



مرکز آموزشی درمانی
۵۱۵ تختخوابی امام رضا (ع)

راهنمای آموزش به بیمار (CRF) یا نارسایی مزمن کلیه

آموزش به مددجو

مجموعه کتابچه های آموزشی

ضمن خدمت پرستاری

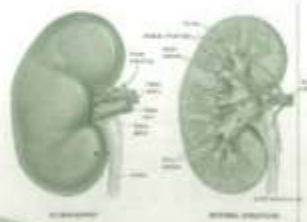
مرکز آموزشی درمانی امام رضا (ع)

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

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

۱۵- نحوه کنترل فشارخون 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 ضدفشار 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 ، کببد) ، 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 نمائید.

۸- استفاده از محیط آرام و ساکت و
استفاده از تلویزیون و رادیو و منع از رفتن به
مکانهای شلوغ هنگامی که آنفلوآنزا 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 پیشگیری
درمان آن از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

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

مقدمه

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 بنا 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 کیبودی، 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 نفس و نفس کوتاه و سطحی (کم خونی)، فعالیت روزانه و شناسایی فعالیتهایی که موجب افزایش خستگی شما می شوند و پرهیز از آنها، وجود خون در مدفوع، قرمز مزی و خارش، وجود ادم، تکررادرار، 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، زخمهای 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، (بسرافروختگی، پوست گرم، تهوع و استفراغ، تعریق، سستی، کاهش فشارخون)، عصبانیت، تحریک پذیری، بیحسی و گزگز انگشتان دست و پا یا اطراف دهان، تشنج و ...

۴- انجام مراقبت و تستشوی 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 ترشبیجات 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 کمپرسهای 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 نورمیک 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 ممکنست مصرف مواد غذایی کم گردد که برای بهتر شدن طعم غذا می تواند از جانشین های غذایی یا مقداری سیر و پیاز استفاده نمائید.