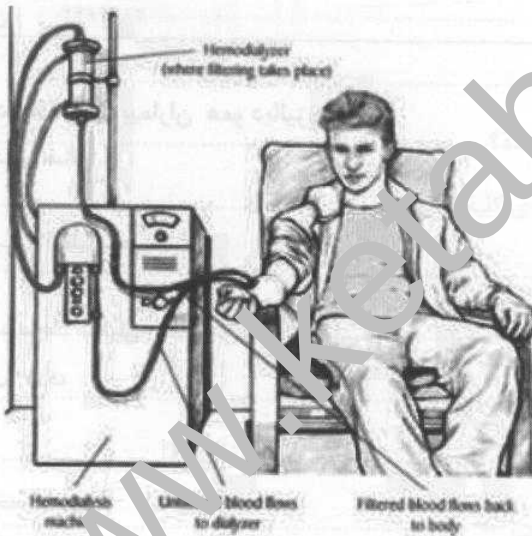


راهنمای کامل خودمراقبتی

در بیماران همو دیالیزی

بر اساس

سبک زندگی سالم



تالیف و گردآوری:

علی طبیبی

دکتری پرستاری، عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری.

و عضو مرکز تحقیقات نفرولوژی و اورولوژی دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج).

اعظم ساعی

دانشجوی دکتری پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج).

سرشناسه:

طیبی، علی، ۱۳۴۴ -

عنوان و نام پدیدآور:

راهنمای کامل خود مراقبتی در بیماران همو دیالیزی بر اساس سبک زندگی سالم

مشخصات نشر:

تهران: ایرانا رسانه، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری:

۱۱۹ ص: مصور، جدول.

شابک:

۹۷۸-۶۰۰-۷۲۲۷-۳۷-۴: ISBN

وضعیت فهرست: نویسی

فیبای مختصر

یادداشت:

فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است

شناسه افزوده:

ساعی، اعظم، ۱۳۵۸ -

شماره کتابشناسی ملی:

۳۸۳۶۶۴۲

راهنمای کامل خود مراقبتی در بیماران همو دیالیزی

بر اساس سبک زندگی سالم

نویسندگان: علی طیبی، غلامرضا ساعی

ناشر: ایرانا رسانه

ناظر فنی چاپ: محمد سجاد شویبانی

طراح جلد: رضا نجفی مهری

سال نشر: ۱۳۹۴

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰،۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۲۷-۳۷-۴

978-600-7227-37-4: ISBN



نشانی: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، تقاطع خیابان لبافی نژاد، پلاک ۱۸۲، ط ۳، تلفن: ۲۲۳۳۲۸۹۳-

۲۲۳۳۲۷۰۵۷ دورنگار: ۲۶۳۱۵۰۵۹ همراه: ۰۹۱۲۱۳۰۲۹۵۸

info@iranarasane.ir

www.iranarasane.ir

فهرست مطالب

الف.....	مقدمه
ب.....	قدردانی
۱.....	فصل اول: کلیه‌ها چگونه کار می‌کنند؟
۳.....	عملکرد کلیه‌ها.....
۳.....	ساختن کلیه‌ها.....
۴.....	وظایف کلیه.....
۴.....	چرا کلیه‌ها مهم هستند؟.....
۵.....	عوامل تخریب‌کننده‌ی کلیه.....
۶.....	نارسایی کلیه.....
۶.....	نارسایی حاد کلیه.....
۶.....	نارسایی مزمن کلیه.....
۷.....	علائم نارسایی مزمن کلیه.....
۸.....	درمان نارسایی مزمن کلیه.....
۹.....	فصل دوم: مشکلات مرحله انتهایی در بیماری‌های کلیوی.....
۱۱.....	مشکلات مرحله انتهایی بیماری کلیه ESRD کدام است؟.....
۱۱.....	فشار خون بالا.....
۱۲.....	افزایش حجم مایعات.....
۱۳.....	کم خونی.....
۱۳.....	پتاسیم بالا.....
۱۴.....	بیماری‌های استخوانی.....
۱۵.....	تغییرات اعصاب.....

- تغییرات پوستی ۱۵
- مراقبت از پوست ۱۶
- تغییرات در عملکرد جنسی ۱۷
- ناباروری ۱۷
- فصل سوم: دیالیز چیست؟** ۱۹
- چگونگی انجام دیالیز ۲۱
- همودیالیز چیست؟ ۲۲
- هدف از همودیالیز ۲۲
- ماشین دیالیز چگونه کار می‌کند؟ ۲۲
- صافی دیالیز ۲۳
- چگونه آب اضافی از بدن خارج می‌شود؟ ۲۴
- هر جلسه دیالیز چه قدر طول می‌کشد؟ ۲۴
- چگونه شما به ماشین دیالیز وصل می‌شوید؟ ۲۵
- فیستول چیست؟ ۲۵
- چگونه فیستول‌گذاری انجام می‌شود؟ ۲۶
- آیا بلافاصله پس از گذاشتن فیستول می‌توان از آن جهت همودیالیز استفاده کرد؟ ۲۶
- فیستول شریانی - وریدی ۲۶
- گرافت شریانی - وریدی ۲۹
- کاتتر وریدی - مرکزی ۳۰
- آموزش جهت نگهداری از کاتتر موقت همودیالیز ۳۰
- آموزش جهت نگهداری از کاتتر دائم همودیالیز ۳۲
- همودیالیز کجا انجام می‌شود؟ ۳۴

۳۴	 نقاط قوت و ضعف همودیالیز
۳۵	 فصل چهارم: عوارض انجام دیالیز
۳۷	 عوارض حین انجام دیالیز
۳۷	 افت فشار خون
۳۹	 کرامپ‌های عضلانی (گرفتگی عضله)
۴۱	 تهوع و استفراغ
۴۲	 سردرد
۴۲	 علت سردرد
۴۲	 خارش
۴۵	 فصل پنجم: تغذیه در بیماران دیالیز
۴۷	 آنچه بیمار تحت دیالیز باید درباره تغذیه خود بداند
۴۷	 اهداف رژیم غذایی در مددجویان دیالیزی
۴۸	 بدن من چگونه از غذا استفاده کند؟
۴۸	 اهداف برنامه غذایی روزانه شما
۴۸	 چگونه بدن از باقی مانده زائد مواد غذایی رهایی می‌یابد؟
۴۹	 پروتئین
۵۲	 سدیم
۵۳	 مایعات
۵۵	 پتاسیم
۵۶	 فسفر
۵۸	 مکمل‌های ویتامینی
۵۹	 درمان‌های گیاهی و تغذیه سالم

۵۹	برای سلامتی چه بخوریم و چه نخوریم؟
۶۳	فصل ششم: فعالیت بدنی و ورزش
۶۵	اهمیت فعالیت بدنی و ورزش
۶۷	مزایای ورزش در بیماران دیالیزی
۶۸	انواع ورزش‌ها
۷۳	ورزش و مشکلات شایع در بیماران دیالیزی
۷۷	فصل هفتم: داروهای رایج در بیماران دیالیزی
۷۹	داروهای رایج در بیماران دیالیزی
۷۹	اریتروپوئین
۸۰	آهن تزریقی
۸۱	کربنات کلسیم
۸۲	رناژل (سولامر)
۸۳	کلسی تریول
۸۵	فصل هشتم: خواب و مقابله با استرس
۸۷	خواب و مقابله با استرس
۸۸	راهکارهای مقابله با استرس (روش آرام‌سازی پیشرونده عضلانی)
۱۰۱	میزان پتاسیم موجود در برخی نوشیدنی‌ها
۱۰۵	منابع
۱۰۵	منابع فارسی
۱۰۶	منابع انگلیسی

مقدمه

بیماری نارسایی پیشرفته کلیوی از جمله بیماری‌های لاعلاج بوده و فرد به ناچار برای ادامه حیات باید یکی از روش‌های درمان جایگزین را برگزیند. در کشور ما طبق آمار وزارت بهداشت و درمان، شایع‌ترین روش درمانی، در درمان مرحله‌ی آخر بیماری کلیه، همودیالیز می‌باشد؛ به طوری که می‌توان گفت تنها روش درمانی نگهدارنده در کنار پیوند کلیه می‌شود.

هدف از تنظیم این کتاب، آموزش به بیماران تحت درمان با دیالیز جهت مراقبت بهتر از خود می‌باشد. درمان با دیالیز بدون مشارکت و همکاری خود مددجو و انجام یکسری اقدامات خود مراقبتی نمی‌تواند نتایج مطلوبی داشته باشد، لذا در این کتاب سعی شده اطلاعاتی پیرامون نارسایی کلیه، دیالیز و آموزش‌هایی در مورد فعالیت‌های خودمراقبتی مورد نیاز بیماران به زبان ساده و حتی‌الامکان بدون استفاده از اصطلاحات پزشکی ارائه گردد. این کتاب آموزشی به کمک به شما مددجوی عزیز تهیه و تنظیم شده، تا بتواند اثرات مضر بیماری را کاهش داده و با توجه به شرایط جسمی و روحی، خود مشکلات ایجاد شده را حل نمایید، یعنی با کاهش عوارض ناشی از بیماری و دیالیز، با ارتقاء سلامتی، بهبود کیفیت زندگی شما حاصل شود.

با مطالعه دقیق این کتاب متوجه خواهید شد که نیازها و تئیهات احتمالی بعد از انجام دیالیز از قبیل خستگی، خارش بدن، رژیم غذایی، فعالیت، آب خونی، گرفتگی عضلانی و ... در این کتاب مد نظر قرار گرفته و شما خواهید توانست در صورت مواجهه با هر کدام از موارد مذکور، اقدام مقتضی را برای آن به عمل آورید.

لطفاً کتاب را با دقت مطالعه نموده و در صورت داشتن هر گونه سوالی در مورد مطالب فوق، مشکل خود را با کادر درمانی بخش دیالیز (پزشک یا پرستار بخش) مطرح کرده و جواب آن را جویا شوید. اطمینان داشته باشد با رعایت نکات خودمراقبتی این کتاب، از مشکلات ناشی از دیالیز شما کاسته خواهد شد.