

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:

- ❖ از پزشک برای نوشتن یک برنامه غذایی یا ارجاع به یک متخصص تغذیه سوال کنید.
- ❖ برای تعادل مایعات روزانه از دستورات پزشک پیروی کنید.
- ❖ مواد غذایی شور و دارای سدیم بالا مانند چیپس، پفک، سوسیس و کالباس، زیتون، خیار شور، سس ها، رب های آماده، ماهی شوب و دودی، چوب شور، آب گوشت و سبزیجات آماده استفاده نکنید.
- ❖ مصرف سیب زمینی، رب، نخود فرنگی، انواع کلم و گل کلم، اسفناج، کدو حلوايي، کرفس پخته، سیر و موسیر، موز، خردل، پرتقال، آلو، خرما، آجیل و خشکبار، انبه، کیوی، شلیل، گرمک و خربزه، گلابی تازه، انجیر، روغن زیتون محدود شوند.
- ❖ مصرف نوشابه ها، لبنیات (شیر حداکثر 0/5 لیوان در روز)، ماست، پنیر (حداکثر 30 گرم در روز)، کشک، کاکائو و قهوه، ماهی (سفید، ساردین، تن)، احشاء بدن حیوانات، حیوانات، نان های کامل و سبوس دار محدود شوند.
- ❖ با مشورت پزشک فعالیت خود را کاهش دهید. از تحرک بیش از حد اجتناب کرده و خود را زیاد خسته نکنید. (ولی برنامه ورزشی مناسب داشته باشید). خواب شبانه را افزایش داده و در طی روز نیز زمان هایی را برای استراحت در نظر بگیرید.
- ❖ اگر مجبور به استراحت در بستر هستید، به منظور پیشگیری از لخته شدن خون در وریدهای اندام تحتانی، ساق پا را به طور مکرر خم و راست کنید.
- ❖ از اطرافیان خود در فعالیت های روزانه به منظور حفظ انرژی کمک بگیرید.
- ❖ در صورتی که وضعیت کلیه رو به بهبودی است و پزشک اجازه می دهد هر چه سریع تر فعالیت خود را شروع کنید. فعالیت هایی مانند حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را بتدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت 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 پهلو به پهلو شدن در زمان استراحت در بستر و استحمام با آب سرد، استفاده از کرم ها و مرطوب کننده ها موجبات راحتی بیمار را تامین کرده و از شکنندگی پوست جلوگیری می کند.
- ❖ 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.
- ❖ برای کاهش تشنگی از یخ خرد شده، میوه یخ و آب نبات 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 کنید زیرا خطر عفونت ادراری را افزایش می دهد.
- ❖ عملکرد تنفسی بیمار را مورد توجه قرار دهید، تغییر وضعیت مکرر و پهلو به پهلو شدن در زمان استراحت در بستر و انجام سرفه و تنفس عمیق از جمع شدن ریه ها و عفونت تنفسی پیشگیری می کند.
- ❖ در صورتی که جهت انجام دیالیز برای شما فیستول یا گرافت یا کاتتر تعبیه شده است می توانید در این خصوص آگاهی لازم را کسب کنید.

### در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- ❖ کوتاهی نفس
- ❖ خونریزی غیرمنتظره از هر جای بدن
- ❖ تب، لرز، سردرد، یا درد عضلانی
- ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی

نارسایی حاد کلیه

آموزش به بیمار و خانواده  
مراقبت های پس از ترخیص

