

داشتن زندگی بهتر با همودیالیز

1. وزن خشک خود را بدانید: وزن خشک وزن ایده آل شما بدون هیچگونه آب اضافه در بدن است که معمولاً بعد از دیالیز باید به آن برسید. وزن خشک وزنی است که شما با آن احساس خوبی دارید. نه علائم ناشی از افزایش وزن مثل (افزایش فشار خون- تنگی نفس- ورم دست و پا و صورت- احساس سنگینی در قفسه سینه- برجسته شدن ورید گردنی) را دارید و نه علائم از دست دادن بیش از حد آب بدن مثل (کاهش فشار خون- گرفتگی صدا- سرگیجه- گرفتگی عضلات- ضعف شدید)

باید بدانید که وزن خشک قابل تغییر است و ممکن است هنگام چاق یا لاغر شدن شما افزایش یا کاهش یابد. مراقب باشید وزن خشک خود را گم نکنید.

2. اضافه وزن بین دو دیالیز خود را کنترل کنید: سعی کنید در فاصله بین دو دیالیز به ازای هر روز بیش از یک کیلوگرم اضافه وزن نداشته باشید. اضافه وزن بیش از حد ایجاد مشکلات قلبی و ریوی نموده و طول عمر شما را کوتاه میکند.

3. مصرف مایعات را کنترل کنید:

اگر هنوز دفع ادرار دارید ادرار ۲۴ ساعته خود را به طور صحیح جمع آوری کنید و عدد ۵۰۰ تا ۷۰۰ را به حجم آن اضافه کنید. مقدار مجاز مایعات مصرفی شما ما در ۲۴ ساعت به دست می آید. مثلاً اگر ۷۰۰ سی سی در ۲۴ ساعت ادرار داشته اید می توانید ۱۴۰۰ سی سی (حدود ۷ لیوان) مایعات مصرف کنید. دقت کنید مایعات شامل آب خورش- چای و آب موجود در میوه ها می باشد.

4. بدانید که همودیالیز تمام وظایف کلیه را انجام نمیدهد و برای جلوگیری از عوارض ناشی از آن باید داروهایی را به طور معمول مصرف کنید.

- جهت برقراری تعادل کلسیم و فسفر و پیشگیری از بروز عوارض استخوانی مانند درد- پوکی استخوان- تغییر شکل استخوان و شکستگی باید کربنات کلسیم- روکاتورول یا ویتامین دی فعال طبق تجویز پزشک استفاده کنید.
 - از آنجا که ویتامین ب و اسید فولیک محلول در آب بوده و از طریق دیالیز آنها را از دست می دهید لذا باید روزانه جبران و به صورت قرص مصرف کنید.
 - در صورتی که جهت درمان کم خونی از داروی اریتروپویتین استفاده می کنید دارو را در یخچال نگهداری کنید. بدانید که یکی از عوارض مهم داروی اریتروپویتین افزایش فشار خون است. لذا مرتب فشار خون خود را اندازه بگیرید. با درمان کم خونی و بهتر شدن اشتها مراقب افزایش وزن خشک و افزایش سموم باشید.
 - رژیم غذایی خود را رعایت کرده و با مسئول تغذیه مشورت کنید.
- بدانید که در مصرف پتاسیم- فسفر و مایعات باید محدودیت داشته باشید. اگر به طور منظم دیالیز می شوید نیاز به محدودیت در مصرف پروتئین ندارید. توجه داشته باشید که بهتر است از گوشت سفید بیشتر استفاده کنید و از پروتئین های دریایی که حاوی فسفر بالایی میباشد اجتناب کنید.