

نام و نام خانوادگی:	تاریخ ترخیص:	تشخیص:	پرستار:	پزشک معالج:
---------------------	--------------	--------	---------	-------------

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل :

- ❖ برای کاهش تشنگی از یخ خرد شده، میوه یخ و آبنبات ترش استفاده کنید. از لیوان های کوچک درجه بندی استفاده کند.
- ❖ افزایش وزن در بین دو دیالیز را محدود کند.
- ❖ در صورتی که دو بار در هفته دیالیز می شوید توصیه می شود میزان پروتئین مصرفی ۰/۵ تا ۱ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن و در صورتی که سه بار در هفته دیالیز می شوید دریافت پروتئین تقریباً آزاد باشد.
- ❖ از مصرف پروتئین های گیاهی تا حد امکان خودداری شود.
- ❖ میزان دریافت مایعات ۴۰۰-۷۰۰ میلی لیتر بیشتر از حجم ادرار در روز است.
- ❖ از خوردن داروهای پایین آورنده فشارخون بدون مشورت با پزشک پرهیز کنید و اگر داروی ضد فشار خون می خورد، بعد از دیالیز بخورید.
- ❖ غذاهای دارای سدیم بالا یا نمک دار 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 و چربی های خوراکی، مصرف محدود شوند. از مصرف نوشابه و الکل خودداری کند.
- ❖ سیب زمینی، نخود فرنگی، انواع کلم و گل کلم، اسفناج، کدو حلوائی، کرفس پخته، سیروموسیر، موز، خردل، پرتقال، آلو، خرما، آجیل و خشکبار، انبه، کیوی، شلیل، گرمک و خربزه، گلابی تازه، انجیر، روغن زیتون محدود شوند.
- ❖ از قرارگیری در محیط هایی با درجه حرارت بالا خودداری کنید.
- ❖ از مصرف شیر و ماست بیش از نصف لیوان در روز و همچنین از انواع گوشت، حبوبات، پنیر و... خودداری شود.
- ❖ با نظر پزشک ورزش کنید و به طور مداوم میزان ورزش را افزایش دهید تا بتوانید به مدت ۳۰ دقیقه بدون توقف ورزش کنید.
- ❖ از انجام ورزش های پر برخورد خودداری شود. فعالیت ها و برنامه ورزشی در اول صبح صورت گیرد.
- ❖ جلسات ورزشی بهتر است در روزهایی که دیالیز انجام نمی شود صورت گیرد. جلسات ورزشی ابتدا با نرمش شروع شود و بین آن استراحت کنید.
- ❖ در صورتی که مشکل تنفسی نداشته باشید طوری بخوابید که پا کمی بالاتر از سر قرار گیرد.
- ❖ از کمپرس گرم و ماساژ اندام جهت درمان گرفتگی عضلات استفاده کنید.

- ❖ برای جلوگیری از خشکی پوست از حمام کردن زیاد و استفاده از صابون های معطر خودداری کنید. پوست را با نرم کننده و مرطوب کننده های پوست، مرطوب نگه دارید. در صورت داشتن خارش از پارچه تمیز و نرم جهت این کار استفاده کنید.
 - ❖ از قرارگیری در محیط هایی با درجه حرارت بالا و یا پایین خودداری کنید.
 - ❖ از پوشیدن لباس های پشمی و نایلونی خودداری کنید. از لباس های نرم و پنبه ای استفاده کنید.
 - ❖ نوشیدن یک فنجان چای و یا قهوه پس از انجام دیالیز جهت درمان سر درد کمک کننده می باشد.
 - ❖ از ارتباط با افرادی که دارای عفونت و سرما خوردگی می باشند خودداری کنید.
 - ❖ در زمان ایجاد تب پوشش خود را کم کنید و از استامینوفن خوراکی استفاده کنید.
 - ❖ به موقع برای انجام همودیالیز مراجعه کنید و نوبت دیالیز را به تعویق نیندازید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- ❖ سرفه های طولانی، خلط خونی، تعریق شبانه و کاهش وزن
 - ❖ تهوع و استفراغ، درد شدید، خستگی، ضعف، سردرد مداوم، خارش و قرمزی پوست، دانه های پوستی و کهیر، حساسیت چشم هابه نور، آبریزش بینی، درد استخوان ها یا عضلات، ضربان نامنظم قلب، تشنج، تغییرات خلقی یا روانی، اضطراب، سرفه، تب، خیز (ورم)، گزگز اندامها، درد قفسه سینه، کاهش ادرار ۲۴ ساعته، طولانی شدن مدت زمان ورود و خروج محلول وجود فیبر و خون در محلول خروجی، نشست مکرر مایع از اطراف لوله دیالیز
 - ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی