

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

نارسایی حاد کلیه

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **نارسایی حاد کلیه** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ رژیم غذایی

- ✓ عدم مصرف رژیم غذایی حاوی پروتئین که منبع اصلی تولید مواد زائد در بدن می باشد برای کاهش بار کاری کلیه ها بخشی از درمان می باشد.
- ✓ مقدار نمک مصرفی محدود شود.
- ✓ امکان دارد که به محدودیت پتاسیم نیاز داشته باشید، چون دفع پتاسیم اضافی از بدن برای کلیه ها مشکل است. مقدار زیاد پتاسیم می تواند موجب ایجاد مشکلاتی در ضربان قلبی شود. از خوردن سبزی و میوه حاوی مقدار زیاد پتاسیم مانند موز و سیب زمینی اجتناب کنید.

❖ فعالیت

- ✓ در مراحل اولیه این بیماری برای حفظ انرژی بدن در بستر استراحت نمایید و پس از بهبود علائم، با اجازه پزشک معالج فعالیت های طبیعی خود را از سر بگیرید.
- ✓ به منظور پیشگیری از لخته شدن خون در سیاهرگ های اندام تحتانی، ساق پا را به طور مکرر خم و راست کنید.

❖ درمان

- ✓ بستری فوری بیمار در بیمارستان جهت اصلاح وضعیت آب و الکترولیت های بدن انجام می گیرد.
- ✓ مهم ترین اقدام برای درمان بیماری، برطرف کردن عامل بیماری یا علت زمینه ساز نارسایی کلیه مانند دیابت و فشارخون است تا باقیمانده بافت سالم کلیه حفظ شود و کلیه ها بتوانند کار خود را بخوبی انجام دهند. در مواردی که علت زمینه ای با جراحی قابل اصلاح باشد مانند خارج کردن سنگ کلیه، جراحی توصیه می شود.
- ✓ در مراحل اولیه نارسایی کلیه، مصرف دارو ممکن است بیماری را کنترل نماید.
- ✓ گاهی کلیه ها عملکرد خود را شروع نمی کنند و ممکن است نیاز به دیالیز داشته باشند. دیالیز محصولات زائد و آب اضافی را از خون حذف می کند. البته مشاهده شده بعد از چندین هفته دیالیز، کلیه ها کار خود را شروع می کنند؛ در این حالت دیالیز متوقف می شود.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

نارسایی حاد کلیه

❖ مراقبت

- ✓ غذاها و مایعات دریافتی باید با دقت کنترل شوند تا از بروز اختلالات آب و الکترولیت جلوگیری شده و تجمع مواد زائد در بدن به حداقل برسد.
- ✓ باید مقدار ادراری که دفع می شود با مقدار مایعی که می نوشید در تعادل باشد و به طور دقیق ثبت شود.
- ✓ روزانه وزن شما اندازه گیری می شود.
- ✓ آگاهی شما نسبت به زمان، مکان و شخص به صورت مداوم مورد بررسی قرار می گیرد.
- ✓ در زمان استراحت در بستر نرده های کنار تخت بالا نگهداشته می شوند.
- ✓ در صورت ایجاد علائم خونریزی در هر نقطه از بدن به پرستاران یا پزشک معالج اطلاع دهید.
- ✓ از ملاقات کنندگانی که دارای سرماخوردگی یا هر نوع عفونت می باشند؛ دوری کنید.
- ✓ در صورت مشاهده نشانه های عفونت مانند تب و لرز پرستاران یا پزشک را در جریان قرار دهید.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

نارسایي حاد کلیه

❖ رژیم غذایی

- ✓ بر اساس توصیه های پزشک خود در رژیم غذایی تغییراتی ایجاد کنید.
- ✓ از پزشک برای نوشتن یک برنامه ی غذایی یا ارجاع به یک متخصص تغذیه سوال کنید.
- ✓ برای تعادل مایعات روزانه از دستورات پزشک پیروی کنید.
- ✓ از یک رژیم غذایی کم نمک، کم پتاسیم، کم پروتئین و پرفیبر استفاده کنید.
- ✓ رژیم غذایی را به صورت وعده های غذایی پرکالری، کم حجم و متعدد برنامه ریزی کنید.
- ✓ از مواد غذایی شور و دارای سدیم بالا مانند چیپس، پفک، سوسیس و کالباس، زیتون، خیار شور، سس ها، رب های آماده، ماهی شور و دودی، چوب شور، آب گوشت و سبزیجات آماده استفاده نکنید.
- ✓ مصرف سیب زمینی، رب، نخود فرنگی، انواع کلم و گل کلم، اسفناج، کدو حلوایی، کرفس پخته، سیروموسیر، موز، خردل، پرتقال، آلو، خرما، آجیل و خشکبار، انبه، کیوی، شلیل، گرمک و خربزه، گلابی تازه، انجیر و روغن زیتون محدود شوند.
- ✓ نوشابه ها، لبنیات (شیر حداکثر نصف لیوان در روز)، ماست، پنیر (حداکثر 30 گرم در روز)، کشک، کاکائو و قهوه، ماهی (سفید، ساردین، تن)، احشاء بدن حیوانات، حبوبات، نان های کامل و سبوس دار، محدود شوند.

❖ فعالیت

- ✓ فعالیت خود را کاهش دهید. از تحرک بیش از حد اجتناب کرده و خود را زیاد خسته نکنید.
- ✓ خواب شبانه را افزایش داده و در طی روز نیز زمان هایی را برای استراحت در نظر بگیرید.
- ✓ اگر مجبور به استراحت در بستر هستید، به منظور پیشگیری از لخته شدن خون در وریدهای اندام تحتانی، ساق پا را به طور مکرر خم و راست کنید.
- ✓ از اطرافیان خود در فعالیت های روزانه به منظور حفظ انرژی کمک بگیرید.
- ✓ در صورتی که وضعیت کلیه رو به بهبودی است و پزشک اجازه می دهد؛ هر چه سریع تر فعالیت خود را شروع کنید.
- ✓ فعالیت هایی مانند حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را بتدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.
- ✓ بلنظر پزشک برای خود برنامه ورزشی مناسب تنظیم کنید و آن را به طور منظم انجام دهید.

❖ مراقبت

- ✓ پوست بدن ممکن است خشک بوده و در اثر ورم، مستعد شکنندگی شود، بنابراین مراقبت دقیق از پوست اهمیت دارد. ماساژ برجستگی های استخوانی، تغییر وضعیت مکرر و پهلوی به پهلوی شدن در زمان استراحت در بستر و استحمام با آب سرد، استفاده از کرم ها و مرطوب کننده ها موجب راحتی بیمار را تامین کرده و از شکنندگی پوست جلوگیری می کند.
- ✓ بهداشت پوست را رعایت فرمایید و از صابون های ملایم در هنگام استحمام استفاده نمایید.
- ✓ به علت رسوب سموم محرک در بافت های بدن، خارش پوست ایجاد می شود. سعی کنید با ناخن پوست را نخارانید.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

نارسایی حاد کلیه

- ✓ اندازه گیری و ثبت دقیق و روزانه وزن توصیه می شود.
- ✓ مقدار مایعات مصرفی و ادرار دفعی خود را در هر روز اندازه گیری کنید. مقادیر اندازه گیری شده باید ثبت گردد و هنگام مراجعه به پزشک با وی در میان گذاشته شود. مقدار ادرار دفعی روزانه باید 2500 میلی لیتر یا بیشتر باشد. اگر مقدار ادرار روزانه کمتر از این میزان باشد، باید مقدار مایعات مصرفی روزانه را تا میزان حداکثر 800 میلی لیتر بیش از مقدار ادرار روزانه کاهش دهد. به عنوان مثال، اگر مقدار ادرار در 24 ساعت، 2000 میلی لیتر باشد، مقدار مایعات مصرفی در 24 ساعت آینده نباید بیش از 2800 میلی لیتر باشد.
- ✓ برای کاهش تشنگی از یخ خرد شده، میوه یخ و آب نبات ترش استفاده کنید.
- ✓ از لیوان های کوچک مدرج استفاده کنید.
- ✓ در مورد مسافرت های هوایی با پزشک معالج خود مشورت کنید.
- ✓ در صورت امکان از گذاشتن سوند ادراری اجتناب شود زیرا خطر عفونت ادراری را افزایش می دهد.
- ✓ عملکرد تنفسی بیمار مورد توجه قرار گیرد، تغییر وضعیت مکرر و پهلوی به پهلوی شدن در زمان استراحت در بستر و انجام سرفه و تنفس عمیق از جمع شدن ریه ها و عفونت تنفسی پیشگیری می کند.
- ✓ تب و عفونت، باید فوراً درمان شوند.
- ✓ اعضای خانواده را از شرایط خود آگاه کنید، آنها به درمان شما کمک کرده و حمایت روانی شما را تامین می کنند.
- ✓ در صورتی که جهت انجام دیالیز برای شما فیستول یا گرافت یا کاتتر تعبیه شده است می توانید راهنمای مراقبت از آن ها را از پرستار بخش دریافت و مطالعه فرمایید.
- ✓ از مصرف خودسرانه دارو و بدون تجویز پزشک خودداری کنید.

❖ دارو

- ✓ داروهای ادرار آور (دیورتیک) برای کاهش احتباس مایعات
- ✓ مکمل های آهن و اسید فولیک جهت کم خونی
- ✓ داروهای ملین برای جلوگیری از یبوست
- ✓ دیژیتال برای نارسایی احتقانی قلب

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورتی که مبتلا به بیماری هایی باشید که خطر نارسایی مزمن کلیوی را افزایش می دهد.
- ✓ در صورت وجود هر نوع علامت یا نشانه ای از بیماری به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ کوتاهی نفس
- ✓ تب، لرز، سردرد، یا درد عضلانی
- ✓ خونریزی غیرمنتظره از هر جای بدن