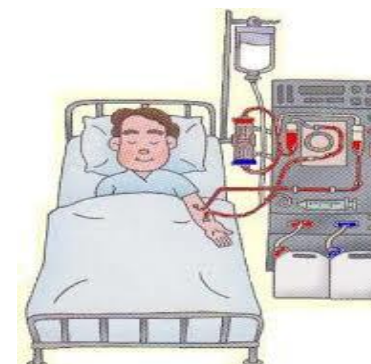




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آراک

## بیمارستان فرهنگ خسروانی فراهان

### خستگی و همو دیالیز



در بیماران همودیالیزی به دلایل زیر انرژی بدن تقلیل رفته و آنان اغلب اوقات احساس ضعف و خستگی می کنند:

1. کم خونی

2. افسردگی

3. کمبود خواب و استراحت

4. عدم فعالیت و ورزش

شما به عنوان یک بیمار همو دیالیزی می توانید با رعایت نکات زیر بر ضعف و خستگی خود غلبه کرده و یک زندگی فعال و با کیفیتی داشته باشید:

- طبق دستور پزشک داروهای کم خونی مانند آهن و اپرکس دریافت کنید.
- با راهنمای تیم درمانی، غذاهای غنی از آهن دریافت کنید.
- اگر از افسردگی رنج می برید اطلاع دهید.

### برخی از علایم افسردگی عبارتند از:

عصبانیت، نگرانی و یا احساس بیهودگی مداوم، احساس بی ارزش بودن، بیچارگی و بی کسی و احساس گناه و تقصیر، ز دست دادن علاقه مندی به کار، فکر کردن به مرگ یا خودکشی و غیره

- خواب و استراحت شبانه منظم، خوب و کافی داشته باشید.
- برای خوابیدن بالش و تشک مناسب انتخاب کنید.
- بایستس اتاق خواب تاریک، آرام و ساکت و دارای دمای مناسب باشد.
- خواب نیمروزی حداکثر نیم ساعته داشته باشید.

- طبق دستور پزشک داروهای خواب آور و ضد درد دریافت کنید.
- دوش آب گرم قبل از خوابیدن موجب برطرف گرفتگی عضلات بدن، درد و خارش می شود.
- دریافت دیالیز کافی
- ماساژ، مالیدن لوسیون و گذاشتن حوله گرم موجب بر طرف شدن درد پاهای بی قرار و همچنین خارش بدن می شود.
- در صورتی که خر خر شبانه و اختلال تنفسی موجب اشکال در خواب شبانه شما می شود، اطلاع دهید.
- اگر خارش بدن دارید با راهنمای تیم درمان غذاهای کم فسفر دریافت کنید.
- یک برنامه منظم ورزشی را شروع کنید.

### یک برنامه کامل ورزشی شامل سه دسته فعالیت و

### ورزش های فیزیکی است که عبارتند از:

الف) ورزش های انعطافی: با انجام این ورزش ها مفاصل نرم و انعطاف پذیر شده و از خشکی آنها پیشگیری می شود و در نتیجه تحرک، خم شدن و غیره راحت تر خواهد شد.

ب) ورزش های قدرتی: این ورزش ها موجب افزایش قدرت عضلانی می شوند.

ج) ورزش های استقامتی: ورزش های استقامتی یا ورزش های هوازی موجب بهبود عملکرد قلب و عروق و تسهیل خونسازی به مغز و سایر بافت های بدن می شوند. مانند: پیاده روی، دوچرخه سواری و غیره.

| شناسنامه پمفلت آموزشی |                   |
|-----------------------|-------------------|
| تهیه کننده:           | واحد آموزش        |
| تایید کننده:          | متخصص داخلی       |
| سال تهیه: 1400        | سال بازبینی: 1401 |
| کد پمفلت              | FKH-PE-HD -05     |

## نکته های مورد توجه در این تمرینات عبارت اند از

1. از انجام ورزش در ساعت های گرم روز یا در محیط های گرم اجتناب شود .
2. در صورتی که شخص دچار تنگی نفس ، درد قفسه سینه و یا تپش قلب می شود ، ورزش قطع شود .
3. قبل ورزش از طبیعی بودن مقدار پتاسیم خون اطمینان حاصل شود.
4. در صورتی که فشار خون سیستولی و دیاستولی به ترتیب بالاتر از 200 و 120 میلی متر جیوه باشد ، باید از ورزش خودداری کنند .
5. حجم ورزش زیاد نباشد و آب از دست رفته باید جایگزین شود تا خطر کم آبی کاهش یابد.

## زمان مناسب برای ورزش

- به طور کلی ، شاید روز قبل از دیالیز برای ورزش مناسب نباشد ، چون احتمال بی ثباتی بیمار بیش تر است .
- بنابراین ، فعالیت های ورزشی در روز دیالیز و بعد از آن توصیه شده است .
- فعالیت های هوازی با شدت سبک و متوسط مانند پیاده روی و دوچرخه سواری ( ثابت و متحرک ) از جمله ، فعالیت های هوازی قابل قبولی هستند که افراد دیالیزی می توانند انجام دهند .

مدت تمرین می تواند ، از زمان کم شروع شود ، سپس به تدریج تا 20 دقیقه در هر جلسه افزایش یابد .

در واقع بهترین دارو برای داشتن خواب عمیق و طولانی شبانه و برطرف کردن خستگی انجام فعالیت های منظم بدنی در طول روز است. منظور از فعال بودن این است که فرد در حدود 10 دقیقه یا بیشتر در حال حرکت باشد. مانند: قدم زدن در پارک، انجام باغبانی، انجام ورزش و تمرینات فیزیکی و غیره.

فعالیت و تحرک موجب قوی تر شدن عضلات، مفاصل و استخوان ها شده و از ضعیف شدن آنها به دلیل بیماری و کم تحرکی پیشگیری می کند. همچنین فعالیت های منظم موجب افزایش فزاینده انعطاف پذیری و استحکام بدن می شود که در نتیجه فرد بهتر می تواند فعالیت های روزانه خود مانند: رانندگی، خرید لوازم مورد نیاز منزل و غیره را انجام دهد و در زندگی مستقل باشد. به این صورت بر زندگی خود کنترل بیشتری داشته و از آن لذت ببرد.