



کارت ترخیص



راهنمای جامع خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران کلیوی (نارسایی حاد-نارسایی مزمن)

♦ نارسایی حاد کلیه (AKI – Acute Kidney Injury)

🚩 **علائم خطر و هشدار پس از ترخیص**

تورم شدید دست، پا، صورت 📏 → نشانه احتباس مایعات

کاهش ناگهانی ادرار یا عدم ادرار 🚫

خستگی شدید، سرگیجه یا ضعف، خواب آلودگی، عدم تعادل 📉

درد یا حساسیت شکمی و پشت، گرفتگی عضلات

🚩 تهوع، استفراغ، تغییر وزن ناگهانی ⚠️

🚩 **علائم اورژانسی:** درد قفسه سینه، تنگی نفس شدید، خونریزی غیرطبیعی ***اقدام:** تماس فوری با پزشک یا مراجعه به اورژانس

📌 **داروها و مدیریت آنها**

داروهای فشار خون و دیورتیک‌ها 📌 * داروهای محافظ کلیه و مکمل‌های لازم * ثبت دقیق دوز، زمان و تداخل دارویی 🕒

عدم قطع یا تغییر دارو بدون مشورت پزشک ! پیگیری روزانه فشار خون و تعداد ضربان قلب و میزان ادرار 📏

⚠️ کنترل تداخل دارو و غذا؛ پتاسیم و فسفر با داروهای دیورتیک

🥗 **تغذیه و مایعات**

محدودیت سدیم و نمک 🚫📏 کنترل پروتئین طبق نظر پزشک مصرف مایعات طبق توصیه پزشک 📏

کنترل پتاسیم و فسفر در غذا 🥗📏 ثبت وعده‌ها، حجم و نوع مایعات 📏

📏 **پایش و ثبت پاراکلینیک‌ها و مراجعه مجدد**

آزمایش‌های خونی: کراتینین، BUN، الکترولیت‌ها

📏 آزمایش ادرار: میزان و رنگ ادرار 🚫

وزن روزانه: افزایش سریع = احتباس مایعات 📏

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



ارجاع مجدد به پزشک:

* فشار خون بالا یا پایین طولانی * تغییرات شدید در ادرار * نتایج غیرطبیعی آزمایش‌ها

استراحت، پوزیشن و فعالیت

استراحت کافی 🌙

پوزیشن نیمه‌نشسته هنگام استراحت 🛏️ → کاهش فشار روی قلب و کلیه

بالا نگه داشتن پاها برای کاهش تورم 🦶

فعالیت سبک روزانه 🚶، اجتناب از فعالیت شدید! ⚠️

برگشت به کار: * فعالیت‌های سبک و کوتاه در ابتدا * اجتناب از بلند کردن اجسام سنگین یا کارهای طولانی

حمام و مراقبت شخصی 🚿

حمام کوتاه و با آب ولرم 🛀

* عدم فشار روی زخم‌ها یا محل پانسمان *

* خشک کردن کامل پوست و پاها پس از حمام *

🧼 * استفاده از صابون ملایم و مرطوب‌کننده *

زخم، پانسمان و مراقبت از پوست 🩹

* بررسی روزانه محل زخم یا پانسمان

* تعویض پانسمان طبق دستور پزشک

* شستشو با محلول‌های توصیه‌شده

گزارش خونریزی، ترشح یا التهاب غیرطبیعی فوراً به پزشک

حمایت روانی و اجتماعی 🧠

* حضور مراقب و خانواده

🧑‍🤝‍🧑 * مدیریت استرس و اضطراب با تنفس عمیق، مدیتیشن 😊

📖 بت روزانه علائم، وزن، تورم و وضعیت روحی

👩‍⚕️ * گروه‌های حمایتی و مشاوره پزشکی ❤️

کد آموزش: PDC-IM-09



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد