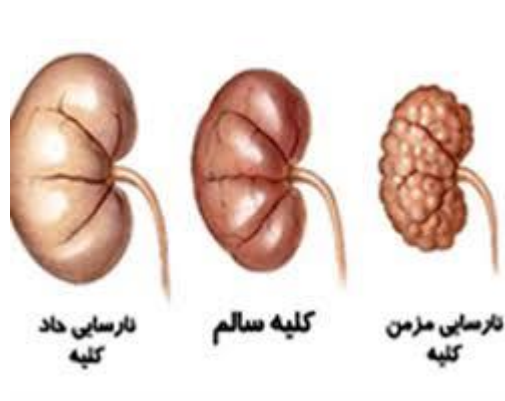


بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

کارت خودمراقبتی پس از ترخیص

نارسایی حاد کلیه



❖ رژیم غذایی

✓ بر اساس توصیه های پزشک خود در رژیم غذایی تغییراتی ایجاد کنید.

✓ از پزشک برای نوشتن یک برنامه ی غذایی یا ارجاع به یک متخصص تغذیه سوال کنید.

✓ برای تعادل مایعات روزانه از دستورات پزشک پیروی کنید.

✓ از یک رژیم غذایی کم نمک، کم پتاسیم، کم پروتئین و پرفیبر استفاده کنید.

✓ رژیم غذایی را به صورت وعده های غذایی پرکالری، کم حجم و متعدد برنامه ریزی کنید.

✓ از مواد غذایی شور و دارای سدیم بالا مانند چیپس، پفک، سوسیس و کالباس، زیتون، خیار شور، سس ها، رب های آماده، ماهی شور و دودی، چوب شور، آب گوشت و سبزیجات آماده استفاده نکنید.

✓ مصرف سیب زمینی، رب، نخود فرنگی، انواع کلم و گل کلم، اسفناج، کدو حلوایی، کرفس پخته، سیر و موسیر، موز، خردل، پرتقال، آلو، خرما، آجیل و خشکبار، انبه، کیوی، شلیل، گرمک و خربزه، طالبی تازه، انجیر و روغن زیتون محدود شوند.

✓ نوشابه ها، لبنیات (شیر حداکثر نصف لیوان در روز)، ماست، پنیر (حداکثر 30 گرم در روز)، کشک، کاکائو و قهوه، ماهی (سفید، ساردین، تن)، احشاء بدن حیوانات، حبوبات، نان های کامل و سبوسدار، محدود شوند.

❖ فعالیت

✓ فعالیت خود را کاهش دهید. از تحرک بیش از حد اجتناب کرده و خود را زیاد خسته نکنید.

✓ خواب شبانه را افزایش داده و در طی روز نیز زمان هایی را برای استراحت در نظر بگیرید.

✓ اگر مجبور به استراحت در بستر هستید، به منظور پیشگیری از لخته شدن خون در وریدهای اندام تحتانی، ساق پا را به طور مکرر خم و راست کنید.

✓ از اطرافیان خود در فعالیت های روزانه به منظور حفظ انرژی کمک بگیرید.

✓در صورتی که وضعیت کلیه رو به بهبودی است و پزشک اجازه میدهد؛ هر چه سریع تر فعالیت خود را شروع کنید.

✓فعالیت هایی مانند حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را بتدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.

✓با نظر پزشک برای خود برنامه ورزشی مناسب تنظیم کنید و آن را به طور منظم انجام دهید.

❖مراقبت

✓پوست بدن ممکن است خشک بوده و در اثر ورم، مستعد شکنندگی شود، بنابراین مراقبت دقیق از پوست اهمیت دارد. ماساژ برجستگی های استخوانی، تغییر وضعیت مکرر و پهلوی به پهلوی شدن در زمان استراحت در بستر و استحمام با آب سرد، استفاده از کرم ها و مرطوب کننده ها موجب راحتی بیمار را تامین کرده و از شکنندگی پوست جلوگیری میکند.

✓بهداشت پوست را رعایت فرمایید و از صابون های ملایم در هنگام استحمام استفاده نمایید.

✓به علت رسوب سموم محرک در بافت های بدن، خارش پوست ایجاد میشود. سعی کنید با ناخن پوست را نخارانید.

✓اندازه گیری و ثبت دقیق و روزانه وزن توصیه می شود.

✓مقدار مایعات مصرفی و ادرار دفعی خود را در هر روز اندازه گیری کنید. مقادیر اندازه گیری شده باید ثبت گردد و هنگام مراجعه به پزشک با وی در میان گذاشته شود. مقدار ادرار دفعی روزانه باید 2500 میلی لیتر یا بیشتر باشد. اگر مقدار ادرار روزانه کمتر از این میزان باشد، باید مقدار مایعات مصرفی روزانه را تا میزان حداکثر 800 میلی لیتر بیش از مقدار ادرار روزانه کاهش دهد. به عنوان مثال، اگر مقدار ادرار در 24 ساعت، 2000 میلی لیتر باشد، مقدار مایعات مصرفی در 24 ساعت آینده نباید بیش از 2800 میلی لیتر باشد.

✓برای کاهش تشنگی از یخ خرد شده، میوه یخ و آبنبات ترش استفاده کنید.

✓از لیوان های کوچک مدرج استفاده کنید.

✓در مورد مسافرت های هوایی با پزشک معالج خود مشورت کنید.

✓در صورت امکان از گذاشتن سوند ادراری اجتناب شود زیرا خطر عفونت ادراری را افزایش میدهد.

✓عملکرد تنفسی بیمار مورد توجه قرار گیرد، تغییر وضعیت مکرر و پهلوی به پهلوی شدن در زمان استراحت در بستر و انجام سرفه و تنفس عمیق از جمع شدن ریه ها و عفونت تنفسی پیشگیری میکند.

✓تب و عفونت، باید فوراً درمان شوند.

✓اعضای خانواده را از شرایط خود آگاه کنید، آنها به درمان شما کمک کرده و حمایت روانی شما را تامین میکنند.

✓در صورتی که جهت انجام دیالیز برای شما فیستول یا گرافت یا کاتتر تعبیه شده است میتوانید راهنمای مراقبت از آن ها را از پرستار بخش دریافت و مطالعه فرمایید.

✓از مصرف خودسرانه دارو و بدون تجویز پزشک خودداری کنید.

❖دارو

✓داروهای ادرارآور برای کاهش احتباس مایعات

✓مکمل های آهن و اسیدفولیک جهت کم خونی

✓داروهای ملین برای جلوگیری از یبوست

✓دیژیتال برای نارسایی احتقانی قلب

♦زمان مراجعه بعدی

✓در صورتی که مبتلا به بیماری هایی باشید که خطر نارسایی مزمن کلیوی را افزایش میدهد.

✓در صورت وجود هر نوع علامت یا نشانه ای از بیماری به پزشک مراجعه نمایید.

✓کوتاهی نفس

✓تب، لرز، سردرد، یا درد عضلانی

✓خونریزی غیرمنتظره از هر جای بدن

منبع: برونر سودارث

واحد آموزش سلامت

سال 1403

تلفن تماس: 08738236068