

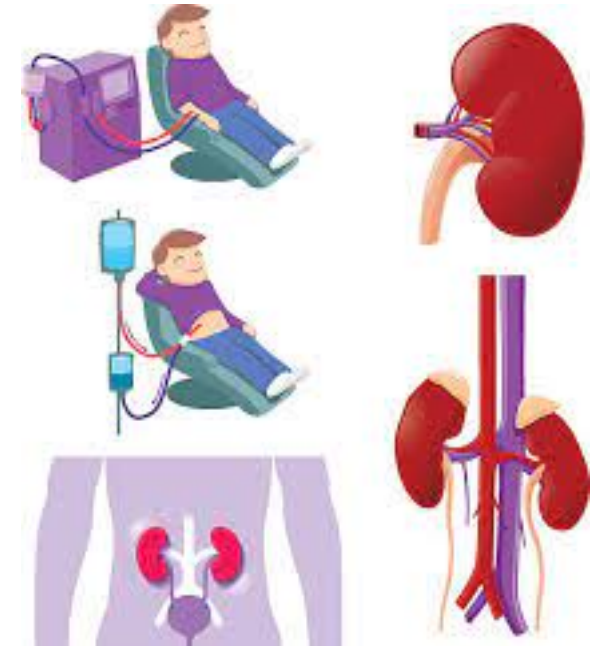
دیالیز صفاقی

۱- محلولهای دیالیز صفاقی را برای مدت زمان **دو هفته** در منزل ذخیره داشته باشید. در صورت تاریخ انقضای نزدیک، آنها را زودتر استفاده کنید و با محلولهای جدیدتر جایگزین کنید.

۲- در شرایط زلزله و آلودگی محیط احتمال بروز پریتونیت افزایش می یابد بنابراین آنتی بیوتیک های مورد استفاده در پریتونیت را به مدت **۵ روز** در منزل داشته باشید.

۳- در صورتی که از دستگاه دیالیز صفاقی استفاده می کنید، طریقه متوقف کردن دیالیز را در شرایط قطع برق یاد بگیرید.

۴- افرادی که با دستگاه دیالیز صفاقی می شوند باید دیالیز صفاقی دستی را هم یاد بگیرند تا در صورت نیاز از این روش به جای دستگاه استفاده کنند.



رژیم غذایی بیماران دیالیزی در بحران:

در بحرانها، بیماران دیالیزی تا زمانی که بتوانند به دیالیز دسترسی پیدا کنند باید رژیم غذایی محدودی داشته باشند:

۱- مصرف پروتئین باید به نصف زمان دیالیز کاهش یابد. به عنوان مثال اگر د و عدد تخم مرغ در یک وعده مصرف می کردند در این شرایط یک عدد مصرف کنند.

۲- مصرف مایعات فقط دو فنجان در روز باشد.

۳- نمک مصرف نکنند. حتی الامکان از غذاهای بدون نمک استفاده کنند.

۴- از مصرف غذاهای پر پتاسیم اجتناب کنند، مصرف میوه ها و سبزیجات را محدود کنند.

۵- کنسروها نمک زیادی دارند، قبل از مصرف به میزان نمک آنها توجه شود در صورت امکان از غذاهای تازه به جای آنها استفاده شود.

۶- بیماران دیابتی باید ذخیره کافی انسولین و سرنگ انسولین در منزل داشته باشند.

۷- بیماران دیابتی باید ذخیره ای از شکر، نوشیدنی های کم فسفر و کم پتاسیم و آبنبات برای موارد بروز افت قند همراه داشته باشند.



آمادگی برای حوادث طبیعی و غیرمطمئن و حمایت از کمرهای آسیب پذیر

سلامت کمر برای همه



فوق تخصص بیماریهای کلیه و فشار خون

بیمارستان فیروزگر

دانشگاه علوم پزشکی ایران

زلزله یکی از مخرب ترین حوادث طبیعی است که اثرات مخربی روی همه افراد به ویژه مبتلایان به نارسایی مزمن کلیه دارد.

افزایش فشار خون

در هفته های اول وقوع زلزله فشار خون بیماران نارسایی مزمن کلیه افزایش پیدا می کند که به علت تحریک سیستم عصبی خودکار در زمینه استرس است. در چنین شرایطی باید فشارخون بیماران به خوبی کنترل شود تا از بروز حوادث قلبی عروقی جلوگیری شود.

بیماران کلیوی معمولاً بعد از وقوع زلزله به علت شرایط نامساعد روحی رژیم غذایی و دارویی خود را به خوبی رعایت نمی کنند و در صد زیادی از آنها در عرض چند ماه بعد از وقوع زلزله نیاز به دیالیز خواهند داشت.

زیر آوار ماندن

اگر بیماران نارسایی مزمن کلیه در زیر آوار بمانند و عضلات آسیب ببینند در صورتی که مایع درمانی به سرعت شروع نشود دچار نارسایی حاد کلیه می شوند که در مقایسه با افراد سالم شدیدتر خواهد بود و احتمال نیاز به دیالیز بیشتر می شود، لذا در این بیماران نیز باید به محض خروج عضو از آوار مایع درمانی شروع شود، بیمار به سرعت به مرکز مجهز منتقل شود تا از نظر عملکرد قلبی و کلیوی ارزیابی شود.

دیالیز و زلزله

در زلزله به علت بروز نارسایی حاد کلیه در اثر گیر کردن در زیر آوار و آسیب عضلات نیاز به دیالیز حاد افزایش می یابد. از طرفی با تخریب ساختمانها و صدمه دستگاههای دیالیز، کمبود دستگاههای دیالیز رخ میدهد. در این شرایط بیماران دیالیزی مزمن دچار مشکلات متعددی می شوند.

آمادگی قبل بروز زلزله:

۱- داروهای خود را برای دو هفته در کیف نجات زلزله نگهداری کنید، اگر شاغل هستید یک کیف دارویی هم در محل کار داشته باشید. تاریخ داروها را مرتب چک کنید، در صورتی که انقضای آنها نزدیک است ابتدا آنها مصرف کنید و با داروی جدیدتر جایگزین کنید.

۲- کپی شرح حال پزشکی بیماری خود را در کیف نجات زلزله قرار دهید.

۳- کیف نجات زلزله را آماده کنید.

۴- شماره تلفن پرستار خود را در کیف زلزله بگذارید تا در صورت نیاز تماس بگیرید.

بیماران همودیالیزی:

۱- لیستی از آدرس و تلفن مراکز دیالیز نزدیک محل زندگی خود تهیه کنید، بعد از وقوع زلزله ممکن است مرکز دیالیز قبلی شما تخریب شده باشد و نتوانید در مرکز خود دیالیز شوید و ناچار شوید به مرکز دیالیز دیگری بروید.

۲- در زلزله های شدید ممکن است تا چند روز امکان دیالیز نداشته باشید، لذا در این شرایط باید رژیم غذایی خود را به دقت رعایت کنید و محدودیت مصرف پتاسیم، مایعات، فسفر داشته باشید.

۳- ممکن است با توجه به محدودیت های دستگاههای دیالیز امکان دیالیز بامدت زمان و تعداد دفعات قبل از زلزله را نداشته باشید. در این حالت محدودیت مایعات و رژیم غذایی ضروری است.

۴- اگر در حین دیالیز زلزله رخ بدهد، پرسنل دیالیز به شما کمک می کنند تا از دستگاه جدا شوید، در صورتی که پرستاران نتوانند به شما کمک بکنند نگران نشوید، روی دستگاه های دیالیز یک برنامه اورژانسی هست که به کمک آن می توانید از دستگاه جدا شوید.

این برنامه را از پرستاران دیالیز قبل از وقوع زلزله یاد بگیرید.

