

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص نارسایی مزمن کلیه (ESRD)

بیمار محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :

- ◆ از مصرف الکل یا داروهای خاص اجتناب ورزید.
 - ◆ سعی کنید با موادی نظیر فلزات سنگین، حلال ها یا سایر مواد سمی کمتر تماس داشته باشید.
 - ◆ در صورت وجود بیماری مزمن حتماً بطور دقیق به توصیه های پزشک خود عمل کنید.
 - ◆ اگر مبتلا به نارسایی مزمن کلیه هستید و قصد بارداری دارید حتماً با پزشک خود مشورت نموده و از مسایل مربوط به این دوران آگاه شوید و اگر هم حامله هستید حتماً تحت مراقبت های ویژه پزشک خود باشید.
 - ◆ اگر مبتلا مراحل انتهایی بیماری کلیوی هستید از مصرف آب و مایعات زیاد پرهیز کنید .
 - ◆ در صورتی که مصرف مایعات کم شود ممکن است تحمل تشنگی سخت باشد که می توان اقدامات نظیر مکیدن یک قاچ لیمو یا لیسیدن یک تکه یخ، خیس کردن لب ها با آب و جویدن آدامس را جهت غلبه بر آن انجام داد.
 - ◆ اگر به دیابت (مرض قند) یا فشار خون بالا مبتلا هستید هر سه ماه یکبار به خانه بهداشت یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
- **حتماً اگر جز افراد زیر هستید هر شش ماه یکبار به خانه بهداشت یا مراکز بهداشتی در مانی مراجعه کنید.**
- ⇒ اگر از سوند لوله ادراری دائمی استفاده می کنید.
 - ⇒ اگر از داروهای مسکن مثل بروفن، دیکلوفناک، ناپروکسن، استامینوفن، آسپرین حداقل یک ماه پشت سر هم استفاده می کنید.
 - ⇒ اگر از داروهای ضد فشار خون مثل کاپتوپریل، لوزارتان، انالاپریل بصورت حداقل یک ماه استفاده می کنید.
 - ⇒ در صورتی که به روماتیسم مفصلی، ساییدگی مفاصل یا سایر بیماریهای خود ایمنی مبتلا هستید.
 - ⇒ در صورتی که دچار ضایعات نخاعی و یا دارای سکتة مغزی هستید که منجر به از کار افتادگی شما شده است.
 - ⇒ با مراجعه به موقع به پزشک می توانید از نارسایی دائمی عملکرد کلیه پیشگیری کنید.

