

## با سلام و آرزوی بهبودی برای شما

بیمار محترم جزوه آموزشی که هم اکنون در دسترس شماست جهت آرایه راهنمایی های لازم در ارتباط با بیماری کنونی شما می باشد که ضمن آرزوی سلامتی امید است که با مطالعه و به کار بردن نکات آموزشی آن در جهت پیشبرد سلامتی و پیشگیری از عوارض بعدی بیمار خود کوشا باشید.

آرزوی ما ارائه خدمات بهتر و دعا برای عمر و سلامتی شماست.

۱- به هدف استفاده از دارو، مقدار مصرف، نحوه مصرف تداخلات دارویی و غذایی و عوارض جانبی آن توجه نمائید و توصیه های لازم را جدی بگیرید.

۲- در جهت شناخت بیماری خود از مسئولین مربوطه کمک خواسته و اطلاعات لازمه را با توجه به درک و فهم خود کسب نمائید.

توجه داشته باشید که هر کدام از علائم زیر نیاز به پیگیری درمانی دارد.

- (بروز هر نوع کبودی، لخته شدن غیر طبیعی خون)، (درد قفسه سینه محل و انتشار

آن و کنترل فشارخون)، افزایش ضعف، خستگی، افزایش ضربان قلب، رنگ پریدگی پوست تغییر رنگ پوست (برنزه، خاکستری، زرد خاکستری، قهوه ای) و افزایش رنگ پریدگی، تنگی تنفس و نفس کوتاه و سطحی (کم خونی)، فعالیت روزانه و شناسایی فعالیت هایی که موجب افزایش خستگی شما می شوند و پرهیز از آنها، وجود خون در مدفوع، قرمزی و خارش، وجود ادم، تکرر ادرار، تغییر در مشخصات ادرار (ادرار کدر و بدبو)، تغییر در مشخصات خلط (خلط حاوی چرک، سبز

یا قرمز رنگ)، تب و لرز، تغییر ناگهانی در برون ده ادراری، تورم و ترشح بافتی، زخم های دهان، بی حسی، گرفتگی عضلات شکم، تورم و حساسیت مفاصل، کاهش دامنه حرکتی مفاصل، کاهش قدرت ماهیچه ای، سردرد، تاری دید، ادم اطراف چشم و قرمزی چشم ها، (برافروختگی، پوست گرم، تهوع و استفراغ، تعریق، سستی، کاهش فشارخون)، عصبانیت، تحریک پذیری، بی حسی و گزگز انگشتان دست و پا یا اطراف دهان، تشنج و ...

۴- انجام مراقبت و شستشوی مکرر دهان با محلول مجاز (طبق نظر پزشک)، استفاده از آدامس، آب نبات سخت و سبزیجات معطر بین وعده های غذایی و تشویق به رعایت صحیح بهداشت دندان بعد از تغذیه و قبل از خواب و پرهیز از مصرف نخ دندان و قطع

مصرف سیگار و پرهیز از ترشحات و توصیه به استفاده از مسواک نرم و ریش تراش برقی.

در صورت وجود التهاب مخاط دهان اجتناب از مصرف غذا یا مایعات داغ هستند.

۵- استفاده از کمپرس های سرد و مرطوب برای ایجاد تسکین در ناحیه خارش و استفاده از دستکش هنگام خواب و کوتاه نگهداشتن ناخنها و استفاده از لباسهای گشاد از جنس کتان.

۶- مراقبت از پوست (استفاده از نرم کننده های پوستی) خودداری از صابونهای سخت و حمام طولانی (پوست بیمار اورمیک اغلب خشک و ترک خورده است زیرا فعالیت غدد چربی کاهش یافته است).

۷- لیست غذاهای مجاز و محدود را رعایت نمائید و اینکه ممکن است این رژیم غذایی با توجه به کاهش عملکرد کلیه تغییر یابد و بهتر است برنامه ریزی رژیم غذایی روزانه توسط خود بیمار تنظیم گردد به علت خستگی و تنفر از رژیم غذایی خاص ممکن است مصرف مواد غذایی کم گردد که برای بهتر شدن طعم غذا می تواند از جانشین های غذایی یا مقداری سیر و پیاز استفاده نماید.



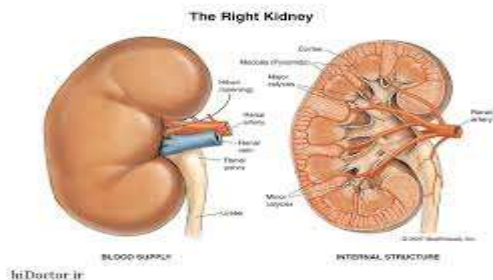
## هوالشافی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی،  
درمانی کرمانشاه  
مرکز آموزشی، درمانی امام خمینی(ره)



### عنوان:

## راهنمای آموزش به بیمار (CRF) یا نارسایی مزمن کلیه



مرکز آموزشی درمانی امام خمینی (ره)

تهیه کننده:

سهیلا علی اسلام

مسئول آموزش به بیمار

سایت بیمارستان:

www.imamkhomeini.kums.ac.ir

منبع:

برونر و سودارث

کد: ۱۳۹۷۵-۲۰۲۰

۱۲- بهتر است قبل از ترخیص به اتفاق خانواده مراکز و گروههای حمایتی (مددکار اجتماعی و ...) را بشناسید.

۱۳- با اعضاء گروه مراقبتی و درمان مانند نفرولوژیست و دندانپزشک همکاری داشته باشید.

۱۴- به برنامه های تمرینات ورزش در حد توان و همچنین در دوره های استراحت همراه با فعالیت اهمیت دهید..

۱۵- نحوه کنترل فشار خون و برنامه ریزی دوره استراحت قبل از اندازه گیری فشارخون را آموزش ببینید و اندازه گیری از یک بازو در یک وضعیت باشد و از داروهای ضد فشار خون تجویز شده پزشک استفاده نمائید.

۱۶- اگر نیاز به کنترل وزن می باشد در زمان مشخص با یک ترازو و یک لباس مشابه باشد و افزایش وزن بیش از نیم کیلو (۱ پوند) در روز و یا کاهش مداوم وزن را اطلاع دهید.



- در صورت بالا بودن فسفر و منیزیم کاهش مصرف غذاهای حاوی فسفر و منیزیم مثل گوشت (مغز، کلیه، کبد)، ماهی، مرغ، محصولات لبنی، غلات، حبوبات و دانه های روغنی ( آفتابگردان، فندق، گردو) و تخم مرغ..

- مصرف غذاهای حاوی نمک و پتاسیم را بدلیل ناتوانی کلیه ها در دفع محدود نمایید..

۸- استفاده از محیط آرام و ساکت و استفاده از تلویزیون و رادیو و منع از رفتن به مکانهای شلوغ هنگامی که آنفلوانزا یا سرما خوردگی شیوع دارد..

۹- مراجعه به پزشک، مشخص کردن تاریخ و زمان بعدی با مراقبان بهداشتی و راههای پیشگیری از آسیبهای بعدی کلیه از اهمیت خاصی برخوردار می باشد..

۱۰- مددجوی محترم امکان استفاده از دیالیز برای شما وجود دارد پس بهتر است در صورت امکان بخش دیالیز را ببینید و در مورد روشهای مختلف درمانی اطلاعات داشته باشید..

۱۱- علائم تکرر ادرار که می تواند با عفونت همراه باشد و پیشگیری از عفونت و پیگیری درمان آن از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

