



نارسایي حاد کلیه

مراقبت های پس از ترخیص

			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- از پزشک برای نوشتن یک برنامه غذایی یا ارجاع به یک متخصص تغذیه سوال کنید.
  - برای تعادل مایعات روزانه از دستورات پزشک پیروی 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، کدوخلوایی، کرفس پخته، سیر و موسیر، موز، خردل، پرتقال، آلو، خرما، آجیل و خشکبار، انبه، کیوی، شلیل، گرمک و خربزه، گلابی تازه، انجیر، روغن زیتون محدود شوند.
  - مصرف نوشابه ها، لبنیات (شیر حداکثر 0/5 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.
  - با مشورت پزشک فعالیت خود را کاهش دهید. از تحرک بیش از حد اجتناب کرده و خود را زیاد خسته نکنید. (ولی برنامه ورزشی مناسب داشته باشید). 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.
  - 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 پهلو به پهلو شدن در زمان استراحت در بستر و استحمام با آب سرد، استفاده از کرم ها و مرطوب کننده ها موجبات راحتی بیمار را تأمین کرده و از شکنندگی پوست جلوگیری می کند.
  - 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.
  - برای کاهش تشنگی از یخ خرد شده، میوه یخ و آب نبات ترش استفاده کنید.
  - از لیوان های کوچک درجه بندی استفاده کنید.
  - در مورد مسافرت های هوایی با پزشک معالج خود مشورت کنید.
  - در صورت امکان از گذاشتن سوند ادراری اجتناب کنید زیرا خطر عفونت ادراری را افزایش می دهد.
  - عملکرد تنفسی بیمار را مورد توجه قرار دهید، تغییر وضعیت مکرر و پهلو به پهلو شدن در زمان استراحت در بستر و انجام سرفه و تنفس عمیق از جمع شدن ریه ها و عفونت تنفسی پیشگیری می کند.
  - در صورتی که جهت انجام دیالیز برای شما فیستول یا گرافت یا کاتتر تعبیه شده است می توانید در این خصوص آگاهی لازم را کسب کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- کوتاهی نفس
  - تب، لرز، سردرد، یا درد عضلانی
  - خونریزی غیرمنتظره از هر جای بدن
  - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی