



پژوهشگران فراوانی در تلاش برای بالا بردن پذیرش انجام ورزش سعی کرده اند که آموزش انجام فعالیت ورزشی را در حین دیالیز، یعنی زمانی که بیمار اغلب بی حرکت است یا حد اکثر در حال تماشای تلویزیون می باشد انجام دهند.



شواهدی وجود دارد که نشان می دهد ورزش در حین دیالیز باعث افزایش کارایی دیالیز و دفع فسفر میشود. در پژوهش های زیادی اثر ورزش حین دیالیز را بر کارایی دیالیز، کنترل فشار خون، فسفر و هموگلوبین سرم مورد بررسی قرار گرفته است.

با وجود انجام دیالیز به طور منظم برای جایگزینی برخی نارسایی های کلیوی، در بیماران همودیالیزی که همچنان از برخی علائم سندرم اورمیک رنج میبرند نشان داده است که انجام ورزش علاوه بر کاهش این علائم، میتواند موجب کاهش مرگ و میر در این بیماران شود.

به نام خدا

ورزش و دیالیز:

نارسایی کلیه نوعی اختلال بالینی است و در اثر عامل های بیماری زای گوناگون از جمله فشار خون و دیابت نفريت گلو مریولی انسداد شریان کلیوی و نارسایی قلبی ایجاد میشود.

اگر چه فراوانی روش های درمانی در خصوص جایگزینی کلیه در مناطق مختلف جغرافیایی متفاوت است اما فراوانترین روش مورد استفاده در اغلب بیماران همودیالیز است.



نقش ورزش به منظور پیشگیری از بیماری های کلیوی به طور غیر مستقیم و آثار مثبتی که بر فشار خون، دیابت و جلوگیری از انسداد شریان کلیوی دارد، تایید شده است. اگر چه انجام ورزش روی کلیه هایی که دچار نارسایی غیر قابل جبران شده اند، تاثیری ندارد اما آثار مفیدی روی سلامت قلب و عروق، سیستم اسکلتی، عضلانی، سوخت و ساز و سیستم دفاعی بدن دارد. به هر حال محققان به نقش ورزش پس از نارسایی کلیه نیز توجه داشته اند.



بیمارستان ثامن الائمه شهرستان چناران



واحد آموزش سلامت

ورزش در حین دیالیز

کد سند: H8/F8

تاریخ تدوین: ۱۳۹۷/۲/۱

شماره بازنگری: ۰۱

عنوان سند: پمفلت آموزشی

ویژه بیماران

یکی از عوامل از بین برنده کسالت، ورزش است. انسانی که اهل ورزش است احساس شادابی بیشتری میکند. و با تنبلی و کسالت بیگانه است و علاوه بر داشتن اندامی مناسب و خوش فرم، از روحیه بالا و شادابی نیز برخوردار است و این موقعیت ارتباط وی را در زندگی روزمره چه در خانواده و چه در اجتماع یا محیط کار سالم تر میکند.

منبع: درسنامه پرستاری داخلی و جراحی (بیماریهای کلیه و مجاری ادراری) برونر و سودارت ۲۰۱۴

در صورت نیاز به راهنمایی بیشتر با
تلفن ۰۵۱۴۶۱۲۳۰۰۱ داخلی ۱۱۳

تماس بگیرید.



از دیدگاه فیزیولوژیک، ورزش در حین دیالیز با افزایش جریان خون عضلات و افزایش سطح مویرگ های باز می تواند موجب افزایش اوره و سایر سموم از بافت ها به داخل سیستم عروقی و سپس دفع از راه دیالیز شود.

با توجه به اثر مفید ورزش بر کنترل فشار خون، اثر آن در حین دیالیز هم بر کنترل فشار خون و داروهای ضد فشار خون مورد بررسی و تایید قرار گرفته است.

همچنین اثرات ورزش در حین دیالیز بر کارایی دیالیز، سطح فسفر سرم و داروهای پایین آورنده فسفر و کم خونی از گذشته مورد توجه پژوهشگران بوده و مورد بررسی و مقایسه قرار گرفته است.

نتیجه گیری:

یک ساعت ورزش در حین دیالیز می تواند موجب کاهش معنی دار در فشار خون شود. همچنین میتواند موجب افزایش با ارزش بالینی در کفایت دیالیز و کاهش جزیی در فسفر سرم و افزایش جزیی هموگلوبین گردد. انجام ورزش در دو نوبت نیم ساعته در کاهش دوز داروهای باند شونده به فسفر موثر تر بود.

در این زمینه انجام پژوهش جامعتری برای اثبات قطعی فواید ورزش در حین دیالیز ضروری است.