



## خودمراقبتی در بیماران نارسیایی کلیه (ESRD)

### 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 آلبیمو در مقداری آب ویخ

### تغذیه

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

مکملهای دارای ویتامین E, B6 و اسید فولیک را روزانه مصرف نمایید .

با توجه به نتایج آزمایشات کلسیم و فسفر و با نظر پزشک ممکن است ترکیبات کلسیم و ویتامین D برای شما نیاز باشد .

### 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 .
- ✓



## مرکز آموزشی و درمانی قلب سیدالشهداء (ع)

Code:19PE

تاریخ بازبینی: ۱۴۰۲/۶/۱

علایم هشدار:

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

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

نام و نام خانوادگی بیمار: .....

تاریخ مراجعه بعدی: .....

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی و درمانی فوق تخصصی قلب سیدالشهدا

واحد آموزش سلامت