

غذاهای غیرمجاز

- کالباس ، سوسیس ، زیتون ، خیارشور ،
- مواد غذایی کنسرو شده ، چیپس و پفک ، کره
- سبزیجاتی مثل کلم بروکلی ، اسفناج ،
- نخودسبز ، کدو حلوایی ، گوجه فرنگی و رب
- گوجه فرنگی
- میوه ها ئی نظیر موز ، خرما ، انجیر ،
- زرد آلو ، آلو ، کیوی ، طالبی و پرتقال
- مایعاتی همانند نوشابه های گازدار ، آب
- کمپوت ، قهوه و آبمیوه های آماده
- از غذاهای دریائی ماهی سفید و میگو
- پروتئین حیوانی همانند دل ، جگر ، قلوه و
- کله پاچه و مواد غذایی مثل آش و قارچ

نحوه تهیه و میزان مصرف مواد غذایی

- حداکثر مایعات مجاز ۱ تا ۲ لیوان در ۲۴
- ساعت می باشد. (بیماران در بین
- دو دیالیز مجاز به افزایش وزن بین
- (۲ تا ۳ کیلو گرم می باشند)
- شیر و ماست حداکثر نصف لیوان ، پنیر

کمتر از نصف قوطی کبریت (۳۰ گرم)

- گوشت قرمز کمتر از سه تکه کوچک روزانه
- حبوبات و سیب زمینی حتماً باید ۸ تا ۱۲
- ساعت قبل از پختن در آب خیسانده شوند.
- تخم مرغ تنها یکبار در بین دو نوبت
- دیالیز و بصورت آب پز و ترجیحاً
- بیشتر سفیده آن مصرف شود.
- سبزیجات بایستی کاملاً پخته و له شده
- و آب آنها نیز دور ریخته شود.
- بهتر است از نانهای سفید مانند لواش و
- تافتون استفاده شده و مصرف نان بربری
- و نان سنگک بخاطر سفر بالا محدود گردد.
- حتی امکان از گوشت سفید (گوشت
- مرغ و ماهی) بجای گوشت قرمز در وعده
- های غذایی استفاده نمائید.
- میزان مجاز مصرف نمک در حین پخت
- غذا فقط ۳ گرم (برابر یک قاشق
- چایخوری سر صاف) می باشد.

وزن خشک

"وزنی است که شما بعد از دیالیز" در آن
احساس راحتی کنید"

۱) علائم رفتن زیر وزن خشک :

در صورت رفتن زیر وزن خشک
شما دچار عوارضی از قبیل گرفتگی
عضلات ، افت فشار خون ، سرگیجه ، ضعف و
بیحالی عدم تحمل و تهوع می گردید.

۲) علائم افزایش وزن خشک :

در صورت افزایش وزن شما دچار عوارضی
مانند ورم ، احساس سنگینی ، بی
اشتهایی ، تنگی نفس ، احتقان ریه ، سرفه
های حمله ای خصوصاً در حالت دراز کش
و برجستگی ورید های گردنی خواهید شد.

مراقبت از فیستول

- در صورت بروز هر یک از علائم ذیل حتماً به
- پزشک خود اطلاع دهید:
- عدم احساس لرزش کافی در فیستول
- در هنگام لمس آن
- قرمزی ، تورم و درد در ناحیه فیستول
- احساس سردی و کبودی در نوک
- انگشتان

آنچه یک بیمار دیالیزی باید بداند



تهیه و تنظیم:

کمیتة هدایت دیالیز

بمقتل آموزشی شماره (۳)

۲) هپاتیت D و C که از طریق خون و تماسهای جنسی منتقل می شوند.

۳) هپاتیت نوع B که بندرت از راه (مدفوعی - دهانی) منتقل می شود و لیکن باید از تماس با ترشحات بدن بیمار جلوگیری نمود که مهمترین آنها تماس با سرسوزنهای مصرف شده برای بیمار و وسایل غیراستریل آلوده به خون بیمار می باشد و حتی بایستی مراقب پاشیدن ترشحات بدن بیمار هنگام خونگیری، ترشحات چشمی و تماسهای جنسی بود.

همچنین باید بدانید که افراد آلوده به این ویروس ممکن است تا ۶ هفته علامتی از بیماری نداشته باشند لیکن در طی مدت زمانی که آزمایش خون آنان مثبت می باشد، عفونت در بدنشان وجود دارد و امکان انتقال بیماری توسط آنان به دیگران وجود دارد.

بنابراین همیشه باید مراقب خودمان باشیم تا هرگز دچار پیشمانی نشویم.

چگونه عمر فیسول خود را طولانی تر کنیم

باید دست فیسول دار را ورزش داد (باموم، خمیرو یا حلقه)

بایستی از بستن ساعت و انگوه همچنین به دست گرفتن عصا توسط دست دارای فیسول اکیداً خودداری کرد.

نبایستی با دست دارای فیسول باریش از یک ونیم کیلو گرم جابجا کرد.

نباید روی دست فیسول دار خوابید.

هرگز نباید اجازه داد از دست دارای فیسول فشار خون گرفته شود و یا از طریق آن دارو یا سرم تزریق و یا حتی نمونه خون گرفته شود.

هپاتیت

بیماری هپاتیت دارای انواع مختلف می باشد:

۱) دسته ای که از طریق آب و مواد غذایی منتقل می شود (مدفوعی، دهانی) مانند هپاتیت نوع A، E.