور و رطوبت و در داخل بسته بندی اصلی خود نگهداری نمایید.

ونوفر

اشکال دارویی: آمپول ۵ میلی لیتری حاوی ۱۰۰میلی گرم آهن

دسته بندی دارویی: ترکیبات آهن و ضد کم خونی

موارد منع مصرف: بالا بودن سطح آهن خون – عفونت

- ✓ درصورتی‌که پزشک شما براساس آزمایشات متوجه شود که دچارکم-خونی فقرآهن هستید از این دارو استفاده می‌کند.
- ✓ این دارو با توجه به محتوی آهن بالا سیاه‌رنگ است
- ✓ با توجه به این‌که آهن محیط مناسب برای رشد میکروب‌ها می‌شود در صورت بروز عفونت مصرف آن را متوقف کنید و بعد از بهبود عفونت مجددا مصرف آن را ادامه دهید.

موارد احتیاط:

- در صورت بروز درد در قفسه سینه و علائم فشار خون بالا مانند سر درد شدید، تاری دید و حس ضربان در گردن یا گوش حتما به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید.
- آمپول ونوفر فقط با تجویز پزشک باید مصرف شود.

عوارض جانبی: تغییر موقت حس چشایی – احساس طعم فلز در دهان – یبوست – تغییر رنگ مدفوع – سفت شدگی مدفوع – تهوع – استفراغ

نکات قابل گزارش: بروز واکنش های حساسیتی

در صورت استفاده از قرص‌های آهن، درباره مصرف همزمان آن با آمپول ونوفر با پزشک خود مشورت کنید.

نحوه مصرف : تزریق داخل سیاهرگی تزریق آن حتما باید در بیمارستان و یا در بخش دیالیز توسط پرستاران انجام شود داخل سرم رقیق شود و بسیار آهسته تزریق شود.

نحوه نگهداری :

- آمپول باز نشده بایستی در دمای کنترل شده اتاق نگهداری شود و از یخ زدگی محافظت گردد.
- ونوفر نیازی به نگهداری در یخچال ندارد.

اسید فولیک

اشکال دارویی: قرص ۵ میلی گرم

دسته بندی دارویی: مکمل غذایی برای جلوگیری از کم خونی و عوارض عروقی نارسایی کلیه.

موارد منع مصرف: در صورت وجود هر گونه حساسیت به اسیدفولیک یا مواد دیگر از قبیل غذاها، رنگ ها و مواد محافظ.

موارد احتیاط: میزان مصرف دارو با توجه به صلاحدید پزشک تجویز گردد.

عوارض جانبی: عارضه جانبی خاصی ندارد.

نکات قابل گزارش: بروز واکنش های حساسیتی

نحوه مصرف: با آب میل شود.

نحوه نگهداری: دور از دسترس کودکان و در دمای کمتر از ۳۰ درجه سانتیگراد، دور از نور و گرما نگهداری شود.

نفروویت

اشکال دارویی: قرص

دسته بندی دارویی: مکمل های رژیمی، مولتی ویتامین و غذایی مخصوص بیماران کلیوی

موارد منع مصرف: هم زمان با قرص های آهن

موارد احتیاط: با توجه به اینکه مقدار مصرف مکمل ها بر اساس سن، جنس و شرایط فیزیکی شخص قابل تعیین است توصیه می شود میزان مصرف این مکمل توسط پزشک تعیین شود.

عوارض جانبی: در صورت مصرف صحیح عارضه جانبی خاصی ندارد.

نحوه مصرف : بهتر است بعد از دیالیز و قبل از درمان بعدی میل شود.

نحوه نگهداری: دور از دسترس کودکان و در دمای کمتر از ۳۰ درجه سانتی گراد، دور از نور و گرما نگهداری شود.

سولامر

اشکال دارویی: کپسول ۸۰۰ میلی گرم

دسته بندی دارویی : پایین آورند فسفر خون

موارد منع مصرف: پایین بودن بیش از حد فسفر خون

موارد احتیاط:

- میزان مصرف دارو با توجه به صلاحدید پزشک تجویز می گردد.
- همزمان با داروهای دیگر مصرف نشود.
- این دارو با اسامی مختلف تجاری (رناژل، رنولا و...)عرضه می شود.

عوارض جانبی: یبوست – مشکلات گوارشی

نکات قابل گزارش : بروز واکنش های حساسیتی – در صورت بروز مشکلات گوارشی به پزشک خود اطلاع دهید.

نحوه مصرف: کپسول سولامر باید همراه غذا مصرف شود.

نحوه نگهداری : دور از دسترس کودکان و در دمای کمتر از ۳۰ درجه سانتیگراد، دور از نور و گرما نگهداری شود.