



بیمارستان امام حسین (ع) بیجار
کارت خودمراقبتی پس از ترخیص
خودمراقبتی در بیماران دیالیزی



❖ پیشگیری از خونریزی

- به دلیل دریافت هپارین حین دیالیز توصیه میشود برای نظافت دندانها از مسواک نرم استفاده کنید.
- برای تراشیدن موهای زائد بدن از ریش تراش برقی استفاده کنید.
- از وارد کردن هرگونه صدمه به پوست اجتناب کنید.
- از مصرف آسپرین خودداری کنید.
- در صورت بروز خونریزی از ناحیه دسترسی به عروق، ناحیه را با یک گاز استریل فشار داده و در صورت ادامه خونریزی فوراً به واحد دیالیز یا اورژانس بیمارستان مراجعه کنید.

❖ کاهش آسیب پوست در اثر خارش

- خارش پوست بیماران دیالیزی به دلیل افزایش سموم خون در زیر پوست ایجاد میشود لذا توصیه میشود:
- ناخنها را کوتاه کنید.
 - از به کار بردن اجسام زبر برای خاراندن پوست اجتناب کنید.
 - برای کاهش خشکی پوست و خارش آن از به کارگیری صابونهای معطر و حمام کردن زیاد خودداری کنید.
 - از صابونهای مرطوب کننده جهت شستشوی پوست و همچنین از کرمها و لوسیونها جهت نرم و مرطوب کردن پوست استفاده کنید.
 - از قرار گرفتن در محیط های با درجه حرارت بالا خودداری کنید.

❖ رعایت بهداشت دهان و دندان

- توصیه میشود بعد از مصرف مواد غذایی دندانهای خود را مسواک بزنید.
- دهان خود را با محلول سرکه رقیق شستشو دهید. این کار به کاهش بوی آمونیاک دهان و رفع حالت بی اشتها و تهوع و استفراغ کمک میکند.
- جهت مرطوب نگه داشتن لبها توصیه میشود از قطعات یخ و یا پماد نرم کننده استفاده کنید.

❖ پیشگیری از بی خوابی

برای رفع بی خوابی از اقدامات زیر پیروی کنید.

- حمام با آب ولرم

- مصرف نوشیدنیهای گرم

- انجام فعالیتهای سبک مانند پیاده روی یا قدم زدن در یک پارک یک یا دو ساعت قبل از خواب

- ماساژ پشت و اندامها

❖ مراقبت از عفونت

بیماران دیالیزی به علت اختلالاتی که در سیستم ایمنی آنها وجود دارد بیشتر از افراد معمول جامعه در معرض عفونت هستند، عفونت در این افراد میتواند بدون علامت یا همراه با علائمی مانند: قرمزی و ترشح در محل رگ گیری و تب و لرز باشد.

جهت به حداقل رساندن میزان عفونت به توصیه های زیر عمل نمایید:

- در حین رگ گیری در کار پرستار خود دخالت نکنید.

- قبل شروع دیالیز حتماً محل فیستول یا گرافت خود را با آب و صابون تمییز بشویید.

- از خاراندن محل فیستول و تراشیدن موهای آن ناحیه پرهیز کنید.

- واکسن هپاتیت B را طبق دستورالعمل تزریق نمایید.

- سرفه های طولانی و شبانه، خلط خونی، تعریق شبانه و کاهش وزن زیاد در طول ماه را حتماً گزارش دهید.

- از دست زدن به فیستول و گرافت خودداری کنید.

- از تعویض پانسمان توسط افراد ناوارد پرهیز کنید.

- در هنگام تعویض پانسمان توسط پرستار، حتماً ماسک بزنید.

- هرگونه سوزش و تکرر ادرار را به پزشک خود اطلاع دهید.

داروهای مصرفی در بیماران دیالیزی

❖ اپرکس یا اریتروپویتین

نگهداری و مراقبت خاص از این دارو توسط استفاده کنندگان الزامیست. موارد زیر را بخاطر بسپارید:

- مواردی چون تغییر شدید دما، مجاورت طولانی بانور و تکانهای شدید ویال و سرنگ محتوی دارو مواردی بر عملکرد دارو اثر میگذارند.

- پس از خرید دارو از قرار دادن آن در مجاورت نور خورشید مقابل پنجره، شیشه اتومبیل یا هر منبع گرمایی دیگر خودداری نمایید زیرا دمای این دارو ممکن است به سرعت بالا رود.

- از حمل دارو در اتومبیلی که دمای داخل آن بیش از 25 درجه سانتی گراد باشد خودداری نمایید.

- از تکان دادن شدید آمپول یا شیشه دارو حتی هنگامیکه دارودر جعبه خود قرار دارد، جدا خودداری نمایید.

- سریعاً دارو را در یخچال با دمای 2-8 درجه سانتی گراد قرار دهید.

- از قرار دادن دارو در فریزر جدا خودداری نمایید.

- تازمانی که از دارو استفاده نکرده اید آن را در یخچال درون جعبه مقوایی خود نگه دارید.
- جهت تاثیر بهتر دارو، قرص ب کمپکس و اسید فولیک را روزانه مصرف نمایید.
- در نظر داشته باشید که یکی از عوارض مهم داروی اریتروپویتین افزایش فشار خون است لذا مراقب فشار خون خود باشید و مرتب فشار خون خود را کنترل کنید.
- با درمان کم خونی و بهتر شدن اشتها مراقب افزایش وزن و افزایش سمومی: مانند اوره و پتاسیم باشید.
- ممکن است در حین درمان با اریتروپویتین نیاز به هپارین بیشتری ضمن دیالیز داشته باشید لذا فیستول خود را کنترل نمایید و هرگونه تغییر را گزارش کنید.
- پیش از برداشتن دارو از یخچال دست ها را به خوبی با آب و صابون شسته و با حوله تمیز خشک کنید.
- بعد از خارج کردن دارو از یخچال مطمئن شوید که تاریخ مصرف آن نگذشته باشد.
- صبر کنید تا دمای دارو با دمای اتاق یکسان شود در این مدت دارو باید دور از هر نوع منبع نوری یا گرما باشد. این فرآیند هم دما شدن حدود 15-30 دقیقه طول خواهد کشید.
- دارو نباید بیش از 60 دقیقه در دمای اتاق نگه داشته شود.
- از گرم کردن دارو با استفاده از مالش شدید در میان کف دو دست، مایکروویو، فر معمولی و آب گرم خوداری نمایید.
- در نظر داشته باشید که دارو معمولاً باید شفاف و بدون رنگ باشد.
- در صورت مشاهده کدورت، رنگی شدن، ذرات معلق یا کف در دارو از مصرف آن اجتناب کنید.
- در صورت خراب شدن دارو در اثر خاموش شدن یخچال به علت قطع برق یا خرابی و یخ زدن یا گرم شدن دارو در حرارت بیش از 25 درجه سانتی گراد از مصرف آن خودداری کنید.

❖ ونوفر

- موارد زیر را در زمان استفاده از این دارو بخاطر بسپارید:
- ونوفر و آمپول ویتامین ث با توجه به نیاز هر بیمار توسط پزشک حین دیالیز تزریق میشوند.
- از مصرف خودسرانه ونوفر خودداری کنید.
- مصرف بیش از حد این دارو و یا سرعت بالای انفوزیون (تزریق) آن ممکن است باعث کاهش فشار خون، سردرد، تهوع، گیجی، درد مفاصل، بی حسی بدن، درد شکم، درد عضلات و ادم گردد. در صورت بروز این نشانه ها به پرستار اطلاع دهید.
- توجه داشته باشید این دارو با سایر داروها و یا محلول های تغذیه وریدی نباید مخلوط شود.
- توجه داشته باشید تعیین میزان مناسب دارو در سالمندان به علت کاهش عملکرد قلب، وجود انواع بیماریهای زمینه ای و مصرف انواع داروها باید با احتیاط کامل و با مشورت پزشک مربوطه انجام گیرد.

❖ کرینات کلسیم

- موارد زیر را در زمان استفاده از این دارو بخاطر بسپارید:
- در صورت بروز علائم بی اشتها، تهوع، یبوست، دل درد، خشکی دهان یا احساس تشنگی با پزشک مشورت نمایید.

- دارو را در دمای 30-15 درجه سانتی گراد و در پوشش بسته بندی شده خودش نگهداری کنید.

- این قرص را در ابتدا و یا بین غذا مصرف کنید.

♦ ویتامین دی

- به صورت دوره ای و با نظر پزشک آزمایش کلسیم و فسفر خون را انجام دهید.

- دارو را دور از نور و حرارت نگهداری کنید.

♦ داروهای فشار خون و انسولین

عارضه اصلی افزایش فشار خون و دیابت، نارسایی کلیه ها می باشد. لذا اغلب بیماران دیالیزی از داروهای کاهش دهنده فشار خون و قند استفاده مینمایند.

- کلیه داروها را باید طبق دستور و منظم مصرف کنید.

- از قطع ناگهانی دارو پرهیز کنید.

- اگر در حین دیالیز دچار افت فشار خون یا قند میشوید، فقط وعده دارویی قبل از دیالیز را مصرف نکنید.

نکات کلی در مصرف داروها

- کلیه داروها، حتی داروهایی را که پزشکان برای شما تجویز میکنند، باید با اطلاع پزشک نفرولوژیست شما باشد.

- از مصرف هرگونه مسکن به خصوص متوکاربامول و باکلوفن تجویز پزشک معالجتان خودداری فرمایید.

- مصرف سایر ویتامین ها، را باید با نظر پزشک معالج مصرف کنید.

- داروها را در ساعت مشخص مصرف کنید.

- در صورتی که دارویی را فراموش نمودید و تا ساعت مصرف بعدی زمان زیادی دارید آن را مصرف کنید. ولی اگر به زمان مصرف بعدی نزدیک است از مصرف آن خودداری نمایید.

- داروها را دور از دسترس اطفال نگهداری کنید.

- قرصهای تاریخ مصرف گذشته را در منزل نگه داری نکنید.

- همیشه به میزان کافی داروهای مصرفی را در منزل داشته باشید و پیش از تمام شدن آن، دوباره نسخه را از داروخانه تهیه نمایید یا به پزشک مراجعه نمایید.

- اگر قصد سفر دارید، حتما مطمئن شوید که دارو به میزان کافی برای آن مدت به همراه دارید.

- در صورت مراجعه به هر پزشک دیگر، حتما پزشک را از مصرف داروها مطلع نمایید.

- خودسرانه و بدون مشورت با پزشک، داروهای مصرفی خود را قطع نکنید و یا آنها را تغییر ندهید.

♦ زمان مراجعه بعدی

- در صورت مشاهده عوارض دارویی مانند بی اشتها، استفراغ، اسهال و ... به پزشک مراجعه نمایید.

- در صورت اتمام داروهای مصرفی و یا رسیدن زمان ویزیت پزشک مراجعه نمایید.

منبع: برونر سودارث

واحد آموزش همگانی و پیگیری ترخیص

تلفن تماس: 08738236068