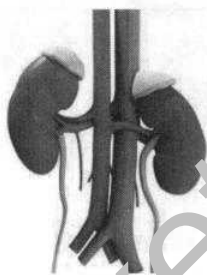


راهنمای جامع مراقبت از خود در بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه تحت درمان با همودیالیز

قابل استفاده بیماران همودیالیزی، دانشجویان و پرستاران بخش همودیالیز



مؤلفین:

همیده پودینه مقدم - حسین شهدادی - عزیز شهرکی - حامد

اعضای هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی زابل

دکتر احمد نصیری فورکن - عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

سرشناسه	راهنمای جامع مراقبت از خود در بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه تحت درمان با همودیالیز / مولفان مهدیه پودینه مقدم - [و دیگران]
مشخصات نشر	تهران: انتشارات حیدری، ۱۳۹۵
یادداشت	مولفان مهدیه پودینه مقدم، حسین شهدادی، عزیز شهرکی واحد احمد نصیری فورگ
موضوع	همودیالیز - بیماران - پرسش‌ها و پاسخ‌ها
موضوع	مراقبت از سلامت شخصی
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۸۱۵-۹۰-۸
رده بندی کنگره	۱۳۹۵ / ۲ / RCv/۹۰۱
رده بندی دیویی	۶۱۷/۴۶۱۰۵۹
شماره کتابشناسی ملی	۴۲۵۰۳۱۸



راهنمای جامع مراقبت از خود در بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه تحت درمان با همودیالیز
 مؤلفین: مهدیه پودینه مقدم - حسین شهدادی - عزیز شهرکی واحد - دکتر احمد نصیری فورگ
 نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۹۵
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 چاپ و صحافی: چاپ غزال
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۱۵-۹۰-۸

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان، مورد ۱۳۰۰ است،
 هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر)، منتشر یا پخش کند.

مراکز پخش

- دفتر مرکزی:** خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهانای ژاندارمری غربی، روبروی اداره پست، پلاک ۱۲۴، طبقه اول، واحد ۲، تلفن: ۶۶۹۷۶۶۷۸/۶۶۹۷۶۴۹۹
- فروشگاه ۱:** خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه، پاساژ فروزنده، طبقه همکف، پلاک ۳۳۳، تلفن: ۶۶۴۷۸۹۴۷
- فروشگاه ۲:** خیابان انقلاب، بین ۱۲ فروردین و فخر رازی، روبروی نشر جیحون، فروشگاه کتب پزشکی، ۶۶۴۹۹۲۱۴
- فروشگاه ۳:** قلهک، خیابان زرگنده، دانشگاه آزاد اسلامی، کتابفروشی دانشگاه، تلفن: ۲۲۶۲۲۶۰۵
- فروشگاه ۴:** اراک، خیابان دکتر حسینی، فروشگاه نشر حیدری، تلفن: ۰۸۶۳-۲۲۳۴۸۸۳
- فروشگاه ۵:** بجنورد، خیابان ۱۷ شهریور جنوبی، نبش کوچه پرتاتی، پلاک ۳۱۳، فروشگاه نشر حیدری، تلفن: ۰۵۸-۳۲۲۶۳۵۵۸
- فروشگاه ۶:** خرم‌آباد، دانشگاه علوم پزشکی کمالوند - فروشگاه نشر حیدری، تلفن: ۰۸۶۳-۲۲۳۴۸۸۳
- و کتابفروشی‌های معتبر سراسر کشور

قیمت: ۱۰۹۰۰۰ ریال

پیشگفتار:

به نام او که نامش زینت بخش هستی است و وجودش آغازگر هر بود و نبود



تقدیم به تمامی اسوه‌های صبور و استقامت بیماران همودیالیزی در سراسر میهنم ایران و تقدیم به تمامی پرستاران همودیالیز فرشتگانی که خداوند از عرش کبریایی خود به زمین فرستاد تا نه از خود دور نماید بلکه به دایم‌های زمینی‌اش امید ببخشد و با نوازشهای گرم و صمیمی ایشان شور اشتیاقی نو به زندگی ما بدمند و همه کسانی که لحظه‌ای بعد انسانی و وجدانی خود را فراموش نمی‌کنند و بر آستان گران سنگ انسانیت سر فرود می‌آورند و انسان را با همه تفاوت‌هایش ارج می‌نهند...

امید است حاصل این تلاش، اندکی از مشکلات بیماران همودیالیزی بکاهد و قدم کوچکی در ارتقای سطح سلامت جامعه بردارد؛ اگر چه نیک می‌دانم که این بضاعت اندک بری از کمی و کاستی نیست لذا موجب امتنان خواهد بود اگر از نظرات اصلاحی و ارشادی و راهنمایی‌های ارزنده شما عزیزان و خوانندگان این کتاب بهره مند شوم.

(Email: mahdiehmoghadam@zbmu.ac.ir)

صفحه	موضوع
۷	مقدمه
۹	فصل اول: اصول مراقبت از خود و خودمراقبتی در بیماران همودیالیز
۱۹	فصل دوم: اطلاعات کلی در خصوص کلیه‌ها
۲۷	فصل سوم: دیالیز نارسایی کلیه
۳۵	فصل چهارم: مراقبت از عروق
۴۳	فصل پنجم: مراقبت‌های مربوط به خصوص مصرف مایعات
۴۹	فصل ششم: راهنمای تغذیه‌ای برای بیماران همودیالیزی
۶۳	فصل هفتم: دارو و همودیالیز
۷۱	فصل هشتم: برخی از عوارض همودیالیز
۷۹	فصل نهم: ورزش و فعالیت بدنی در همودیالیز
۸۹	فصل دهم: همودیالیز و کار
۹۵	فصل یازدهم: همودیالیز و سفر
۱۰۱	فصل دوازدهم: واکنش‌های روحی بیماران همودیالیز و نحوه‌ی سازگاری با آن
۱۱۵	منابع

بیماری مهمان ناخوانده‌ای است که ممکن است سراغ هر کسی برود. هیچ کدام از ما برای آن کارت دعوت نمی‌فرستیم اما رفتار و طرز برخورد ما با بیماری معین می‌کند که چقدر و برای چه مدت می‌تواند از ثمره سلامتی ما به نفع خود و به ضرر ما استفاده کند.

مراقبت از خود رویکردی جدید در مراقبت‌های پزشکی است. هر فرد باید مجهز به اطلاعات برای حفظ و بهبود وضع سلامتی خود باشد. انسان اندیشمند و آگاه امروز، حتی در وضعیت بیماری هم می‌بایست آگاهانه و فعالانه برخورد کند. بیمار امروز انسان منفعل و مصرف‌کننده صرف خدمات درمانی نیست بلکه خود در پیشبرد اهداف درمانی و سرعت بخشیدن به روند بهبود، مشارکت فعال دارد.

مراقبت از خود شامل رعایت قواعد ساده و رفتاری در مورد رژیم غذایی، وضعیت مصرف مایعات، دفع و نشی، فعالیت و استراحت، مراقبت از پوست و سلامت روان است.

تغییر الگوی بیماری‌ها از شکل حاد به مزمن، مراقبت از خود را به صورت یک ضرورت منطقی و راهبرد مناسب برای مبارزه با بیماری در آورده است. در حال حاضر هزاران انسان در سراسر جهان، مبتلا به بیماری‌های کلیوی هستند شاید شما یا عضوی از خانواده شما هم یکی از این افراد باشید. یادتان باشد زندگی با تمام غم‌ها و شادی‌هایش هدیه‌ای است که فقط یک بار به انسان داده می‌شود و هیچ چیز نباید مانع لذت بردن از آن شود. اگر این همه انسان ترنسته‌اند خود را با شرایط بیماری وفق دهند شما هم باید بتوانید از عهده آن برآیید.

بیماری‌های مزمن، بیماری‌هایی هستند که آهسته و به مرور زمان فرد را درگیر خود می‌کنند در این قبیل بیماری‌ها، سال‌های متمادی از عمر بیماران صرف مقابله با بیماری و پیگیری روش‌های درمانی می‌شود. از این رو، در چنین بیماری‌هایی نقش فرد در جدی گرفتن توصیه‌های پزشکی و همکاری با کادر درمانی بسیار حساس و حایز اهمیت است. اطلاع از وضعیت بیماری، شناخت نشانه‌ها و سیر پیشرفت آن به افراد کمک می‌کند تا پیش از پیشرفت جبران ناپذیر بیماری به پزشک مراجعه کنند و مراحل درمانی را به طور منظم پیگیری نمایند.

زیرا زمانی که مسائل مربوط به بهداشت و سلامت افراد حالت هشیارانه پیدا می‌کند عکس العمل آنان نیز هشیارانه تر خواهد بود. آگاهی بیمار از وضعیت خود و درک صحیح توصیه‌های پزشکی می‌تواند منجر به بهبود روابط وی با کادر درمانی و تسریع روند بهبودی شود. علاوه بر این، ویژگی‌های کنونی جامعه ما از نظر مشخصات سنی، جنسی، تحصیلی، فرهنگی و تأثیر گذاری مجموعه این عوامل بر شکل گیری نیازها و خواسته‌های افراد، موجب شده تا موارد تازه‌ای مورد تقاضای جامعه و به تبع آن، بیماران، از کادر درمانی قرار بگیرد.

نخستین رسالت دانش، قدرت بخشیدن به انسان‌ها و کمک به آنان برای بهتر زیستن و پیروز شدن در نرصه نبرد زندگی است. وحشت از بیماری و حس ترحم نسبت به خود، احساسی است که بیش از هر چیز دیگر به ما آسیب می‌رساند و قدرت هایمان را به ضعف مبدل می‌کند. باید باور کنیم که بیماری، تنها یک وضعیت تازه است که امکان دارد هر فردی با آن روبه رو شود. آنچه مهم است، حفظ قدرت و توانایی خود برای مدیریت اوضاع، همکاری با اطرافیان، خانواده و گروه درمانی برای رسیدن به سطح مناسب تنی از سلامت و درک عمیق تری از زندگی است.

کتاب حاضر شامل اطلاعاتی در خصوص نیازهای بیماران همودیالیزی و مراقبت

از خود در دوازده فصل در خصوص اصول خود مراقبتی، اطلاعات کلی در مورد کلیه ها، درمان نارسایی کلیه، مراقبت از راه عروقی، عوارض همودیالیز، مراقبت‌های مربوطه در خصوص مصرف مایعات، دارو و همودیالیز، راهنمای تغذیه‌ای برای بیماران همودیالیزی، ورزش و فعالیت بدنی در همودیالیز، همودیالیز و کار، همودیالیز و سفر و واکنش‌های روحی بیماران همودیالیزی و نحوه‌ی سازگاری با آن تدوین گردیده است و سعی دارد تا با زبانی قابل فهم اصول علمی و عملی را در مورد بیماری مزمن کلیوی تحت درمان با همودیالیز به بیماران انتقال دهد. اما است حاصل این تلاش، از مشکلات خودمراقبتی بیماران بکاهد و قدم کوچکی در ارتقای سطح سلامت جامعه بردارد.