

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

(۱) کم خونی

(۲) افسردگی

(۳) کمبود خواب و استراحت

(۴) عدم فعالیت و ورزش کردن

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

(۱) طبق دستور پزشک داروهای کم خونی مانند آهن و اپرکس دریافت کنید.

(۲) با راهنمایی تیم درمان غذاهای غنی از آهن دریافت کنید.

(۳) اگر از افسردگی رنج می برید اطلاع دهید. برخی از علایم افسردگی عبارتند از: عصبانیت، نگرانی و یا احساسات بیهودگی مداوم، احساس بی ارزش بودن، بیچارگی و بی کسی و احساس گناه و تقصیر، از دست دادن علاقه مندی به کار، فکر کردن به مرگ یا خودکشی و غیره

(۴) خواب و استراحت شبانه منظم، خوب و کافی داشته باشید.

(۵) برای خوابیدن بالش و تشک مناسب انتخاب کنید.

(۶) بایستی اتاق خواب تاریک، آرام و ساکت و دارای دمای مناسب باشد.

(۷) خواب نیم روزی حداکثر نیم ساعته داشته باشید.

(۸) طبق دستور پزشک داروهای خواب آور و ضد درد دریافت کنید.

(۹) دوش آب گرم قبل از خوابیدن موجب برطرف شدن گرفتگی عضلات بدن، درد و خارش می شود.

(۱۰) دریافت دیالیز کافی

(۱۱) ماساژ، مالیدن لوسیون و گذاشتن حوله گرم موجب برطرف شدن درد پاهای بی قرار و همچنین خارش بدن می شود.

(۱۲) در صورتیکه خرخر شبانه و اختلال تنفسی موجب اشکال در خواب شبانه شما می شود، اطلاع دهید.

(۱۳) اگر خارش بدن دارید با راهنمایی تیم درمان غذاهای کم فسفر دریافت کنید.

(۱۴) یک برنامه منظم ورزشی را شروع کنید.



مرکز آموزشی پژوهشی و خدمات درمانی سینا

خستگی و همودیالیز

گردآوری : گروه آموزش دیالیز

تدوین : ۱۳۹۸

بازنگری : ۱۴۰۴

گروه هدف : بیماران دیالیزی

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 آن ها بدلیل 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.

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 خورسانی به مغز و سایر بافت های بدن می شوند. مانند پیاده روی، دوچرخه سواری و غیره

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 ۱۰ دقیقه یا بیشتر در حال حرکت باشد. مانند :