



■ آموزش به بیمار و خانواده



■ کنترل وزن و تعادل مایعات در بیماران دیالیزی

■ مصرف داروها

اسفند ۱۴۰۱

دفتر آموزش پرستاری مرکز قلب تهران

● کنترل وزن و تعادل مایعات در بیماران دیالیزی

آب از اجزای اصلی و حیاتی برای انسان است و بدون آن زندگی امکان پذیر نمی باشد و حدود دو سوم از وزن بدن را تشکیل می دهد. آب بوسیله نوشیدن مایعات همراه با مصرف مواد غذایی و همچنین سوخت و ساز مواد غذایی وارد بدن می شود و از طریق کلیه ها (ادرار)، پوست (تعریق)، ریه ها و مدفوع از بدن دفع می گردد. در حالت عادی میزان ورود و خروج آب از بدن با هم برابر است و در صورتیکه به هر دلیلی از جمله نارسایی کلیه، سوختگی، اسهال، استفراغ و ... تعادل آب به هم بخورد مشکلات فراوانی بوجود می آید. باید توجه داشت بیماران دچار نارسایی کلیوی دفع ادرار کم داشته یا فاقد دفع ادرار هستند بنابراین لازم است در مصرف مایعات روزانه خود دقیق باشند زیرا در معرض خطر تجمع آب در بدن و بروز مشکلات ناشی از آن از جمله ورم دست و پا و تنگی نفس های شدید به علت جمع شدن آب در ریه ها هستند.

آگاهی از میزان ادرار ۲۴ ساعته خود برای افرادی که تحت درمان با همودیالیز هستند الزامی می باشد زیرا با دانستن آن می تواند مقدار مجاز آب مصرفی ۲۴ ساعت شبانه روز خود را محاسبه کنند. از آنجا که در اثر مرور زمان در بیماران دیالیزی میزان ادرار ۲۴ ساعته کم یا زیاد می شود می بایست هر ماه یک نوبت ادرار ۲۴ ساعته اندازه گیری شود تا بتوان بر اساس آن مقدار مایعات دریافتی در شبانه روز را تعیین کرد.

● روش جمع آوری ادرار ۲۴ ساعته:

برای مثال ساعت ۷ صبح ادرار کرده و آن را دور بریزید پس از آن در طی روز هر بار در یک ظرف مشخص ادرار نموده و برای آخرین نوبت ۷ صبح روز بعد در آن ظرف ادرار نمایید. سپس آن را اندازه گرفته و بر اساس آن میزان مایعات دریافتی مجاز خود را محاسبه نمایید مثلاً اگر پس از اندازه گیری ادرار ۲۴ ساعته میزان آن به اندازه ۴۰۰ میلی لیتر (معادل ۲ لیوان معمولی) بود روزانه جمعاً می توانید ۹۰۰ میلی لیتر مایعات مصرف کنید.

مقدار مجاز آب دریافتی ۲۴ ساعته = ۵۰۰ + میزان ادرار ۲۴ ساعته

۵۰۰ میلی لیتر که اضافه شده است همان مایعاتی است که از طریق تنفس - تعریق و مدفوع از بدن خارج شده و بنابراین در بدن تجمع مایعات نخواهد داشت.

راه دیگر برای آگاهی از میزان مصرف مایعات وزن کردن است. حد مطلوب آن است که اضافه وزن بین دو جلسه دیالیز از ۲ کیلوگرم تجاوز نکند پس اضافه وزن روزانه تا حدود نیم کیلو برای شما مشکلی پیش نمی آورد.

● برای کنترل میزان مایعات دریافتی نکات زیر را رعایت نمایید:

- ۱- از لیوان یا ظرف مدرج (درجه بندی شده) جهت نوشیدن و مصرف مایعات استفاده کنید برای اینکه می توانید با استفاده از سرنگ ۲۰ یا ۵۰ سی سی و ماژیک لیوان خود را اندازه گیری و درجه بندی نمایید.
- ۲- به میزان مایع موجود در مواد غذایی توجه کرده و آن را نیز جزء مایعات دریافتی محاسبه نمایید.
- ۳- مایع مجاز دریافتی را طی شبانه روز تقسیم بندی و مصرف نمایید.
- ۴- استفاده از خرده های یخ ، شستشوی دهان با آب خنک ، استفاده از آدامس و آبنبات های ترش برای رفع تشنگی موثر است.

● محاسبه وزن خشک

وزن خشک بیمار وزنی است که پس از دیالیز اندازه گیری می شود و در حد فاصل بین دو دیالیز بیمار با این وزن شرایط ایده آل دارد.

مثال: فردی پس از انجام دیالیز و کنترل وزن ۷۰ کیلوگرم است. در فاصله بین دو دیالیز ورم دست و پا، تنگی نفس، بی حالی شدید، سرگیجه، عدم تعادل و گرفتگی عضلات خصوصاً عضلات پا ندارند، بنابراین ۷۰ کیلوگرم برای بیمار وزن خشک محسوب می شود.

چنانچه به طور مثال قبل از شروع دیالیز بعدی و پس از کنترل وزن ۷۲.۵ کیلوگرم بود. $72.5 - 70 = 2.5$ و بنابراین ۲.۵ کیلوگرم اضافه وزن دارد که باید حین دیالیز از بیمار کم شود. توجه شود که وزن خشک همیشه ثابت نیست. چاق شدن و لاغر شدن بیمار بدون آنکه مصرف مایعات تغییری کرده باشد، باعث زیاد شدن یا کم شدن میزان وزن خشک می گردد. در مثال بالا ممکن است بیمار در اثر افزایش وزن ناشی از چاق شدن، وزن ۷۵ کیلوگرم قبل از دیالیز داشته باشد ولی این لزوماً افزایش مایعات بدن نیست و ممکن است بخشی از افزایش ۵ کیلوگرم مربوط به افزایش وزن عضلات چربی بیمار باشد. بنابر این وزن خشک مرتباً بسته به شرایط جسمی بیمار بعد از هر دیالیز باید مورد توجه قرار گیرد و احتمال افزایش یا کاهش آن مد نظر باشد.

● مصرف داروها :

سوخت و ساز و دفع بسیاری از داروها در کلیه ها انجام می شود و از آنجا که بیمار دیالیزی فاقد عملکرد مناسب کلیوی می باشد و از طرفی بسیاری از داروها در زمان دیالیز ممکن است فیلتر و بی اثر شود بنابر این بیماران دیالیزی و مبتلایان به نارسایی کلیوی باید با احتیاط کامل و تحت نظر پزشک دارو مصرف کنند حتی مکمل ها و ویتامین ها، برای مثال گاهی مصرف خود سرانه ویتامین ها نظیر ویتامین A در بیماران دیالیزی می تواند باعث ایجاد مسمومیت شود.

در مصرف دارو به موارد زیر توجه فرمایید:

- ۱- از مصرف خود سرانه و یا افزایش و کاهش میزان مصرفی داروها خودداری کنید .
 - ۲- عدم مصرف داروهای تجویز شده می تواند عوارض ناشی از نارسایی کلیه را در بیماران دیالیزی افزایش دهد .
 - ۳- داروها فقط توسط پزشک و با توجه به آزمایشات ماهانه بیمار تجویز و یا قطع گردد .
 - ۴- مصرف خود سرانه و بدون مشورت داروهای گیاهی در بیماران دیالیزی اکیدا ممنوع می باشد.
- بنابراین آگاهی بیمار و توجه به میزان داروی مصرفی می تواند از بسیاری عوارض جلوگیری کرده و نیاز بدن به دارو را بر اساس ساختار بدن هر فرد و مشکلات جانبی فردی بیمار به طور جداگانه تامین کند.