

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

نارسایی مزمن کلیه

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و تریخیص

نارسایی مزمن کلیه طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ رژیم غذایی

- ✓ اقدام تغذیه‌ای با تنظیم دقیق دریافت پروتئین، دریافت مایعات متناسب با از دست دادن مایع و دریافت سدیم و محدودیت مصرف پتاسیم ضروری است.
- ✓ از مکمل های ویتامین استفاده شود.
- ✓ کالری با مصرف کربوهیدرات ها و چربی ها تامین می شود.
- ✓ مصرف نمک در این شرایط باید محدود شود.
- ✓ غذاهای کم پروتئین و کم چرب مورد استفاده قرار گیرد.
- ✓ محدودیت غذاهای حاوی فسفر بالا توصیه شود.
- ✓ محدودیت مواد غذایی حاوی پتاسیم بالا توصیه می شود؛ نظیر موز و سیب زمینی.
- ✓ غذای مصرفی باید بیشتر گیاهی باشد و مصرف پروتئین محدود شود.

❖ 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.
- ✓ درمان های جایگزین کلیه شامل:
 ۱. انجام همودیالیز
 ۲. پیوند کلیه: برای انجام پیوند باید گیرنده ای از بستگان یا اهداکنندگان یا فردی که دچار مرگ مغزی شده، وجود داشته باشد که با کلیه بیمار سازگار باشد.
- ✓ شناسایی و درمان علایم و عوارض نارسایی مزمن کلیه که شامل درمان خارش پوست، کم خونی، اختلالات کلسیم و فسفر و بررسی و درمان اختلالات قلبی-عروقی توصیه می شود.
- ✓ کنترل مناسب فشار خون برای کاهش سرعت پیشرفت بیماری کلیوی مزمن ضروری است.

❖ مراقبت

- ✓ ایجاد آمادگی از نظر روحی برای مرحله انتهایی نارسایی مزمن کلیه و آشنایی با اقدامات جایگزینی مانند دیالیز یا پیوند
- ✓ ثبت دقیق میزان دریافت و دفع مایعات بیمار
- ✓ تزریق روزانه بیمار مبتلا به ادم و تحت درمان دیورتیک توصیه می شود.
- ✓ روزانه وزن شما اندازه گیری می شود.
- ✓ آگاهی بیمار نسبت به زمان، مکان و شخص به صورت مداوم مورد بررسی قرار گیرد.
- ✓ در زمان استراحت در بستر نرده های کنار تخت بالا نگه داشته شوند.

نارسایي مزمن کلیه

❖ رژیم غذایی

- ✓ آموزش تغذیه بیمار بر اساس توصیه‌های پزشک.
- ✓ از پزشک برای نوشتن یک برنامه ی غذایی یا ارجاع به یک متخصص تغذیه سوال کنید.
- ✓ بیماران از مصرف محصولات با نمک افزوده اجتناب کنند: مقدار سدیم دریافتی روزانه خود را با اجتناب از مصرف محصولات با نمک افزوده کاهش دهند، محصولاتی از جمله غذاهای آماده، غذاهای منجمد، سوپ های کنسروی و فست فودها، دیگر مواد غذایی حاوی نمک افزوده شامل اسنک های نمکی، سبزیجات کنسروی و گوشت ها و پنیرهای فرایند شده می باشد.
- ✓ مواد غذایی پتاسیم پایین را توصیه نمایید: مواد غذایی با پتاسیم بالا عبارتند از موز، پرتقال، سیب زمینی، اسفناج و گوجه فرنگی. مثال هایی از مواد غذایی کم پتاسیم عبارت است از سیب ، کلم، لوبیاسبز، انگور و توت فرنگی.
- ✓ مقدار دریافتی پروتئین بیماران کاهش داده شود: مواد غذایی پرپروتئین شامل گوشت، تخم مرغ، شیر، پنیر و حبوبات می باشد. مواد غذایی با محتوای کم پروتئین عبارتند از سبزیجات، میوه ها، بیشتر نان ها و غلات صبحانه. برخی نان ها و غلات صبحانه حاوی ترکیباتی هستند که آنها را غنی از پروتئین می سازند بنابراین قبل از مصرف همیشه برچسب های غذایی را چک کنید.

❖ فعالیت

- ✓ در بیشتر روزهای هفته فعالیت بدنی داشته باشند: با کسب اجازه از پزشک خود، حداقل ۳۰ دقیقه در اغلب روزهای هفته فعالیت بدنی داشته باشید.

❖ مراقبت

- ✓ برای درمان نارسایی کلیه ی خود به طور دقیق دستورات پزشک را رعایت کنید.
- ✓ 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 می کند.
- ✓ 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 می شود. 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 کنند. مقادیر اندازه گیری شده باید ثبت گردد و هنگام مراجعه به پزشک با وی در میان گذاشته شود.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

نارسایی مزمن کلیه

- ✓ برای کاهش تشنگی از یخ خرد شده، میوه یخ و آبنبات ترش استفاده کنید.
- ✓ از لیوان های کوچک درجه بندی 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 می دهد.
- ✓ اعضای خانواده را از شرایط خود آگاه کنید، آنها به درمان شما کمک کرده و حمایت روانی شما را تامین می کنند.
- ✓ در صورتی که جهت انجام دیالیز برای شما فیستول یا گرافت یا کاتتر تعبیه شده است می توانید راهنمای مراقبت از آن ها را از پرستار بخش دریافت و مطالعه فرمایید.
- ✓ از مصرف خودسرانه دارو و بدون تجویز پزشک خودداری کنید.
- ✓ جهت جلوگیری از پیشرفت نارسایی مزمن 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
- ✓ تشخیص نارسایی مزمن کلیه برای شما می تواند آزار دهنده باشد. برای فایق آمدن بر احساس و نگرانی های خود راهکارهای زیر را پیاده کنید:
 - با دیگر افراد مبتلا به بیماری کلیوی ارتباط برقرار کنید: آن ها احساس شما را درک می کنند و می توانند در این زمینه به شما کمک کنند.
 - از پزشک خود در مورد گروه های حمایتی محل زندگی خود سوال کنید و یا با موسسات مانند انجمن بیماری های کلیوی تماس بگیرید.
 - سعی کنید جریان عادی و طبیعی زندگی خود را حفظ کنید: به کارهایی که از انجام آن لذت می برید بپردازید و به فعالیت های خود ادامه دهید، البته چنانچه شرایط پزشکی اجازه می دهد. انجام این کارها به فایق آمدن بر احساس احتمالی ناراحتی یا شکست پس از تشخیص کمک خواهند کرد.
 - با فرد مورد اعتماد خود صحبت کنید: زندگی با نارسایی مزمن کلیه می تواند پراسترس باشد و صحبت کردن در مورد احساس خود با فردی که مورد اعتماد شما ست تا حد زیادی کمک کننده خواهد بود. مطمئناً دوست یا فامیلی دارید که شنونده خوبی است.
 - از پزشک خود برای ارجاع به یک مددکار اجتماعی یا یک مشاور کمک بخواهید.
 - در فعالیت های اجتماعی، مذهبی و تفریحی بر اساس علاقه خود شرکت نمایید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت وجود هر نوع علامت یا نشانه ای از این بیماری به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ چنانچه شما مبتلا به شرایطی باشید که خطر نارسایی مزمن کلیوی را افزایش می دهد مانند دیابت و فشارخون و ...، پزشک با نظارت بر فشار خون و عملکرد کلیوی همراه با آزمایش های خون و ادرار در طول جلسات منظم ویزیت، وضعیت شما را بررسی می کند. از پزشک خود بپرسید آیا انجام این نوع آزمایش ها برای شما نیز ضرورت دارد یا خیر؟