

اختلالات خواب:

در بیماران نارسایی مزمن کلیه، به علت وجود مشکلات و عوارض جسمی و روانی متعدد، اختلالات خواب (کم خوابی، بد خوابی و ...) یکی از مشکلات شایع و مهم این بیماران می باشد.



نکاتی در جهت کاهش مشکلات خواب

- ✓ انجام ورزشهای سبک در طول روز (نزدیک زمان خواب نباشد)
- ✓ پرهیز از مصرف کافئین (چای و قهوه) و دخانیات بخصوص در نزدیکی زمان خواب
- ✓ گرفتن دوش گرم و ماساژ قبل از خواب
- ✓ انجام اقدامات مورد نیاز جهت کاهش خارش
- ✓ استفاده به موقع از داروهای خواب آور تجویز شده توسط پزشک (دiazepam و لیبریوم)
- ✓ استفاده از فعالیت های آرام سازی
- ✓ آرام نمودن محیط خانه هنگام خواب

افسردگی

احساس افسردگی و عصبی بودن در بیماران همودیالیزی شایع است. از آن جایی که افسردگی تاثیر منفی بزرگی بر کیفیت زندگی دارد و بر روند درمان تاثیر سوء دارد در صورتیکه این حالت در شما وجود دارد و مدتی است که به آن دچارید، در مورد آن با تیم درمانی صحبت کنید.



راه های کاهش افسردگی

یکی از نکات مهم و موثر در کاهش افسردگی صحبت کردن و بیان احساسات با سایر بیماران است.

عصبانیت خود را بر سر افراد فامیل و خانواده خالی نکنید بلکه با آنها در میان بگذارید.

سعی کنید کارهای مربوط به خود را انجام دهید و مسئولیت مراقبت های لازم از خود را، خودتان شخصا به عهده بگیرید.

در فعالیت های تفریحی، اجتماعی، مذهبی بر اساس علاقه خود شرکت کنید.

حتی الامکان یک برنامه ورزشی مناسب را انتخاب و آنرا مکررا انجام دهید

در صورت داشتن مشکلات جنسی از پزشک خود کمک بخواهید و هرگز از بیان آن خجالت نکشید.

این جمله را ملکه ذهن خود قرار دهید:

من دیالیز می شوم تا زندگی کنم، نه زندگی می کنم تا دیالیز شوم.

خستگی

به طور کلی خستگی میتواند ناشی از کم خونی و نداشتن انرژی کافی باشد به دلیل محدودیتهای رژیم غذایی و خروج مواد غذایی به خصوص املاح و ویتامین در حین دیالیز این مواد به طور منظم باید جایگزین شود.

کم خونیها به دلیل از دست دادن مزمن خون حین دیالیزهای مکرر، فقر آهن به دلیل محدودیت مصرف مواد پروتئینی ارزشمند بسیار شایع میباشد. خون باعث انتقال اکسیژن در بدن میشود بنابراین کم خونی باعث کمبود اکسیژن و ایجاد علائک کم خونی میشود همچنین افت فشارخون نیز میتواند مزید بر علت باعث بروز خستگی و فرسودگی شود.



بیمارستان ثامن الائمه (ع) چناران

واحد آموزش سلامت

اختلالات خلقی و روحی در بیماران دیالیزی



کد سند: HS/PC22

تاریخ تدوین:
1400/10/21

شماره بازنگری:
پمفلت ویژه بیماران

راهکارهای کاهش اضطراب

آموزش کافی و رعایت رژیم غذایی برای پیشگیری از افزایش شدید اوره بدن

آموزش در مورد علائم جسمانی اضطراب، افزایش تعداد ضربان قلب، تنفس و بیقراری.

آموزش در مورد علائم اولیه بروز عارضه حسی و حرکتی (اختلالات حسی و پارستزی، احساس سوزش در کف پا و مورمور شدن، کرامپ دردناک، بیقراری عضلانی) و اهمیت اطلاع آن به مراقب بهداشتی

بررسی داروهای مصرفی: برخی از داروها باعث بروز عارضه عصبی میگردد.

آموزش و استفاده از تکنیک های کاهش اضطراب

منابع:

درسنامه جامع روان پرستاری نوقایی

چناران، بلوار مطهری جنوبی - بیمارستان ثامن الائمه چناران

(05146123001 داخلی بخش دیالیز 113)

پاسخگوی شما آموزش سلامت همگانی داخلی 267

بنابراین توصیه های زیر جهت رفع کم خونی و از بین رفتن خستگی میتواند به شما کمک کند:

- ✓ مصرف مرتب اریتروپوئتین (اِپرکس)
- ✓ مصرف مکملهای غذایی تامین کننده آهن مانند سولفات آهن
- ✓ مصرف اسید فولیک و تمام ویتامینهای محلول در آب توسط مکملهای غذایی
- ✓ استراحت کوتاه در فواصل مشخص و مکرر تمرینات تنفسی همراه تصویرسازی ذهنی
- ✓ استفاده از چاشنی مجزا در تهیه غذا و افزایش اشتها
- ✓ بررسی مکرر میزان هماتوکریت و هموگلوبین خون

اضطراب

اضطراب پاسخ طبیعی بدن به استرس می باشد. که به صورت احساس ترس نمایان می شود.

اضطراب، تحریک پذیری، بیخوابیهای شبانه خواب آلودگی های مکرر، کاهش

هوشیاری و ضعف حافظه نشانه های عصبی بالا رفتن اوره در خون میباشد