



سلامت

عوارض دیالیز و راه های

مقابله با آن

آدرس: سه راه سیمین، خیابان جانبازان، انتهای بلوار شهید
بخشی. تلفن: ۰۳۱۳۵۱۳۰۰۰۰، داخلی واحد آموزش به
بیمار: ۷۷۲

کد پمفلت: E0330

انجمن کلیه برای ورزش در مددجویان تحت دیالیز

چه توصیه هایی دارد؟

- ✚ ورزش به مدت ۲۰ الی ۴۰ دقیقه و سه روز در هفته توصیه می شود.
- ✚ تحلیل استخوانی ناشی از بیماری شما می تواند پوکی یا ضعف استخوانی ایجاد کند. بنابراین ورزش هایی مانند پیاده روی و دوچرخه سواری مفید خواهد بود.
- ✚ قبل از شروع ورزش با تیم همودیالیز مشورت شود.
- ✚ در صورت افزایش فشار خون بیشتر از ۲۰۰/۱۲۰، ورزش انجام نشود.
- ✚ در صورت تنگی نفس و درد قفسه سینه ورزش کردن قطع شود.
- ✚ از انجام ورزش های رزمی و همچنین ورزش کردن در هوای گرم خودداری شود.



با رعایت چه نکاتی می توانم باعث افزایش کفایت

دیالیز و پیشگیری از عوارض احتمالی شوم؟

- رعایت مدت زمان تجویز شده برای دیالیز
- رعایت نکات تغذیه ای و میزان مایعات توصیه شده
- انجام حرکات ورزشی آموزش داده شده در حین دیالیز
- مراقبت از راه های دسترسی به عروق جهت انجام دیالیز
- حداکثر اضافه وزن شما بین دو جلسه دیالیز نباید از ۲ کیلوگرم تجاوز کند.

ورزش کردن چه فوایدی دارد؟

تحقیقات نشان می دهد ورزش حین دیالیز و یا خارج از محیط دیالیز باعث ارتقای کیفیت زندگی مددجویان می شود. همچنین حرکت نرمشی حین دیالیز باعث افزایش میزان برداشت اوره طی همودیالیز شده و روی فشار خون و عملکرد قلب تاثیر مثبت دارد.

عوارض حین همودیالیز و راه های پیشگیری از آن ها:

افت فشار خون به چه عللی رخ می دهد؟

افت فشار خون به دلایل زیر اتفاق می افتد:

- ✓ تغییرات سریع در حجم خون
- ✓ حساسیت و واکنش به صافی ها
- ✓ عفونت خون
- ✓ خوردن غذا قبل و حین از دیالیز
- ✓ بالا بودن دمای مایع دیالیز
- ✓ برداشتن سریع و زیاد مایع جهت رسیدن به وزن خشک
- ✓ خونریزی به هر علتی
- ✓ کم خونی

افت فشار خون چه علایمی دارد؟

سرگیجه، سردرد، تهوع، استفراغ، گرفتگی عضلانی، کاهش سطح هوشیاری، ترس، اضطراب، رنگ پریدگی و احساس تنگی نفس

چگونه با افت فشار خون ناشی از دیالیز مقابله

کنم؟

۱. وزن خشک شما باید به طور دقیق مشخص شود.



۲. داروهای ضد فشار خون را نباید قبل از دیالیز مصرف کنید.
۳. از خوردن غذا قبل و حین دیالیز خودداری کنید.
۴. درمان کم خونی
۵. حین دیالیز پاها را بالاتر قرار دهید.

گرفتگی عضله به چه علتی رخ می دهد؟

کرامپ عضلانی می تواند به علت برداشت زیاد مایع حین دیالیز باشد. در صورت بروز در جلسات بعدی با پرستار و پزشک خود در خصوص افزایش وزن خشک مشورت نمایید.

چگونه با گرفتگی عضله ناشی از دیالیز مقابله

کنم؟

- ❖ جلوگیری از افزایش وزن بیش از دو کیلوگرم بین دو جلسه دیالیز
- ❖ انجام ورزش های ایزوتونیک و ایزومتریک
- ❖ افزایش زمان دیالیز در افرادی که دچار اضافه وزن زیاد شده است.

- ❖ جهت درمان می توان از ماساژ موضعی، کیسه آب گرم، تمرینات کششی در عضلات درگیر استفاده کرد.

تهوع و استفراغ به چه علتی رخ می دهد؟

این عارضه می تواند به علت افت فشار خون حین دیالیز و یا تغذیه حین دیالیز یا کمتر از یک ساعت قبل از شروع دیالیز باشد.

چگونه با تهوع و استفراغ ناشی از دیالیز مقابله

کنم؟

- ✓ اصلاح افت فشار خون
- ✓ استفاده از داروهای ضدتهوع طبق دستور پزشک
- ✓ در صورت بروز استفراغ دهان خود را با دهان شویه شستشو دهید.
- ✓ عدم مصرف غذا قبل و حین دیالیز

خارش به چه علتی رخ می دهد؟

این عارضه به دلیل بالا بودن اوره، افزایش سطح فسفر سرم و حساسیت به هپارین تزریق شده حین دیالیز و افزایش سطح هیستامین در نارسایی کلیه و خشکی پوست ایجاد می شود.