



آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

شماره پرونده:

نارسای مزن کلیه

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص:	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما، شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه فرمایید

آموزش زمان ترخیص و مراقبت در منزل:

محدودیت نمک و مایعات: بزرگترین دشمن کلیه شما نمک است. نمکدان را از سفره حذف کنید. به جای نمک از آبلیمو، سرکه یا سماق برای طعم دادن به غذا استفاده کنید. مقدار مایعات مجاز مصرفی در روز را از پزشکتان بپرسید و بیشتر از آن مصرف نکنید. اگر ورم دارید یا ادرارتان کم شده است برای رفع تشنگی از تکه های یخ یا شستشوی دهان با آب سرد استفاده کنید.

میوه های ممنوع: موز، پرتقال، کیوی، خربزه و سیب زمینی (مگر اینکه ۲ ساعت در آب خیسانده شود).

میوه های مجاز: خیار، سیب و انگور

محدودیت پروتئین: مصرف گوشت قرمز، مرغ و ماهی را محدود کنید (طبق دستور پزشک معمولاً به اندازه یک قوطی کبریت در روز). هضم پروتئین زیاد باعث تجمع سم "اوره" در خون می شود.

کنترل فسفر: مصرف لبنیات (شیر، پنیر)، حبوبات و نوشابه های مشکی را به حداقل برسانید. اگر داروی فسفات بایندر (رناژل یا همان سولامر) دارید حتماً همراه غذا میل کنید.

پیشگیری از عفونت: به دلیل بیماری، سیستم ایمنی شما ضعیف تر است. بهداشت فردی را رعایت کنید و از تماس با افراد بیمار پرهیز کنید.

مراقبت از رگ (فیستول): اگر در دست خود فیستول (رگ برجسته برای دیالیز) دارید، اجازه ندهید از آن دست فشار خون گرفته شود یا خونگیری انجام شود. نباید روی آن دست بخواهید یا لباس تنگ بپوشید و با آن اجسام سنگین (بیشتر از نیم کیلوگرم) بلند کنید. **کنترل خارش:** تجمع سموم ممکن است باعث خارش پوست شما شود. پوست خود را با آب ولرم بشویید و از ناخن کشیدن روی آن خودداری کنید چون زخم های شما دیرتر خوب می شوند.

علائم خطر (سریعاً به اورژانس مراجعه کنید و یا با ۱۱۵ تماس بگیرید):

- تنگی نفس ناگهانی (به خصوص موقع دراز کشیدن).
- کاهش ناگهانی حجم ادرار یا قطع شدن آن.
- ورم شدید دست ها، پاها یا زیر چشم.
- احساس گیجی، بیهوشی یا لرزش غیرارادی عضلات.
- بالا رفتن شدید فشار خون که با دارو پایین نمی آید.
- تپش قلب یا ضعف ناگهانی عضلات (نشانه بالا رفتن فسفر یا اوره).
- طعم فلز در دهان یا بوی بد دهان.
- خارش شدید و مداوم پوست (نشانه بالا رفتن فسفر یا اوره).
- قطع لرزش یا صدا از فیستول، کیبودی یا ترشحات چرکی و خونریزی شدید از محل فیستول.