

بسیاری از افرادی که تحت درمان همودیالیز هستند در شروع دیالیز نگران تغییر نحوه زندگی با همودیالیز هستند.

بیمارانی که همودیالیز می شوند اگرچه نه همه کارها ولی بسیاری از کارها را میتوانند انجام دهند ولی با این وجود همودیالیز میتواند باعث تغییر در روش زندگی شود. (مثلاً رفت و آمد ۳ بار در هفته به مرکز دیالیز روی سبک زندگی تأثیر می گذارد)

اما می توان برنامه جدید و نوع جدیدی از زندگی را برنامه ریزی نمود تا هم به کار یا تحصیل لطمه ای وارد نشود و هم شما به درمان خود پردازید.

### مسافرت:

با همودیالیز مسافرت امکان پذیر است و می توانید برای ایجاد تنوع و راحتی بیشتر در هنگام تعطیلات به مسافرت بروید. برای این کار از مسئول بخش جهت معرفی به مراکز دیالیز در مناطق مختلف کشور کمک بخواهید.

### ورزش:

افرادی که تحت درمان همودیالیز هستند به راحتی میتوانند ورزش کنند. خصوصاً ورزشهای سبک،

نرمش، شنا و قدم زدن روزانه به آنها توصیه میشود، ولیکن از انجام ورزشهای سنگین و تخصصی مانند کشتی، وزنه برداری و ... بعلت احتمال بروز آسیب به راههای عروقی باید اجتناب کنند.



### تغذیه:

اکثر بیماران فکر می کنند با محدودیتی که در مصرف مواد موجود دارند دیگر نمی توانند تغذیه مناسب داشته باشند یا از مصرف غذاهای خوشمزه محروم خواهند بود. درحالیکه میتوان با آن دسته از مواد غذایی که برای شما مجاز هستند غذاهای متنوع و خوشمزه ای ایجاد نمود. فقط بخاطر داشته باشید که در هیچ موردی نباید زیاده روی نمود. ( به کاتالوگ رژیم غذایی مراجعه شود)

### وابستگی:

شما به غیر از هنگامی که در حین دیالیز شدن هستید هیچ وابستگی به دیگران ندارید و به راحتی میتوانید بعد از یک استراحت ۲-۳ ساعته بعد از دیالیز به تمام کارهای شخصی و خانوادگی و اجتماعی خود برسید.

### فعالیت جنسی:

اغلب بیماران عمدتاً دچار نگرانی و اضطراب در رابطه با نحوه فعالیت جنسی خود و اثر بیماری در زندگی خود و ارتباط با همراهان میباشند. فعالیت جنسی نرمال برای بیماران تحت درمان همودیالیز وجود دارد، فقط ممکن است کمی خلاقیت و تغییر در نحوه ارتباط با توجه به نوع راه دستیابی به عروق الزامی باشد.

### تصویر ذهنی از بدن:

وجود راه دستیابی عروقی مثل فیستول که شایعترین آنها است و یا کاتتر، ممکن است منجر به تغییر تصویر ذهن شما از خودتان گردد، اما میتوان به آن به عنوان تغییری نگاه کرد که منجر به حفظ زندگی خانوادگی می باشد،

موفق باشید



سازمان ناهین اجتماعی

مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی شهید دکتر لبافی نژاد

## زندگی با همودیالیز

نشریه شماره ۶۸

شماره تماس: ۲۳۶۰۱