

بیمارستان ابن سینا نورآباد

(ESRD) خودمراقبتی در بیماران نارسایی کلیه

مراقبت در منزل

کنترل میزان اضافه وزن مابین دفعات دیالیز هفتگی ✓
حداکثر میزان اضافه وزن مابین دفعات دیالیز ۱ تا ۱.۵ کیلوگرم می باشد ✓
کنترل میزان مصرف مایعات ✓ :
اگر دفع ادرار دارید، ادرار ۲۴ ساعته خود را جمع آوری کنید و معادل ۲ لیوان ۵۰۰ (سی سی) به حجم آن اضافه کرده که مقدار مصرف مایعات شما در ۲۴ آینده خواهد بود
در مواقع تب و اسهال این مقدار می تواند بیشتر شود.

برای رفع تشنگی از روشهای زیر استفاده کنید:

- ✓ کم کردن نمک دریافتی
- ✓ پرهیز از فعالیت در هوای گرم
- ✓ اجتناب از پیاده روی در روزهای گرم
- ✓ شستشوی دهان با آب خنک
- ✓ استفاده از تکه های کوچک آب نبات ترش
- ✓ استفاده از آبلیمو در مقداری آب و یخ

تغذیه

بدن شما به پروتئین به اندازه کافی نیاز دارد. از مواد غذایی دارای پروتئین با ارزش بالا (سفیده تخم مرغ، سینه مرغ، ماهی) استفاده نمایید.

واسید فولیک را روزانه مصرف نمایید E, B. مکملهای دارای ویتامین ۶
برای شما نیاز باشد D. با توجه به نتایج آزمایشات کلسیم و فسفر وبا نظر پزشک ممکن است ترکیبات کلسیم و ویتامین

مراقبت از فیستول:

- ✓ از هرگونه فشار روی محل فیستول اجتناب کنید
- ✓ از گرفتن فشار خون و خونگیری از دست فیستول دار پرهیز نمایید .
- ✓ ساعت والنگو روی دست فیستول دار استفاده نکنید .
- ✓ روی دست فیستول دار نخوابید
- ✓ اگر فیستول در محل آرنج تعبیه شده است ، دست را از محل آرنج تا نکنید ✓

علائم هشدار:

(در صورت مشاهده علائم زیر بلافاصله به اورژانس مراجعه کنید)

- ❖ در صورت داشتن سردرد، تنگی نفس، ورم اندام تحتانی، خونریزی، بی اشتهایی، تهوع و استفراغ بخصوص تهوع صبحگاهی،
- تب و لرز بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید.