

## بیمار مبتلا به ESRD:

نارسایی مزمن کلیه مراحل غیر قابل برگشت عملکرد کلیه است که توانایی

بدن جهت تنظیم میزان آب و الکترولیتها و

اقدامات متابولیکی ناموفق و در نتیجه آن اورمی پیش می آید .

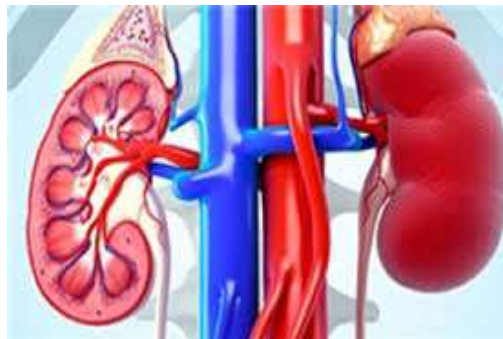
## نکاتی که باید به آنها توجه نمایید :

- اضافه وزن خود را بین دیالیز ها کنترل کنید که در فاصله بین دودیالیز به ازای هر روز بیش از ۱/۵-۱ کیلوگرم اضافه وزن نداشته باشید.
- مصرف مایعات را کنترل کنید .

اگر دفع ادرار دارید ادرار ۲۴ ساعته خود را جمع آوری کنید و معادل دو لیوان ۵۰۰CC به آن حجم اضافه کرده که مقدار مصرف مایعات شما در ۲۴ ساعته می شود ,که این مایعات در موانع تب و اسهال میتواند افزایش یابد.

## برای رفع تشنگی از تکنیکهای زیر استفاده نمایید :

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



- توصیه های غذایی را در مورد مصرف سدیم ,پتاسیم و پروتئین جدی بگیرید .
- بدن شما به پروتئین به اندازه کافی نیاز دارد با نظر پزشک معالج از مواد غذایی دارای پروتئین [مانند سفیده تخم مرغ با ارزش بالا - سینه مرغ - ماهی ] استفاده نمایید .
- به دلیل محدودیت های غذایی از مکملهای E و B6 و اسید فولیک را روزانه مصرف نمایید.





## مرکز آموزشی درمانی امام خمینی (ره)

بیمار مبتلا به ESRD:



### بخش نفرولوژی

## برای طولانی کردن عمر فیستول خود کارهای زیر را انجام دهید:

- از هر گونه فشار روی محل فیستول اجتناب کنید.
- از گرفتن فشار خون و خون گیری از دست دارای فیستول جدا پرهیز نمایید.
- با دست دارای فیستول وسایل سنگین بلند نکنید.
- ساعت و النگو روی دست فیستول دار نبندید.
- هنگام خواب روی دست فیستول دار نخوابید.
- اگر فیستول در محل آرنج تعبیه شده است دست را از محل آرنج تا نکنید.

- برای خشکی پوست از کرم نرم کننده استفاده نمایید.
- جهت برقراری تعادل کلسیم و فسفر با نظر پزشک و نتایج آزمایشات نسبت به مصرف ترکیبات کلسیم و ویتامین D اقدام نمایید.

