

مددجوی گرامی: لازم است برخی موارد لازم در مورد نحوه مراقبت از خود در منزل را بدانید. چنانچه پس از ترخیص، سوالی داشتید می توانید با این شماره ها تماس بگیرید:

۳۱۱۲۱۱۴۲ - ۳۱۱۲۲۲۲۱ - ۰۴۱ (واحد حامیان بیمار)

تعریف نارسایی کلیه:

ناتوانی کلیه جهت دفع مواد زائد از بدن و تولید ادرار را نارسایی کلیه می گویند. نارسایی حاد کلیوی تخریب ناگهانی و سریع عملکرد کلیه ناشی از انسداد، کاهش جریان خون یا بیماری های کلیوی می باشد. نارسایی حاد کلیوی معمولا برگشت پذیر بوده ولی در صورت عدم درمان مرگ و میر بالایی دارد. نارسایی مزمن کلیوی از دست دادن آهسته و پیشرونده عملکرد کلیوی است که به بیماری مرحله آخر کلیوی منجر می شود. دیابت اولین و شایع ترین دلیل نارسایی مزمن کلیوی است. نارسایی مزمن کلیوی فرآیندی برگشت ناپذیر است که معمولا نیاز به دیالیز و پیوند کلیه می باشد.

علائم و شکایات:

کاهش ادرار یا عدم برون ده ادراری، سستی و بیحالی، گیجی، تحریک پذیری، سر درد، تهوع، استفراغ، یبوست، اسهال، کوتاهی تنفس هنگام فعالیت یا استراحت، کسالت عمومی و خستگی، خواب آلودگی، بی تفاوتی، از دست دادن اشتها، طعم فلز در دهان، خشکی و خارش پوست، تغییر رنگ، کبودشدگی سریع و رنگ زرد پوست. مو و ناخن نازک و شکننده، درد سوزشی کف پاها یا پاهای بی قرار. کم خونی، فشار خون بالا، تنفس کوتاه، قطع قاعدگی در زنان و ناتوانی جنسی در مردان

علل و عوامل موثر:

قرار گرفتن در معرض داروها، مواد شیمیایی، فلزات، رنگ های حاجب، شیمی درمانی، نارسایی احتقانی قلب، انسداد مجاری ادرار ناشی از سنگ، تومور یا چسبندگی، سوختگی، عفونت، سن بالا، دیابت، فشار خون بالا، کلیه های کوچک، انجام جراحی اخیر (قلبی یا عروقی)

درمان:

اگر نارسایی کلیه مزمن باشد، با مصرف دارو از بین نمی رود. داروهای نگهدارنده کمک می کند بیمار به زندگی ادامه دهد، اما نارسایی باقی خواهد ماند.

برطرف کردن علت زمینه ای، کنترل آب و مایعات بدن، حمایت تغذیه ای (پرکالری، کم پروتئین، کم سدیم، پتاسیم و فسفات)، تنظیم دوز داروها بر اساس سطح کراتینین، داروهای قلبیایی کننده، ضد فشار خون ها طبق تجویز پزشک در نهایت جراحی نفرکتومی، شانت همودیالیز جهت دیالیز موقت یا دائمی، پیوند کلیه

در موارد حاد ممکن است نیاز به بستری در بیمارستان باشد. در اینصورت بیمار بسته به شدت علائم و وضعیت، در بخش ویژه یا بخش داخلی بستری می شود.

مراقبت های حین بستری در بیمارستان:

در طول بستری در بیمارستان به توصیه های پزشک و پرستار خود به خوبی دقت کرده و عمل نمائید. برای حفظ تعادل مایعات بدن، سرم به شما وصل خواهد بود و ممکن است روزانه وزن شما اندازه گیری شود. در مورد نحوه و مقدار مصرف مایعات به توصیه پرستار خود گوش دهید.

در زمان استراحت در بستر نرده های کنار تخت بالا نگه داشته شوند.

گاهی نیاز است که در بستر استراحت داشته باشید در اینصورت حتما هر چند ساعت به پهلوها جابه جا شوید. خواب آلودگی ممکن است مانع حرکت شما باشد که در این صورت باید به شما کمک شود تا بتوانید راه بروید.

سرفه و تنفس عمیق می تواند از عفونت تنفسی پیشگیری کند. پوست ممکن است خشک شود. از خاراندن و ایجاد خراش جلوگیری کنید و پوست را تمیز و خشک نگه دارید.

تا حد امکان ملاقات کنندگان کم باشد. اطرافیان بیمار به طور مرتب دستان خود را بشویند و یا با محلول های ضدعفونی کننده نعبيه شده در بیمارستان، ضدعفونی کنند.

در مورد تغذیه طبق توصیه های پزشک و پرستار خود عمل کنید. پروتئین های تغذیه ای باید به گونه ای باشد که حداکثر فایده را برای فرد داشته باشد. (تخم مرغ و گوشت سفید)

غذاها یا مایعاتی که حاوی پتاسیم یا فسفر هستند مثل موز، میوه های ترش و قهوه، مصرف نمک، پروتئین و چربی محدود شود. غذای مصرفی باید بیشتر گیاهی باشد.

ممکن است طبق درخواست پزشک مصرف مایعات برای بیمار محدود شود. در این شرایط ممکن است تحمل تشنگی سخت باشد که میتوان اقداماتی نظیر مکیدن یک قاچ لیمو، لیسیدن یک تکه یخ، خیس کردن لبها با آب، یا جویدن آدامس را جهت غلبه بر آن انجام داد.



بسته آموزشی خود مراقبتی

نارسایی کلیه

تهیه و تنظیم:

حسین دودکانلوی میلان (کارشناس پرستاری)

منابع مورد استفاده:

❖ برونر و سودارث/ درسنامه پرستاری داخلی - جراحی

۲۰۲۲ / انتشارات جامعه نگر

تدوین: فروردین ۱۴۰۱

دسترسی به سایت بیمارستان:

Tabrizhospital.ir

شماره تلفن جهت ارتباط با بیمارستان در صورت هر

گونه سوال یا راهنمایی:

۰۴۱۳۱۱۲۲۲۲۱-۰۴۱۳۱۱۲۱۱۴۲

سایر توصیه ها:

- ✓ در بیشتر روزهای هفته فعالیت بدنی داشته باشید: با کسب اجازه از پزشک خود، حداقل ۳۰ دقیقه در اغلب روزهای هفته فعالیت بدنی داشته باشید.
- ✓ پوست بدن ممکن است خشک بوده و در اثر ورم، مستعد شکنندگی شود. با ناخن پوست خود را نخارانید.
- ✓ ماساژ برجستگی های استخوانی، تغییر وضعیت مکرر و پهلو به پهلو شدن در زمان استراحت در بستر، استحمام با آب ولرم و صابون های ملایم، استفاده از کرم ها و مرطوب کننده ها از شکنندگی پوست و زخم جلوگیری میکند.
- ✓ 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.
- ✓ جهت جلوگیری از پیشرفت نارسایی کلیه اقدامات زیر را انجام دهید: کنترل دقیق فشار خون، کنترل دقیق قند خون، کنترل مناسب چربی های خون، پرهیز از مواد مضر برای کلیه ها، قطع سیگار

در صورت بروز علائم و نشانه های نارسایی حاد کلیه باید فوراً

به پزشک مراجعه کرده یا با اورژانس تماس بگیرید.

- عدم توانایی دفع ادرار، تورم در پاها مچ پا یا ران ها می شود، تنگی نفس، خستگی و ضعف شدید ، گیجی، حالت تهوع شدید، ضربان قلب نامنظم، درد یا فشار قفسه سینه، تشنج یا اغما

تغذیه در منزل:

- این مواد غذایی را مصرف نکنید: سوسیس، همبرگر، گوشت نمک زده و سرخ شده ، مواد غذایی کنسرو شده، نوشابه های گازدار، تنقلات، انواع ترشی، مواد غذایی خیلی شور یا شیرین، آب میوه های صنعتی .
- غذاهایی مانند پنیرمحلی ، آش ، کشک و بادمجان، ماهی دودی و آبگوشت باید تا حد امکان کم نمک بوده و از مصرف گوشت قرمز تا حد امکان پرهیز شود.
- مواد غذایی دارای پتاسیم مثل سیب زمینی، حبوبات، موز، گوجه فرنگی محدود شود.
- برخی از سبزی ها و میوه های کم پتاسیم که در رژیم غذایی مبتلایان به نارسایی کلیه میتوان استفاده نمود عبارتند از خیار، جوانه حبوبات، کاهو، کلم، گل کلم، پیاز، کلم بروکلی، لوبیا سبز، فلفل سبز، کدو سبز، بادمجان، شلغم، هویج، تربچه، ریواس، قارچ تازه، کرفس خام. میوه هایی : مانند سیب، انار، پرتقال و نارنگی (اندازه کوچک)، هلو
- پروتئین های مرغوب مثل تخم مرغ (در حد متعادل)، گوشت مرغ و بوقلمون، گوشت ماهی ، شیر و پنیر و سایر لبنیات (البته چون لبنیات دارای پتاسیم و فسفر زیادی هستند بهتر است با احتیاط مصرف بشوند). استفاده از نان های سبوس دار و کم نمک.
- به دلیل کم اشتها، بهتر است تعداد وعده های غذایی مصرفی افزایش، و حجم هر وعده را کاهش دهید.