

در بیماران دیالیز به دلایل زیر انرژی بدن تقلیل یافته و اغلب اوقات احساس ضعف و خستگی می‌کنند.

۱. کم خونی

۲. افسردگی

۳. کمبود خواب و استراحت

۴. عدم فعالیت و ورزش کردن

شما به عنوان یک بیمار دیالیزی با رعایت نکات زیر بر ضعف و خستگی خود غلبه کرده و می‌توانید یک زندگی فعال و با کیفیت داشته باشید.

- طبق دستور پزشک داروهای کم خونی مانند اپرکس و ونوفر دریافت کنید.

با راهنمایی تیم درمان غذاهای غنی از آهن دریافت کنید.

- اگر از افسردگی رنج می‌برید به پزشک مراجعه کنید.

برخی از علایم افسردگی عبارتند از: عصبانیت، نگرانی و یا احساسات بیهودگی مداوم، احساس بی ارزش بودن، بیچارگی و بی کسی و احساس

گناه و تقصیر، از دست دادن علاقه مندی به کار، فکر کردن به خودکشی و مرگ و ...

- خواب و استراحت شبانه منظم و خوب و کافی داشته باشید.

برای خوابیدن بالش و تشک مناسب انتخاب کنید.

بایستی اتاق خواب تاریک و آرام و ساکت و دارای دمای مناسب باشد.

خواب نیمروزی حداکثر نیم ساعت داشته باشید. طبق دستور پزشک داروهای خواب آور و ضد درد دریافت نمایید.

دوش آب گرم قبل از خوابیدن موجب برطرف شدن گرفتگی عضلات بدن و درد و خارش می‌شود.

دیالیز کافی باشد و ساعات دیالیز خود را بدون دستور پزشک کم نکنید.

ماساژ، مالیدن لوسیون و گذاشتن حوله گرم موجب برطرف شدن درد پاهای بی قرار و همچنین خارش بدن می‌شود.

در صورتیکه خرخر شبانه و اختلال تنفسی موجب اشکال در خواب شما می‌شود با پزشک در میان بگذارید.

اگر خارش بدن دارید، به سطح فسفر خون خود توجه کرده و غذاهای دارای فسفر را کمتر مصرف کنید. شامل لبنیات و ...

- یک برنامه منظم ورزشی را شروع کنید. یک برنامه کامل ورزشی شامل سه دسته فعالیت و ورزش های فیزیکی است که عبارتند از:

الف. ورزش های انعطافی:

با انجام این ورزش ها مفاصل نرم و انعطاف پذیر شده و از خشکی آنها پیشگیری می شود و در نتیجه تحرک، خم شدن و ... راحت تر خواهد شد.

ب. ورزش های قدرتی:

این ورزش ها موجب افزایش قدرت عضلانی می شوند.

ج. ورزش های استقامتی:



مرکز آموزشی درمانی کوثر سمنان

خستگی و همودیالیز

واحد آموزش و ارتقاء سلامت

(بخش دیالیز)

تهیه کنندگان:

مسئول بخش دیالیز: فانم زهرا نژادی
با همکاری رابط آموزش به بیمار بخش

بهار ۱۴۰۴

کد: ۱۴۰۱/۰۸/۱۱۷/EPP(K.E.R)

به این صورت بر زندگی خود کنترل
بیشتری داشته و از آن لذت ببرد.

شماره تلفن بخش دیالیز: ۰۲۳۳۱۴۲۲۰۸۴
۰۲۳۳۱۴۲۲۵۱۲

آدرس سایت آموزشی بیمارستان کوثر:
<http://kosarhos.semums.ac.ir>

آدرس سایت کلینیک بیمارستان:

clinic.semums.ac.ir

منابع:

- کتاب پرستار و دیالیز
- کتاب مبانی همودیالیز برای پرستاران

ورزش های استقامتی یا هوازی موجب بهبود عملکرد قلب و عروق و تسهیل خون رسانی به مغز و سایر بافت های بدن می شوند. مانند پیاده روی، دوچرخه سواری و ...

در واقع بهترین دارو برای داشتن خواب عمیق و طولانی شبانه و برطرف کردن خستگی، انجام فعالیت های منظم بدنی در طول روز است. منظور از فعال بودن این است که فرد در حدود ۱۰ دقیقه یا بیشتر در حال حرکت باشد مانند: قدم زدن در پارک، انجام باغبانی، انجام ورزش و تمرینات فیزیکی و ...

فعالیت و تحرک موجب قوی تر شدن عضلات، مفاصل و استخوان ها شده و از ضعیف شدن آنها به دلیل بیماری و کم تحرکی پیشگیری می کند. همچنین فعالیت های منظم موجب افزایش فزاینده انعطاف پذیری و استحکام بدن می شود که در نتیجه فرد بهتر می تواند فعالیت های روزانه خود مانند رانندگی، خرید لوازم مورد نیاز منزل خود و... را انجام دهد و در زندگی مستقل باشد.