



دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

واحد آموزش بیمار



گروه هدف: بیمار و خانواده

نکات آموزشی بیماران دیالیزی در زمان سفر

تهیه کننده: دشت بزرگ، پرستار، دیالیز

اسفند: 1403

منبع: کتاب پرستار و دیالیز

Golestan.ajums.ac.ir

اگر دیابتی هستید حتما دستگاه چک قندخون و داروهای خود را همراه داشته باشید.

جهت مسافرت ایام عید توجه داشته باشید که شما محدودیت مصرف آجیل دارید چون این مواد غذایی مقدار زیادی فسفر و پتاسیم دارند پس از نوع بی نمک و تازه و در زمان دیالیز استفاده نمایید.

میوه هایی با پتاسیم بالا ، از جمله پرتقال و لیموشیرین و نارنگی را نباید به صورت افراطی مصرف کرد و بهتر است روزانه یک عدد مصرف شود تا پتاسیم خون شما بالا نرود.

در هنگام رزرو هتل بهتر است اگر با پله یا مسافت زیاد مشکل دارید حتما اتاقی در طبقه اول رزرو کنید و در هنگام سفارش غذا از غذاهای کم چرب و کم نمک و بدون نوشابه استفاده نموده و ترجیحا دوغ کم نمک سفارش دهید. محدودیت مصرف مایعات را رعایت کرده و از خارج شدن غیر ضروری از منزل در روزهای خیلی گرم و خیلی سرد خودداری نمایید.

بیماران دیالیزی می توانند فعالیت بدنی سبک و مداوم مانند پیاده روی و شنا (برای بیماران کاتتری شنا توصیه نمی شود) داشته باشند، این کار باعث می شود که مایعات بیشتری از طریق پوست و تنفس دفع کنند. البته ورزش های سنگین باعث آسیب به عضلات بدنشان می شود .

مسافرت می تواند روحیه و احساس رفاه بیماران را تقویت کند بیماران دیالیز می توانند با خیال راحت سفر کنند ولی قبل از برنامه ریزی برای سفر حتما با بخش دیالیز و پزشک خود مشورت کنند.

از دو یا سه هفته قبل با مرکز خود و مرکزی که می خواهید در آن پذیرش شوید هماهنگ شده و در انتخاب وقت های دیالیز انعطاف پذیر باشید. چون ممکن است شهری که قصد رفتن به آنجا را دارید زمان های متفاوتی به غیر از وقت خودتان به شما بدهند.

از مرکزی که در آن دیالیز می شوید بخواهید که در صورت امکان لیست مراکز دیالیز سایر شهرها را در اختیار شما بگذارند.

معرفی نامه دیالیز همراه با آخرین آزمایشات و جواب آنتی ژن که تاریخ زیرشش ماه را داشته باشد به همراه سوابق پزشکی و داروهای مصرفی خود همراه داشته باشید.

شماره تماس مرکز خود را جهت سوالات اضطراری داشته باشید.

اطمینان حاصل کنید که بیمه درمانی شامل هزینه های مربوط به دیالیز را پوشش خواهد داد و دارای اعتبار می باشد.

با توجه به احتمالات غیر منتظره در سفر و تاخیر در دریافت مواد غذایی و برای جلوگیری از افت قند خون ، تنقلات کم پتاسیم و مکمل های غذایی همراه داشته باشید.