

۲۱۷۱۷۱۷

بسم الله الرحمن الرحيم

راهنمای خودمراقبتی در نارسائی مزمن کلیه

www.ketab.ir

رضا بهروز مقدم
اعظم فرهادی بلقور



انتشارات رازنهان

۱۳۹۹

سرشناسه	: بهروزمقدم، رضا، ۱۳۴۷-
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای خودمراقبتی در نارسائی مزمن کلیه/گردآورندگان رضا بهروزمقدم، اعظم فرهادی بلقور
مشخصات نشر	: تهران: راز نهان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۹ص: مصور(رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۷۸-۰۹۲-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۶۹.
موضوع	: کلیه‌ها -- نارسایی مزمن
موضوع	: Chronic renal failure
موضوع	: کلیه‌ها -- بیماری‌ها
موضوع	: Kidneys -- Diseases
شناسه افزوده	: فرهادی بلقور، اعظم، ۱۳۶۱-
رده بندی کنگره	: RC۹۱۸
رده بندی دیویی	: ۶۱۶.۶۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۴۳-۷۹۵
وضعیت رکورد	: فیپا

آدرس: میدان انقلاب، اول جمال زاهدی، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۲
شماره تماس: ۰۹۱۲۲۳۰۲۶۹-۰۲۱۶۶۹۰۱۸۴۱
آدرس الکترونیکی: raznahanbook@gmail.com
آدرس سایت: www.raznahanbook.com



عنوان کتاب..... راهنمای خودمراقبتی در نارسائی مزمن کلیه
مؤلف..... رضا بهروزمقدم، اعظم فرهادی بلقور
صفحه آرا..... رضا کاوه
طراح جلد..... رضا کاوه
ناشر..... رازنهان
شمارگان..... ۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ..... اول ۱۳۹۹
قیمت..... ۳۷۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-278-092-0

فهرست مطالب

۱۳.....	کلیه.....
۱۳.....	کلیه ها چگونه کار می کنند؟.....
۱۳.....	ساختمان کلیه ها.....
۱۴.....	وظایف کلیه.....
۱۴.....	چرا کلیه ها مهم هستند؟.....
۱۶.....	عوامل تخریب کننده ی کلیه.....
۱۷.....	نارسایی کلیه.....
۱۸.....	نارسایی حاد کلیه.....
۱۸.....	نارسایی مزمن کلیه.....
۱۸.....	علائم نارسایی مزمن کلیه.....
۲۰.....	درمان نارسایی مزمن کلیه.....
۲۱.....	دیابت.....
۲۱.....	دیابت چیست و چگونه بوجود می آید؟.....
۲۲.....	انواع دیابت.....
۲۲.....	علت دیابت و ارتباط آن با نوع تغذیه.....
۲۴.....	عوارض دیابت.....
۲۵.....	اثر دیابت بر روی کلیه ها.....
۲۵.....	علائم هشدار دهنده دیابت چیست ؟.....
۲۶.....	علائم زودرس بیماری کلیه در بیماران دیابتی کدام است ؟.....
۲۷.....	علائم دیررس بیماری کلیه در بیماران دیابتی کدام است ؟.....
۲۷.....	علائم بیماری کلیه در بیماران دیابتی.....
۲۷.....	پزشک چگونه مرا از نظر دیابت بررسی خواهد کرد ؟.....

۲۷	چگونه می توانم دیابتم را اداره کنم ؟
۲۸	روش اندازه گیری قند خون در خانه
۲۹	پای دیابتی
۲۹	اصول مراقبت از پای دیابتی
۳۵	فشار خون
۳۵	فشار خون چیست؟
۳۶	عوامل موثر بر بیماری فشار خون
۳۷	علت شناسی فشار خون در بیماران دیالیزی
۳۸	احتباس سدیم و آب
۳۸	افزایش انقباض عروق
۳۸	عوارض فشار خون بالا
۴۰	فشار خون بالا چگونه درمان می شود؟
۴۲	کار با دستگاه فشار خون
۴۴	طریقه ی استفاده از مانیتورهای دیجیتالی
۴۷	آشنایی با دیالیز
۴۷	همودیالیز چیست؟
۴۷	نحوه عملکرد همودیالیز
۴۸	ایجاد دسترسی به عروق
۴۹	تجهیزات دیالیز
۵۳	روش های دسترسی به عروق
۵۳	راه های دسترسی به عروق
۵۳	روش کاتتر بدون کاف
۵۴	روش های دائمی
۵۵	فیستول
۵۶	گرافت یا کورتکس
۵۹	مراقبت از کاتتر
۵۹	کاتتر یا شالدون چیست؟
۶۰	چگونگی گذاشتن لوله ورید مرکزی
۶۰	مراقبت های پس از تعبیه کاتتر
۶۵	مراقبت از فیستول
۶۵	فیستول شریانی - وریدی چیست؟

۶۵	علت کار گذاشتن فیستول در برخی بیماران همودیالیزی
۶۶	جگونگی فیستول گذاری
۶۷	مراقبت‌های لازم پس از فیستول گذاری
۶۸	مراقبت‌های لازم جهت افزایش طول عمر فیستول
۶۹	ورزش‌های مناسب برای برجسته شدن عروق فیستول
۷۱	وزن خشک
۷۱	وزن خشک چیست؟
۷۱	معیارهای ارزیابی وزن خشک
۷۲	علائم کاهش بیش از حد وزن خشک
۷۴	علائم افزایش مایعات بدن
۷۵	عوارض افزایش بیش از حد مایعات بدن
۷۶	روش محاسبه مایعات دریافتی بین دو جلسه همودیالیز
۷۹	راهنمای تغذیه
۷۹	چرا رژیم غذایی بیماران همودیالیز اهمیت دارد؟
۸۰	جدول غذایی روزانه بیماران همودیالیز
۸۰	گروه‌های مواد غذایی
۸۴	غذاهای مجاز برای بیماران همودیالیز
۸۴	مواد غذایی غیرمجاز برای بیماران همودیالیز
۸۵	راهنمای مصرف میوه و سبزیجات
۸۵	چرا میزان مصرف میوه و سبزیجات اهمیت دارد؟
۸۶	پتاسیم
۸۶	علائم بالا بودن پتاسیم در بدن
۸۷	میوه‌ها و سبزیجات مجاز
	نارنگی، انگور، هندوانه، شاه توت، لیمو ترش یا آب لیمو ترش، شاهی، گل کلم، مارچوبه، تربچه،
۸۷	ذرت، لوبیا سبز، سبزی خوردن
۸۸	میوه‌ها و سبزیجات غیرمجاز
۸۸	گوچه فرنگی، انار، چغندر قند، قارچ
۹۱	پیشگیری از اختلالات استخوانی
۹۱	فسفر چیست؟
۹۲	سویا، ادویه ها، نان های سبوس دار، بیسکویت سبوس دار
۹۳	تأثیر رژیم غذایی در پیشگیری از اختلالات استخوانی برای بیماران کلیوی

۹۳	چگونگی مصرف کلسیم در بیماران همودیالیز
۹۴	گرفتگی عضلات
۹۴	مراقبت‌های لازم برای کاهش گرفتگی عضلات
۹۴	فواید ورزش
۹۵	نکات حائز اهمیت در مورد ورزش
۹۷	کم‌خونی
۹۷	کم‌خونی یا آنمی چیست؟
۹۸	علائم و نشانه‌های کم‌خونی
۹۸	علل کم‌خونی
۹۹	درمان کم‌خونی
۱۰۰	مواد غذایی خون‌ساز
۱۰۳	راهنمای استفاده از انسولین
۱۰۳	دیابت چیست؟
۱۰۳	انواع انسولین
۱۰۴	انواع انسولین از لحاظ طول اثر
۱۰۵	مراحل قبل از تزریق
۱۰۵	تزریق انسولین ویالی
۱۰۷	تزریق انسولین قلمی
۱۰۸	محل تزریق انسولین
۱۰۹	دمای نگهداری انسولین
۱۱۱	۲۰ توصیه برای مسافرت
۱۱۵	مصرف داروها
۱۲۳	درد‌های استخوانی
۱۲۴	بیماری مزمن کلیوی (CKD) چیست؟
۱۲۵	چرا مبتلایان به CKD دچار مشکلات استخوانی می‌شوند؟
۱۲۶	بالا رفتن PTH چه اثری بر استخوانها دارد؟
۱۲۶	بالا رفتن PTH چه اثری بر قلب دارد؟
۱۲۷	چگونه می‌توان از طبیعی بودن مقدار کلسیم و فسفر و PTH اطمینان یافت؟
۱۲۷	چگونه می‌توان در صورت ابتلا به بیماری مزمن کلیوی، استخوان‌ها را سالم نگه داشت؟
۱۲۸	نکته‌هایی برای موفقیت در اجرای برنامه غذایی کم فسفر
۱۲۸	داروهای متصل شونده به فسفر