

## زندگی با همودیالیز

بسیاری از افراد که تحت درمان همودیالیز قرار دارند، در شروع دیالیز نگران تغییر نحوه زندگی خود با همودیالیز می شوند، اگر چه نه همه کارها ولی بسیاری از کارهای را می توانند انجام دهند ولی با این وجود همودیالیز نیز می تواند باعث تغییر در روش زندگی شود (مثل رفت و آمد سه بار در هفته به مرکز دیالیز روی سبک زندگی تاثیر می گذارد) اما می توان برنامه جدید و نوع جدیدی از زندگی را برنامه ریزی نمود تا هم به کار یا تحصیل لطمه ای وارد نشود و هم بتوانید به درمان خود پردازید.

## مسافرت

با همودیالیز هم می توانید مسافرت کنید و هم برای ایجاد تنوع و راحتی بیشتر، به هنگام تعطیلات، به مسافرت بروید برای این کار از مسئول بخش جهت معرفی به مراکز دیالیز در مناطق مختلف کشور کمک بگیرید.

## ورزش

ورزش کردن هم در دفع آب اضافی به شما کمک می کند و در تقویت روحیه هم موثر است پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری برای بیماران دیالیزی مفید است ولی از انجام ورزشهای سنگین مثل کشتی، وزنه برداری و... بعلت احتمال بروز آسیب به راههای عروقی باید اجتناب نمود.

## وابستگی

به غیر از هنگامی که تحت دیالیز می باشید دیگر هیچ زمانی نیاز به دیگران ندارید و به راحتی می توانید با یک استراحت ۲ تا ۳ ساعته بعد از دیالیز به تمام کارهای شخصی و خانوادگی پردازید.

## فعالیت جنسی

اغلب بیماران عمدتاً نگران وضعیت فعالیت جنسی خود و اثرات بعدی این بیماری در زندگی شخصی و اجتماعی خود می باشند و از آن مضطربند. فعالیت جنسی در این بیماران طبیعی است فقط لازم است با توجه به نوع و روش دیالیز روش نزدیکی جنسی خود را تغییر دهند.

## برای داشتن کیفیت زندگی بهتر با همودیالیز رعایت نکات زیر مهم است:

### وزن خشک خود را بدانید:

وزن خشک، وزن ایده آل شما بدون هیچگونه آب اضافه در بدن است که معمولاً بعد از دیالیز باید به آن برسید. وزن خشک وزنی است که شما با آن احساس خوبی دارید و هیچ یک از علائم افزایش مایعات بدن مانند افزایش فشار خون، تنگی نفس، ورم دست و پا و صورت، احساس سنگینی در قفسه سینه، برجسته شدن ورید گردنی و علائم از دست دادن بیش از حد آب بدن مثل کاهش فشار خون، گرفتگی صدا، سرگیجه، گرفتگی عضلات، ضعف شدید را ندارید.

توجه کنید که وزن خشک قابل تغییر است و ممکن است با چاق یا لاغر شدن شما افزایش یا کاهش یابد پس مراقب باشید وزن خشک خود را کم نکنید.

### اضافه وزن بین دو دیالیز خود را کنترل کنید

سعی کنید در فاصله بین دو دیالیز به ازای هر روز بیش از ۱/۵-۱ کیلوگرم اضافه وزن نداشته باشید یا در واقع کمتر از ۵٪ وزن بدن خود اضافه وزن بیاورید. اضافه وزن بیش از حد منجر به مشکلات قلبی ریوی شده و طول عمر شما را کوتاه می کند.

### مصرف مایعات را کنترل کنید

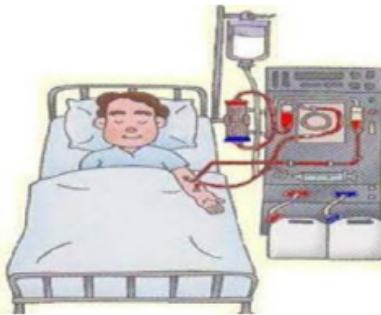
ادراک ۲۴ ساعته خود را به طور صحیح جمع آوری کنید:

به عنوان مثال ساعت ۸ صبح مثانه خود را تخلیه کرده و از آن به بعد ادراک خود را در ظرف اندازه گیری جمع آوری کنید تا ۸ صبح فردا سپس عدد ۱۰۰۰-۵۰۰ را به حجم آن اضافه کنید عدد بدست آمده مقدار مجاز مایعات مصرفی شما در ۲۴ ساعت بدست می آید عددی که اضافه می کنید با توجه به وضعیت جسمی و بیماری زمینه ای مثل فشار خون یا تنگی نفس یا غیره بانظر پرستار مربوطه تعیین می گردد اگر دفع ادار ندارید نطفه می توانید کمترین مقدار توصیه شده مایعات یعنی ۵۰۰ سی سی مصرف نمائید مایعات شامل آب، شیر، آب خورش ها، چای، آب میوه ها، و سوپ می باشد و لازم به یادآوری است که هر لیوان آب معمولی ۲۰۰ تا ۲۵۰ سی سی می باشد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی کرمانشاه  
بیمارستان حضرت رسول (ص) جوانرود

## راهنمای بیماران زندگی با همودیالیز



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار

### رژیم غذایی خود را تنظیم فرمائید و با مسئول تغذیه

**مشورت کنید** در مصرف پتاسیم، فسفر و مایعات باید محدودیت داشته باشید اگر به طور منظم همودیالیز می شوید نیاز به محدودیت پروتئین ندارید و می توانید به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن خود (۱/۳-۱) گرم پروتئین مصرف کنید. توجه داشته باشید که بهتر است از گوشت سفید بیشتر استفاده نمائید و از پروتئینهای دریایی که حاوی فسفر بالایی می باشند اجتناب کنید. در هیچ موردی زیاده روی نکنید و با متخصص تغذیه مشورت کنید. به عنوان مثال اگر وزن شما ۷۰ کیلو گرم می باشد. می تواند روزانه ۷۰ تا ۹۰ گرم پروتئین مصرف کنید

### ورزش کنید

ورزش کردن هم در دفع مایع اضافی به شما کمک می کند و هم در تقویت روحیه و شادابی شما موثر است. پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری ورزشهایی هستند که به بیماران دیالیزی توصیه می شوند. برای طولانی تر کردن عمر فیستول خود نکات آموزشی مربوط به مراقبت از فیستول را در پمفلت آموزشی مربوطه مطالعه و رعایت فرمائید.

### همودیالیز تمامی وظایف کلیه را انجام نمی دهد و

### برای جلوگیری از عوارض ناشی از آن باید

### داروهایی را بطور معمول مصرف نمائید

جهت برقراری تعادل کلسیم و فسفر و پیشگیری از بروز عوارض استخوانی مانند: درد، پوکی استخوان، تغییر شکل استخوانی و شکستگی های خودبخودی، از کربنات کلسیم (به منظور کاهش جذب فسفر موجود در غذا) و روکاترول و ویتامین D (به منظور افزایش جذب کلسیم در روده و مهار هورمون پاراتیروئید) طبق تجویز پزشک استفاده کنید. دقت کنید که روکاترول را فقط به شرط طبیعی بودن فسفر (۴-۴/۵) و کلسیم خون (۸-۹/۵) می توان استفاده کرد. از آنجائیکه ویتامین های B و اسید فولیک محلول در آب بوده و از طریق دیالیز آنها را از دست می دهید باید روزانه این ویتامین ها را به صورت قرص های مکمل مصرف نمائید. مصرف داروی اریتروپوئیتین از کم خونی پیشگیری می کند و در صورت تجویز پزشک از آمپول آهن استفاده کنید. آمپول اریتروپوئیتین را در یخچال نگهداری کنید. از عوارض مهم داروی اریتروپوئیتین افزایش فشار خون است در صورت افزایش فشارخون پزشک را مطلع سازید تا داروی فشار خون تجویز یا دوز آن افزوده شود. در صورتیکه آمپول اریتروپوئیتین بیش از ۵ ساعت بیرون از یخچال بوده و در محیط گرم باشد از مصرف آن خودداری کنید.