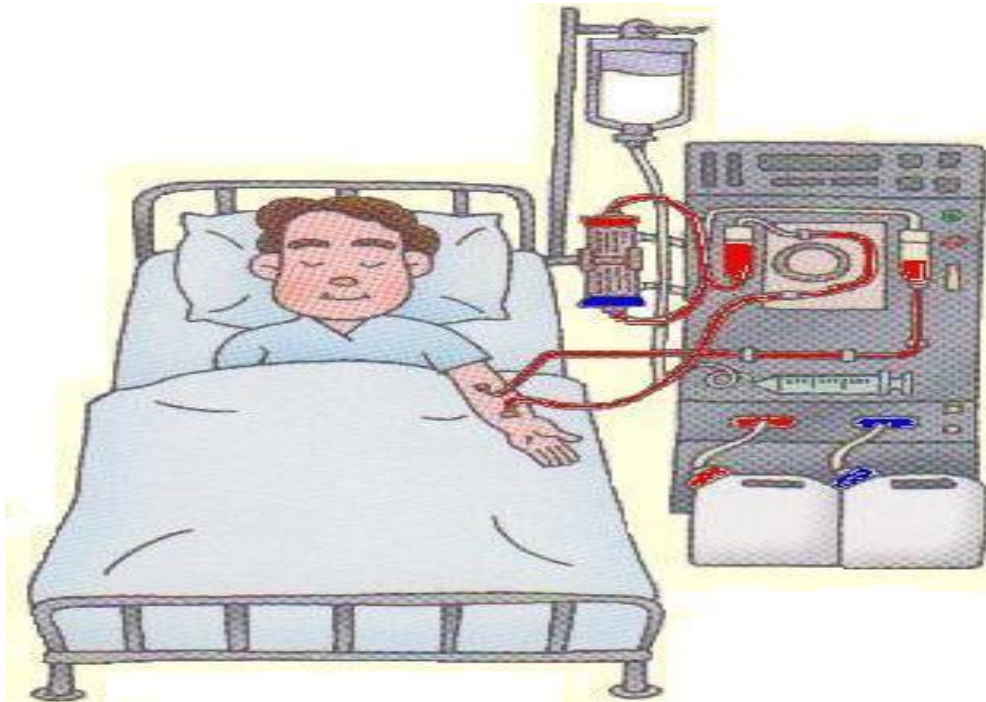


## چگونه از مشکلات حین دیالیز جلوگیری کنیم؟



ممکن است در دفعات اول که تحت دیالیز قرار می گیرید، دچار مشکلاتی شوید که به دلیل نا آگاهی از علت، راه برطرف کردن آنها را ندانید. در اینجا شما را با بعضی از مسائل احتمالی حین دیالیز و راه مقابله با آنها آشنا خواهیم کرد.

### + کاهش فشار خون:

به هر دلیلی که فشار خون هنگام دیالیز افت کند، اقدامات مناسب برای پیشگیری از آن شامل این موارد است:

(1) اطمینان داشته باشید که دیالیز یک روش درمانی مناسب با وضعیت شماست و به سلامت شما کمک می کند.

(2) سعی کنید در فاصله بین دو نوبت دیالیز، افزایش وزن بیش از 1 کیلوگرم نداشته باشید.

- 3) اگر برای کنترل فشار خون دارو مصرف می کنید، تحت نظر پزشک دارو را از 4 تا 6 ساعت قبل از دیالیز مصرف نکنید و آن را پس از اتمام دیالیز استفاده کنید.
- 4) در صورت احساس ضعف، سرگیجه و طپش قلب به پرستار اطلاع دهید.
- 5) پاهای را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.
- 6) قبل و حین دیالیز غذا نخورید.
- 7) پرستار با کم کردن سرعت دیالیز و در صورت نیاز با تجویز سرم، به رفع مشکل شما کمک می کند.

### ➤ تهوع و استفراغ:

اگر موقع انجام دیالیز دچار حالت تهوع و استفراغ می شوید برای جلوگیری از این حالت موارد زیر را رعایت کنید:

- 1) سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید.
- 2) به آرامی دراز بکشید.
- 3) به پرستار اطلاع دهید تا در صورت نیاز برای شما از داروی ضد تهوع استفاده کند.

### ➤ سر درد:

ممکن است به دلیل احساس نگرانی، افزایش فشار خون یا نوع محلول مورد استفاده در دیالیز، دچار سر درد بشوید.

- 1) به پرستار اطلاع دهید.
- 2) برای کنترل سر درد می توانید با نظر پرستار از قرص استامینوفن استفاده کنید. **(آسپیرین مصرف نکنید).**

### ➤ فارش:

یکی از مشکلات بیماران کلیوی، خارش پوستی است. این به دلیل بالا بودن سطح اوره و فسفر در خون می باشد. علاوه بر این بعضی از داروها و موادی که برای دیالیز به کار می روند، می توانند باعث بروز خارش بشوند. نگران نباشید این مشکل نیز قابل بر طرف شدن است.

1) پرستار را در جریان مشکل خود قرار دهید.

2) با استفاده از پمادهای چرب کننده مثل وازلین یا ویتامین آ+د می توانید از خشکی بیش از حد پوست و به دنبال آن خارش جلوگیری کنید.

3) از صابونهای ملایم مثل صابون بچه برای شستن پوست استفاده کنید.

4) بعضی از داروها در صورتی که با نظر پزشک مصرف شوند در رفع خارش پوست مؤثر هستند. تجویز این داروها تنها با دستور پزشک انجام می شود.

### ✚ گرفتگی عضلانی:

گاهی هنگام دیالیز در عضلات دست یا پا احساس درد و گرفتگی می کنید.

1) در صورت وجود این مشکل، به پرستار اطلاع دهید.

2) ماساژ و گرم کردن عضو مبتلا می تواند در رفع گرفتگی عضله مؤثر باشد.

3) بعضی از داروها در کاهش گرفتگی عضلانی مؤثرند که با دستور پزشک به شما داده می شود.

4) مصرف غذاهای حاوی فسفر بالا مثل آجیلها، جگر و ماهی را محدود کنید.

### ✚ تب و لرز:

❖ به دلیل احتمال بروز عفونت، در ناحیه دسترسی به عروق، از قبیل فیستول، کاتتر و گورتکس، باید مراقب علائم عفونت مثل تب و لرز باشید.

❖ در صورت بروز تب و یا لرز شدید، به پرستار یا پزشک اطلاع دهید تا درمان مناسب را برای شما در نظر بگیرند.

### ✚ کاهش قند خون:

گاهی در افراد دیابتی که همودیالیز می شوند، عارضه کاهش قند خون اتفاق می افتد.

1) در صورت احساس طپش قلب، ضعف و بی حالی و عرق کردن به پرستار اطلاع دهید.

2) با مصرف آب نبات ساده و میوه ای می توانید از پائین افتادن قند خون جلوگیری کنید.

3) پرستار با تجویز سرم قندی به رفع مشکل شما کمک می کند.

### **یُبوست:**

1) برای جلوگیری از یبوست، می توانید از نان جو و سبوس دار، داروی ملین با دستور پزشک و سبزیجات تازه استفاده کنید.

2) تحرک و فعالیت، پیاده روی و ورزشهای سبک به پیشگیری از مشکل یبوست کمک می کند.

### **امساس کسالت و فستگی:**

گاهی به دلیل مشکل کم خونی، ممکن است در طول روز احساس خستگی و بی حوصلگی داشته باشید.

1) در این صورت، سعی کنید چند بار در روز استراحت کوتاه مدت کنید.

2) قبل از خواب یک عادت معمول (مثل خواندن روزنامه یا نوشیدن یک لیوان شیر) برای خود ایجاد کنید که خوابیدن را برای شما راحت تر کند.

3) با شرکت در انجمن ها و گروههای بیماران خاص، در فعالیتهای اجتماعی شرکت کنید.

4) در مورد نگرانی ها و احساسات خود با پرستار و مددکار اجتماعی صحبت کنید.