

# دینا

شماره ۲۰۰ سال  
شهریور ۱۴۰۰

## سخن نخست

### ○ مقاومت در برابر واکسن کووید

#### ○ دکتر نوذر مرتضوی

هیچ نوع چارچوب یا مرزی را نپذیرند و احتمال اعتیاد به مواد مخدر را نیز دارند بر این باور هستند که افراد خاصی هستند و بیماری به سراغ آن‌ها نمی‌آید.

۴- عدم امکان: شاید برخی افراد مسن قادر به حضور در مراکز واکسیناسیون نباشند یا کسی را به عنوان همراه برای کمک به حضور در این مراکز نداشته باشند.

۵- عدم اطلاع: در برخی نقاط افراد از اعلانات ملی دور هستند و از اهمیت و جریان واکسیناسیون و نحوه آن فاصله دارند یا کار با تکنولوژی و ثبت نام در وبسایت‌ها را نیاموخته‌اند.

۶- شبه علم: این موضوع که شبیه به عدم اطلاع است به دلیل وجود ادعاهای نادرست در درمان بیماری با داروهای گیاهی و شایعاتی از این دست که با طب سنتی یا طب جانسین می‌توان کووید را به راحتی درمان کرد همراهی دارد. برخی شیادان نیز با فروش داروهای جعلی گیاهی بر این مطالب دامن می‌زنند.

عدم دانش کافی باعث شده حتی پوشش‌هایی بر ضد واکسیناسیون اجباری به راه بیفتد. این افراد بر برخی اظهار نظرهای داخلی و خارجی تکیه می‌کنند و بر عوارض (لخته‌شدن خون) یا عدم اثربخشی واکسن‌ها تاکید دارند.

۷- تئوری توطئه: برخی از افراد در خارج از کشور یا حتی در ایران اعتقادات موهوم خاصی مبنی بر جاسوسی توسط محتویات واکسن از سوی دولت خودی یا بیگانه دارند یا اینکه تصور دارند دولت قصد دارد محتویات ژنوم آنان را تغییر دهد یا دولت‌هایی با نوعی مهندسی می‌خواهند عده زیادی از گونه بشر را به قتل برسانند. تئوری توطئه در بسیاری از افراد جوامع وجود دارد و خاص بیماران اعصاب و روان نیست.

### حقوق و اخلاق

آیا فرد حق ندارد در مورد درمان یا ایمن‌سازی بدن خود تصمیم بگیرد؟ آیا در برابر اجتماع مسئولیت پذیری حکم بر ایمن‌سازی داریم؟ آیا اگر واکسن نزدیم حق برخورداری از حقوق جمعی را داریم؟ اینگونه مباحث بسیار مهم و طولانی هستند و البته مناظراتی در کشورهای غربی در این مورد به راه افتاده است که بحث حقوق انسانی و مسئولیت جمعی را به میان می‌کشاند.

سوال اینجاست، اگر برای بدن خود رسماً تصمیم بر عدم دریافت واکسن گرفتیم، باز می‌توانیم در اجتماع حاضر شویم و دیگران را به خطر بیندازیم؟

به طور خلاصه ظاهراً پاسخ این سوالات حداقل در مورد کووید-۱۹- مبرهن است: اگر برای سلامت خود و اطرافیان خود ارزش قائل هستیم، مسئولیت پذیری اجتماعی به تن دادن به واکسن کووید-۱۹- حکم می‌دهد. امیدوارم در این مسئولیت حتی بدون تصویب قانون توسط مراجع مختلف، کوتاهی نکنیم.

پس از یک سال و نیم از شروع همه‌گیری ویروس کووید ۱۹ در کشور و مبارزه همگانی با این بیماری و فوت ۱۱۷ هزار هموطن، سرانجام امید تازه‌ای با اوج گرفتن سرعت واکسیناسیون در کشور برای پایان غم و اندوه و محدودیت‌های ۱۸ ماهه در کشور به وجود آمده است. اگرچه شاید انتظار بر این بود که واکسن کووید از ابتدای سال با سرعت بالا توزیع شود اما کشور به دلایل متعددی در تامین واکسن به میزان کافی موفق نبود. خوشبختانه اکنون واردات واکسن و تولید آن در داخل سرعت زیادی گرفته است. همین‌طور پایگاه‌های زیادی در کشور برای تلقیح واکسن کرونا بسیج شده‌اند و در بسیاری از موارد بدون ثبت نام و بدون محدودیت سنی واکسیناسیون انجام می‌شود که جای بسی امیدواری است.

در این میان عده‌ای از هموطنان ما از دریافت واکسن سر باز می‌زنند و در مقابل آن مقاومت نشان می‌دهند. البته خوشبختانه عده این افراد نسبت به کشورهای

دیگر قلیل و اندک است اما همین مقاومت می‌تواند روند ایمن‌سازی و کاهش مرگ و میر آحاد مردم را با کندی روبرو سازد.

مقاومت در برابر واکسن یک مسأله جهانی است. بسیاری از افراد حتی در

آمریکای شمالی با هرگونه واکسن - به خصوص واکسن کووید-۱۹- مخالف هستند و درصد قابل توجهی از افراد در

کشورهای پیشرفته هیچ نوع واکسنی تا سن بلوغ دریافت نمی‌کنند. میزان

افراد ایمن شده با واکسن کووید در

ایالات متحده در مرز ۵۰ الی ۶۰ درصد

باقی مانده است و این به معنی آن است

که ۱۰۰ میلیون نفر در این کشور - با

وجود مشوق‌ها - از واکسیناسیون خودداری

کرده‌اند.

چرا نه؟

در حالی که بیشتر مردم جهان در صف‌های طولانی

منتظر دریافت واکسن کرونا هستند چطور عده‌ای حاضر به این امر

نیستند؟

چند دلیل عمده برای سر باز زدن از واکسیناسیون وجود دارد:

۱- واکسیناسیون: بسیاری از این افراد از نحوه تزریق و سرسوزن‌های تلقیح وحشت دارند و دچار حمله پانیک و یا در برخورد با این موارد دچار اضطراب شدید می‌شوند. عده‌ای معتقدند واکسیناسیون عوارض خطرناکی دارد یا انتظار در صف واکسیناسیون خطرات جدی برای ابتلا به خود بیماری کووید را در بر دارد یا بیمارستان با تخت خالی برای درمان کووید یا عوارض واکسن وجود ندارد. که بیشتر این حالات نوعی وسواس یا سایر اختلالات اضطرابی است.

۲- کمال‌گرایی: عده‌ای از این افراد منتظر واکسن بهتر که اثرات

بهتری داشته باشد هستند.

۳- اختلالات شخصیت مانند اختلال مرزی: این افراد که ممکن است

● ایرنا- عاشقان کافئین می‌دانند که دریافت بیش از حد این ماده باعث بروز آثار ناخوشایند متعددی می‌گردد، مانند: عصبانیت، آشفستگی، اضطراب، بی‌خوابی، تحریک دستگاه گوارش، اسهال و وابستگی. به طوری که ترک مصرف کافئین سردرد، خمودگی، عصبانیت و اضطراب را با خود به همراه خواهد داشت. کافئین حتی در بسیاری از داروها از جمله برخی آنتی‌بیوتیک‌ها وجود دارد. بنابراین توصیه‌ی متخصصان بر این است که اگر دچار مشکلات قلبی، پرفشاری خون، بی‌خوابی، مشکلات اضطرابی، مسائل گوارشی، کلیوی و یا دیابت هستید، مصرف محصولات حاوی کافئین را کم کنید.

**شکلات:** شکلات اگرچه به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی بالایش برای پیشگیری از بسیاری شرایط پزشکی توصیه می‌شود اما می‌تواند مقادیر قابل توجهی کافئین پنهان هم داشته باشد. در این میان شکلات تیره اگرچه یک انتخاب سالم تغذیه‌ای است اما بیشتر از شیر شکلات کافئین دارد. کافئین اسید معده را افزایش می‌دهد، مصرف مواد غذایی حاوی کافئین زیاد، مانند شکلات تلخ، ممکن است باعث وخامت زخم معده در افراد مبتلا به این بیماری شود. همچنین بیماران مبتلا به رفلاکس معده مری باید مصرف مواد غذایی حاوی کافئین زیاد را محدود کنند. برای افراد مضطرب نیز توصیه می‌شود مصرف این شکلات‌ها محدود شود.

**قرص‌های لاغری:** قرص‌های چربی سوز اغلب دارای کافئین و آفدرین هستند و بر اساس این دو ماه باعث افزایش مصرف کالری و افزایش متابولیسم بدن می‌شوند. در مصرف این گونه داروها احتیاط کنید و از مصرف بی‌رویه و خودسرانه آن‌ها بدون مشورت با پزشک یا متخصص تغذیه اجتناب کنید.

**مسکن‌های بدون نسخه:** دفعه بعد که برای کاهش درد سراغ این داروها رفتید، بدانید که آن‌ها حاوی مقادیر قابل توجهی کافئین پنهان هستند. به طوری که اگرچه مصرف گاه به گاه آنها در کاهش درد موثر است اما وابسته شدن به این داروها سردرد و دیگر دردها را وخیم‌تر می‌کند. مسکن‌های بدون نسخه از قبیل استامینوفن حاوی ۱۳۰ میلی گرم کافئین هستند.

**آب ویتامینه:** آب ویتامینه یا آب ویتامین دار، آبی است که با مواد مغذی مانند ویتامین‌ها و الکترولیت‌ها غنی شده باشد. بعضی انواع آب ویتامینه، دارای افزودنی‌های طعم دار، کافئین و مواد شیرین کننده هستند. در نتیجه حتماً پیش از مصرف این آب‌ها، برچسب روی شیشه آن‌ها را بخوانید تا ببینید چه موادی داخل آن وجود داشته و قرار است با خوردن آن چقدر کالری وارد بدن شما شود.

**چای سرد:** این نوع چای در هر بطری حاوی ۳۰ میلی گرم کافئین است. تمام انواع چای حاوی کافئین هستند. کافئین موجود در چای می‌تواند بسیار سریع انتشار یابد، اما به راحتی می‌توان کافئین چای را از بین برد چای را به مدت ۳۰ ثانیه در کمی آب داغ دم کنید، سپس دم کرده اولیه را دور بریزید. دوباره همان چای را دم کنید، به این ترتیب چای شما حاوی میزان بسیار کمی کافئین خواهد بود. ●



## استانداردها، زبان مشترک مدوی و جامعه دیالیز

• تیم بازاریابی شرکت مدوی

• از آنجا که موضوع استانداردسازی فرایند دیالیز اهمیت بسیاری دارد و نیاز به آموزش و افزایش سطح آگاهی کادر درمان و مددجویان عزیز در این زمینه احساس می‌شود در این شماره نیز از زاویه دیگری به این مهم می‌پردازیم.

### استانداردسازی در حوزه سلامت به چه معناست؟

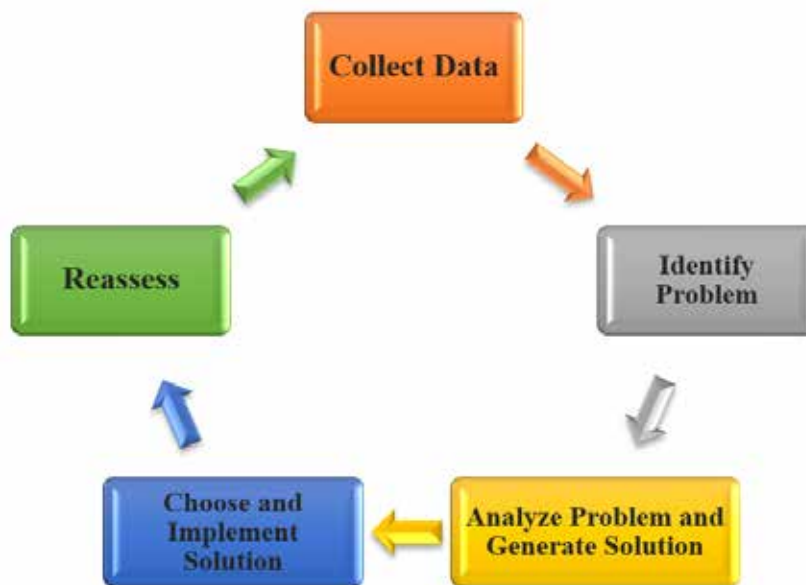
استانداردسازی در این حوزه به فرآیندی اطلاق می‌شود که در آن ذینفعان اصلی سلامت، با تشکیل کارگروه‌ها و کمیته‌های تخصصی، با استناد به نتایج مبتنی بر شواهد موجود پرداخته تا از کیفیت مراقبت از بیماران و کادر درمان اطمینان حاصل کنند. به عبارت دیگر در استانداردسازی خدمات درمانی، موفق‌ترین، کارآمدترین و در دسترس‌ترین مسیر ارائه می‌شود.

مهم‌ترین فواید استانداردسازی شامل موارد زیر است:

۱. بهبود عملکرد سیستم
۲. یکسان‌سازی روند انجام فرآیندها
۳. کاهش هزینه‌ها به دلیل کاهش خطاهای انجام شده در فرآیندها
۴. بهره‌مندی از دانش روز متخصصین فعال در زمینه مورد نظر
۵. ایجاد رقابت برای تغییر استراتژی‌ها و نوآوری در سیستم

### چرخه استانداردسازی

در شکل زیر اجزای اصلی استانداردسازی را مشاهده می‌کنید که با توجه به شرایط ممکن است تقدم و یا تاخر مراحل تغییر کند. در حالت کلی، پس از جمع‌آوری اطلاعات در یک زمینه خاص، مشکلات مشخص و ریشه‌یابی شده و به صورت دقیق آنالیز می‌شوند و متخصصین فعال در آن حوزه به یک یا چند راه حل (solution) رسیده و پس از اجماع کلی، یک راه حل انتخاب و اجرا می‌شود. در مراحل بعدی مجدداً آن مشکل مورد ارزیابی قرار گرفته و اطلاعات جدیدی جمع‌آوری می‌شود.



در تمامی حوزه‌ها این چرخه به صورت نامحدود می‌تواند ادامه یابد. این بدین معناست که همیشه مشکل یا نقطه قابل بهبودی وجود خواهد داشت و برای آن نیز ایده‌ها و راه‌حل‌های مختلفی به ذهن افراد خطور خواهد کرد و پایانی برای استانداردسازی وجود ندارد.

بیماران تحت درمان دیالیز با توجه به ماهیت بیماری و مزمن بودن آن، در معرض کاهش کیفیت زندگی خود هستند. لذا هر گونه بهبود و ارتقا در کیفیت درمان بیماران تحت درمان دیالیز می‌تواند منجر به ارتقای کیفیت زندگی آنان شود.

**Med  
Way**  
Teb Pouyan

*Always in All ways*

## استانداردسازی در فرآیند دیالیز

استانداردسازی در فرآیند دیالیز می‌تواند از دو طریق انجام شود:

## ۱. جنبه سخت افزاری و تکنولوژیک

در این بعد می‌توان به مقولهٔ نوسازی بخش‌های دیالیز، دستگاه‌ها، تجهیزات و تولید ملزومات دیالیز مطابق با استانداردهای جهانی اشاره کرد. شرکت مدوی با تامین و ارایهٔ بیش از ۴۸ قلم از ملزومات مصرفی حوزهٔ همودیالیز مانند: انواع پانسمان‌های نوین، ۱۴ مدل صافی‌های فلاکس و لوفلاکس، انواع ست بلادلاین همودیالیز، سوزن با گیج‌های مختلف، انواع دیالیز، انواع ست بلادلاین همودیالیز، سوزن با گیج‌های مختلف، انواع محلول دیالیز اسیدی سعی نموده در این راه قدم بردارد و محصولاتی را به بخش‌های دیالیز عرضه نموده که قبل از آن در کشور موجود نبوده‌اند.

## ۲. جنبهٔ نرم افزاری و علمی

ارایه گایدلاین‌های به‌روز و کارآمد در حوزهٔ دیالیز، افزایش آگاهی و بروزرسانی دانش بالینی کادر درمان و ارایه‌کنندگان خدمات درمانی و مراقبتی شاغل در بخش‌های دیالیز کشور از جمله موارد قابل توجه در این بخش است. مدوی با همکاری شرکت اسمارت از سال

۱۳۹۴، برگزاری کارگاه‌های آموزشی

تخصصی دیالیز را آغاز نمود و تا

پیش از پاندمی کرونا در کشور،

۲۸ کارگاه آموزشی در استان‌های

مختلف برگزار نمود که بیش

از ۲۹۰۰ پرستار از مراکز مختلف

دیالیز کشور در این کارگاه‌ها

شرکت کرده‌اند. با توجه به ظرفیت

محدود کارگاه‌های آموزشی استانی و

استقبال پرستاران از این آموزش‌ها،

مدوی با استفاده از ظرفیت‌های موجود

در شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی

فرصت برابر آموزشی را برای پرستاران

دیالیز کشور ایجاد نموده و روزانه مطالب

آموزشی تخصصی، متنوع و کاربردی را در

اختیار آن‌ها قرار می‌دهد.

**\*\*آموزش، علاج پیش از واقعه است\*\***

## ابعاد مختلف استانداردسازی خدمات دیالیز

استانداردسازی خدمات دیالیز مانند یک پازل از اجزای متفاوتی تشکیل شده که همهٔ آن‌ها در کنار یکدیگر قرار گرفته و مفهوم استانداردسازی را شکل می‌دهند. ولی متأسفانه مقولهٔ استانداردسازی دیالیز در کشور ما به کندی صورت پذیرفته و در مراکز دیالیز کشور با توجه به بودجه و امکانات لازم بصورت کاملاً سلیقه‌ای عمل می‌شود. شرکت مدوی در مطالعهٔ میدانی در ۳۵ مرکز دیالیز کشور با طرح ۱۳ سوال در مورد نحوهٔ استفاده از وسایل بین بیماران، روش پانسمان محل فیستولا و کنترها، استفاده یا عدم استفاده از قفل آنتی میکروبیال کتتر و... به بررسی شکاف موجود پرداخته و فاصلهٔ موجود میان استانداردهای علمی و دیالیز سلیقه‌ای را شناسایی کرده است. این شکاف، تیم کارشناسان علمی مدوی را بر آن داشت تا به دنبال یافتن راهکاری مناسب جهت مرتفع ساختن مشکل موجود باشد که در نهایت با هدف ارایهٔ تمامی اقلام و ملزومات مصرفی همودیالیز در یک محصول مطابق با استانداردها و گایدلاین‌های بین‌المللی، ایدهٔ تولید کیت یکبار مصرف همودیالیز شکل گرفت.

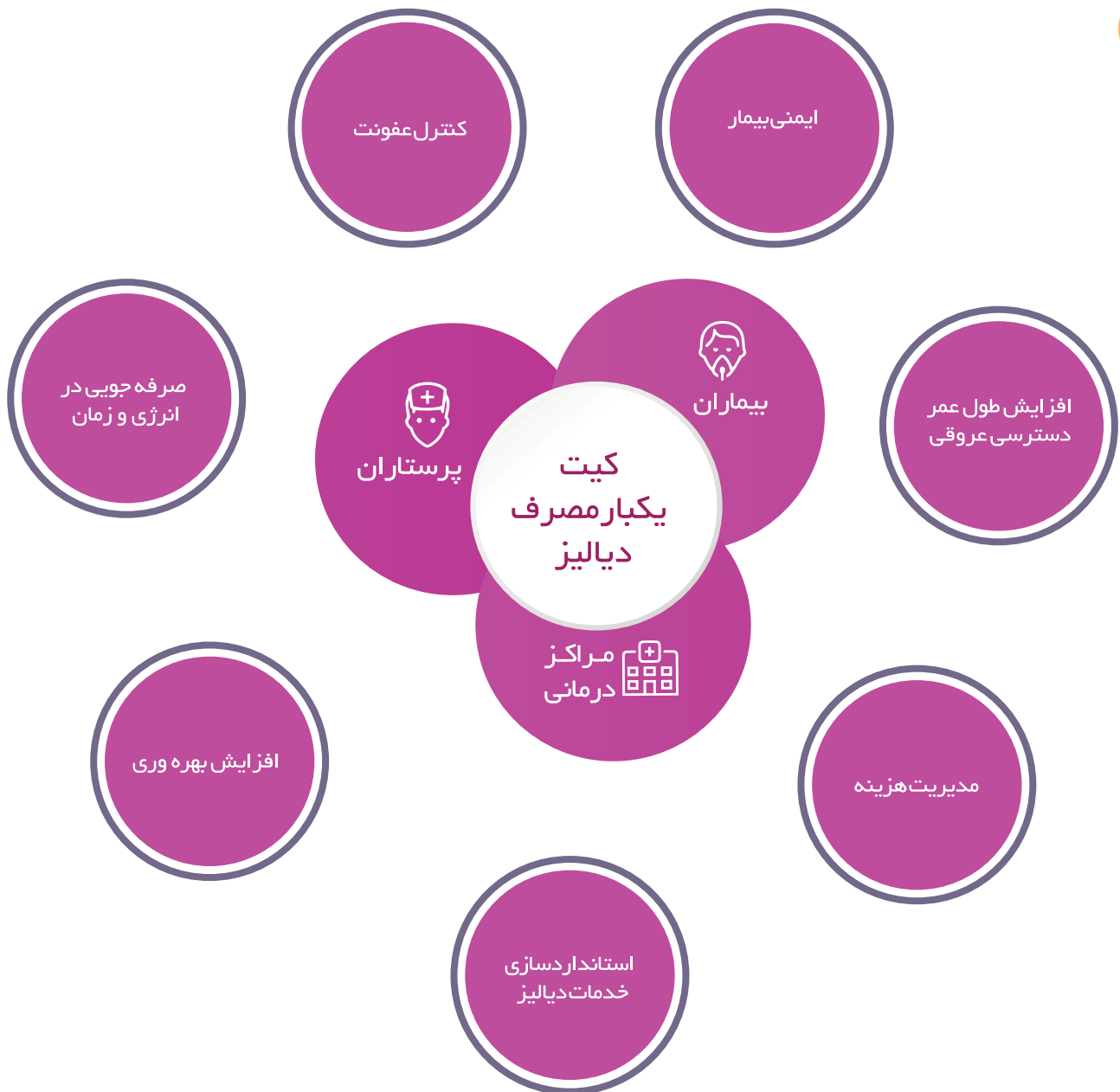
در ذیل به مزایای ارایهٔ اقلام مصرفی در هر پروسه وصل و جداسازی بیماران همودیالیز در قالب یک محصول واحد با نام کیت یکبار مصرف همودیالیز خواهیم پرداخت:



*Always in All ways*



Always in All ways





*Always in All ways*

### ۱. کنترل عفونت در بخش‌های همودیالیز با استفاده از وسایل یکبار مصرف جداگانه برای هر بیمار

\* در این محصول جدید، تمامی اقلام و ملزومات مورد نیاز پرستار، برای هر بیمار بصورت یک بسته‌بندی و پک مجزا ارائه شده است که کاملاً منطبق بر جدیدترین گایدلاین‌های CDC و KDOQI است.

### ۲. ایمنی بیمار و افزایش طول عمر دسترسی عروق

\* استفاده از کیت همودیالیز موجب کاهش ریسک عفونت‌های منتقل شده از بیمار به بیمار دیگر و یا کادر درمان به بیمار شده و در نهایت طول عمر دسترسی عروق بیماران به‌ویژه کترهای موقت و دائم را افزایش می‌دهد.

### ۳. کاهش حجم کار پرستاران

\* زمان صرف شده جهت جمع آوری وسایل و ملزومات مورد نیاز هر پرستار در شروع و پایان هر شیفت، زمان قابل توجهی است که با استفاده از کیت‌های همودیالیز به حداقل می‌رسد. این زمان می‌تواند صرف سایر امور پرستاری، به‌ویژه مراقبت و آموزش به بیماران همودیالیز گردد.

### ۴. صرفه جویی در انرژی و زمان کادر درمان و مرکز درمانی

\* با توجه به کاهش حجم کار و اتلاف وقت جهت تهیه و تامین اقلام و وسایل مورد نیاز، در صرف انرژی و زمان کادر درمان، واحد تدارکات و داروخانه مراکز دیالیز صرفه جویی قابل توجهی خواهد شد و در نهایت به دلیل انسجام، شکیل بودن و کارایی کیت‌های همودیالیز، موجب افزایش بهره‌وری آنان می‌شود.

### ۵. مدیریت هزینه‌ها

\* با توجه به اینکه مراکز درمانی بایستی برای خرید هر یک از اقلام بصورت جداگانه هزینه‌ای را صرف کنند، تجمیع تمامی اقلام مورد نیاز در یک بسته‌بندی واحد، این هزینه‌ها را کاهش خواهد داد و این اطمینان حاصل خواهد شد که اقلام موجود در کیت‌های همودیالیز خریداری شده از بهترین کیفیت و برندهای موجود در بازار و مطابق با استانداردهای بین‌المللی تهیه شده است.



ملاحظه می‌نمایید که اگر با نگرش سیستمیک به موضوع دیالیز کشور پرداخته شود، می‌توان دریافت که ارائه راهکارهای نه‌چندان پیچیده و دشوار تا چه حد می‌تواند بر اجزای سیستم درمان تاثیرگذار باشد. به ویژه اینکه با توجه به شرایط کنونی کشور در پاندمی کووید-۱۹ و تمرکز بر مشکلات آن، نظیر کمبود نیروی انسانی، افزایش حجم کار کادر درمان و مشکلات اقتصادی نباید ما را از پیاده سازی استانداردها باز دارد، بلکه اهمیت این موضوع را دوچندان می‌نماید.

شرکت مدوی طب پویان نقش خود را در زمینه استانداردسازی فرآیند دیالیز کشور ایفا کرده و همیشه تلاش نموده است تا در ارائه راهکارهای مناسب و بهینه در زمینه افزایش کیفیت زندگی و پیشگیری از عوارض در بیماران دیالیز کشور پیشرو بوده و با عرضه محصولات جدید در زمینه دیالیز، ایمنی، راحتی و بهینه‌سازی را برای بیماران، پرستاران و مراکز درمانی به ارمان آورد. اما لازم به توضیح است این تلاش‌ها به تنهایی کافی نبوده و نیازمند همراهی مراکز درمانی کشور است. ●

**\*\*استانداردسازی دیالیز کشور، حاصل تلاش گروهی ماست\*\***

• تشنگی خود را مدیریت کنید. متخصص تغذیه می‌تواند به شما در یافتن راه‌هایی برای کنترل تشنگی کمک کند؛ مانند آب نبات‌های سفت بدون قند، تکه‌های یخ یا انگور منجمد. این‌ها باعث می‌شوند از مصرف بیش از حد مایعات در بین جلسات همودیالیز خودداری کنید.

• میزان مصرف سدیم را مدیریت کنید. سدیم به شکل نمک باعث انباشت مایعات در بدن شما می‌شود. نمک زیاد در رژیم غذایی باعث افزایش احتمال اضافه بار مایعات می‌شود و برداشت مایعات در طی درمان دیالیز را دشوارتر می‌کند.

• میزان دیالیز خود را تنظیم کنید. اگر اضافه بار مایعات به یک نگرانی یا مسئله تبدیل شد، با تیم مراقبت‌های بهداشتی خود در مورد تنظیم درمان دیالیز صحبت کنید. اغلب درمان‌های طولانی‌تر یا جلسات بیشتر دیالیز برای کمک به برداشت مایعات اضافی توصیه می‌شود.

### چگونه اضافه بار مایعات بر بدن تأثیر می‌گذارد؟

• تورم: تورم در پاها، قوزک پا، مچ دست و صورت نشانهٔ انباشت بیش از حد مایعات در بدن است. به این حالت «ادم» گفته می‌شود.

• درد و ناراحتی: گرفتگی عضله، سردرد و نفخ شکم (معده) ممکن است احساس ناراحتی در شما ایجاد کند.

• فشار خون بالا: مایعات اضافی موجود در جریان خون، حفظ فشار خون طبیعی را دشوار می‌کند.

• تنگی نفس: مایعات اضافی در بدن ممکن است وارد ریه‌ها شوند و تنفس را دشوار کنند.

• مشکلات قلبی: مایعات اضافی می‌توانند بر ضربان قلب و عضلات قلب تأثیر بگذارند و ممکن است اندازهٔ قلب شما را افزایش دهند.

پرسش: پرستار دیالیز مدام تأکید می‌کند اگر در فاصلهٔ بین جلسات دیالیز مصرف مایعات را رعایت کنم، جلسات دیالیز من راحت‌تر خواهد بود. اما من همیشه تشنه هستم! آیا این بدان معنا نیست که من باید بیشتر بنوشم؟

پاسخ: مبارزه با تشنگی و کاهش مصرف مایعات بین جلسات دیالیز ممکن است مشکل باشد. تیم دیالیز شما این مساله را می‌داند و به شما در یافتن راه‌هایی برای مدیریت مصرف مایعات کمک می‌کند.

اگر بین جلسات همودیالیز تجمع مایع در بدن زیاد باشد، تشنگی شما افزایش می‌یابد. در جلسهٔ دیالیز وقتی مقدار مایع بیشتری باید در هر ساعت از بدن شما برداشت شود، ممکن است دچار کاهش فشار خون و/یا گرفتگی عضله شوید. تیم دیالیز شما سعی می‌کند از سطوح پایین‌تری از سدیم برای درمان دیالیز شما استفاده کند، اما ممکن است سطوح بالاتر سدیم برای برداشت مایعات اضافی و احساس راحتی شما در طول درمان دیالیز مورد نیاز باشد. سطوح بالای سدیم و کاهش فشار خون هر دو می‌تواند منجر به افزایش تشنگی شود. ممکن است برای جلوگیری از این عوارض، درمان طولانی‌تری لازم باشد. ●

به وزن طبیعی و بدون وجود مایعات اضافی در بدن «وزن خشک» گفته می‌شود. وجود مایعات اضافی در بدن ممکن است خطرناک باشد و فشار بیشتری را بر روی ارگان‌های بدن، از جمله قلب و ریه‌ها وارد کند.

وقتی دچار نارسایی کلیه می‌شوید، بدن شما به انجام دیالیز وابسته می‌شود. با درمان دیالیز، مایعات اضافی و مواد زائد از خون شما برداشته می‌شود.

هنگام شروع دیالیز، رسیدن به وزن خشک ممکن است پس از چندین جلسه دیالیز اتفاق بیفتد. اگر در حین یا بعد از دیالیز گرفتگی عضله، سرگیجه، یا حالت تهوع دارید، حتماً به پرستار خود اطلاع دهید. این علائم ممکن است در صورت برداشتن بیش از حد مایعات یا برداشت سریع مایعات اتفاق بیفتد.

انباشت بیش از حد آب در بدن، اضافه بار مایعات (هایپرولمی) نامیده می‌شود. یکی از عملکردهای اصلی کلیه‌ها متعادل نگه داشتن مایعات در بدن است. تجمع بیش از حد مایعات

در بدن ممکن است بر روی سلامتی شما تأثیرات مضرمانند اشکال در تنفس و تورم بگذارد.

اگر میزان انباشت مایعات در بدن زیاد باشد، ممکن است به درمان‌های همودیالیز طولانی‌تر یا جلسات بیشتر نیاز داشته باشید. در هر بار درمان دیالیز، محدودیت برداشت مایعات وجود دارد تا مایعات به صورت ایمن برداشت شوند.

وزن خشک به کیلوگرم محاسبه می‌شود. به بیماران همودیالیزی توصیه می‌شود که افزایش وزن بین جلسات دیالیز را به کمتر از ۱ کیلوگرم در روز محدود کنند. ۱ کیلوگرم ممکن است زیاد به نظر نرسد. ولی هنگامی که باید تقریباً ۲ تا ۳ کیلوگرم مایعات برداشت شود، می‌توان به اهمیت کاهش میزان مایعات مصرفی در بین جلسات همودیالیز پی برد.

### چگونه متوجه شوم که در محدودهٔ وزن خشک قرار دارم؟

- فشار خون شما بعد از دیالیز یا قبل از جلسهٔ بعدی در حد طبیعی است.
- بین جلسات دیالیز سبکی سر یا گرفتگی عضله احساس نمی‌کنید.
- در پاها، بازوها، دست‌ها یا اطراف چشم تورم ندارید.
- تنفس شما راحت و آسان است.

### چگونه از اضافه بار مایعات جلوگیری کنم؟

• مایعات خود را اندازه‌گیری کنید. برخی از بیماران برای دیدن میزان مایعات مصرفی از روش چشمی استفاده می‌کنند. ظرفی را پیدا کنید که بتوانید روزانه هر مایعی را که می‌نوشید، علامت‌گذاری کنید یا با یک دفترچه یادداشت میزان مایعات مصرفی روزانه را ثبت کنید.

• از دستورالعمل‌های مصرف مایعات که توسط تیم مراقبت‌های بهداشتی ارائه می‌شود پیروی کنید. بیشتر بیماران تحت درمان دیالیز باید میزان مایعات مصرفی خود را به کمتر از یک لیتر در روز محدود کنند.

## رییس مرکز تحقیقات ویروس شناسی: • واکسن سینوفارم برای کودکان کاملاً ایمن است

**ایرنا-** رییس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، اثر بخشی واکسن سینوفارم در برابر کرونا برای کودکان را مورد تأکید قرار داد و گفت: این واکسن برای کودکان کاملاً ایمن بوده و عوارض آن دقیقاً همان عارضه‌های معمول است که از سایر واکسن‌ها انتظار می‌رود.

به گزارش گروه دانشگاه و آموزش ایرنا، دکتر علیرضا ناجی در پاسخ به این سوال که آیا واکسنی که به کودکان تزریق می‌شود همان واکسن ساخت کمپانی سینوفارم است که تغییراتی در ساختار آن ایجاد شده یا خیر، اظهار داشت: این واکسن همان واکسن سینوفارم مخصوص بزرگسالان است که با کمی تغییرات به لحاظ تغییر در میزان غلظت برای کودکان استفاده می‌شود.

ناجی، درد در محل تزریق، تب خفیف یا بدن درد را عارضه طبیعی اغلب واکسن‌ها ذکر کرد و یادآور شد: واکسنی که برای کودکان تزریق خواهد شد، واکسن ایمن و کاملاً اثربخش است.

این استاد دانشگاه به والدینی که مانع از تزریق واکسن کرونا به کودکان خود می‌شوند، هشدار داد: جلوگیری از استفاده از واکسن کرونا ظلمی در حق کودکان محسوب می‌شود؛ چرا که واکسیناسیون کودکان و دانش آموزان از جنبه های مختلف حایز اهمیت است.

وی با تأکید بر ضرورت آموزش‌های حضوری برای رشد و تعالی کودکان، اظهار داشت: کودکان نیاز دارند در محیط‌های واقعی حضور یابند و همچنین در تعامل با همسالان آموزش‌های لازم را دریافت کنند.

رییس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این که کودکان می‌توانند به عنوان کانون‌های اساسی انتقال ویروس کرونا عمل کنند، اهمیت واکسیناسیون کودکان و دانش آموزان علیه کووید ۱۹ را یادآور شد.

دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی به نقل از وی آورده است: کودکان توانایی رعایت دقیق و بی کم و کاست پروتکل‌های بهداشتی را ندارند، بنابراین از این منظر نیز واکسیناسیون دانش آموزان و کودکان علیه کرونا مورد توجه است.

ناجی، پوشش حداکثری واکسیناسیون علیه کووید را راهکار اساسی قطع زنجیره این بیماری دانست و افزود: برای دستیابی به ایمنی جمعی حاصل از واکسیناسیون، حتماً باید کودکان و نوجوانان خود را در برابر کرونا واکسینه کنیم. با توجه به این که اکنون واکسن‌هایی در سطح جهان وجود دارد که می‌تواند برای تزریق به کودکان مورد استفاده قرار گیرد، می‌توانیم با تزریق این واکسن‌ها به کودکان و نوجوانان خود، تا حد امکان در مدت زمان کمتری به ایمنی جمعی در برابر کرونا دست یابیم.

وی خاطرنشان کرد: نمی‌توان گفت با واکسیناسیون کامل کودکان و نوجوانان در برابر کرونا، خطر ابتلای دانش آموزان به این بیماری بعد از بازگشایی حضوری مدارس به صفر می‌رسد. ولی هرچقدر سطح واکسیناسیون جامعه را افزایش دهیم و به کودکان و نوجوانان واکسن کرونا تزریق کنیم، امکان چرخش ویروس در جامعه کمتر می‌شود. بنابراین واکسیناسیون کودکان و نوجوانان در سطح جهان می‌تواند نقش مهمی در تبدیل کرونا از یک بیماری همه‌گیر جهانی به یک بیماری واگیر شایع در برخی مناطق داشته باشد.



- تحریریه: دکتر نوذر مرتضوی، ناصر طبخی، دکتر توحید عزیزی، هدیه حق شناس
- توزیع و اشتراک: حجت آرامون
- ویرایش: هدیه حق شناس
- طراح گرافیک و صفحه‌آرا: محسن قربانی
- شمارگان: ۱۰۰۰۰ نسخه
- نشانی: تهران، خیابان سعادت آباد، پلاک ۴۴، طبقه ۵

**ماهنامه دیالیز**  
ماهنامه علمی بیماران  
تحت درمان نگه‌دارنده  
دیالیز، پرستاران و پزشکان

- صاحب امتیاز: شرکت مدی تک‌سیس
- مدیر مسئول: دکتر رامبد حاجی پور

○ کد پستی: ۱۹۹۸۸۹۸۶۳۹

○ تلفن: ۰۲۱-۲۲۰۷۴۰۰۱، ۰۲۱-۲۲۰۷۳۱۰۲

○ info@dialysis.news

○ www.dialysis.news

○ نشانی جایگاه: انقلاب، خیابان منیری

○ جاوید، حدفاصل لبافی نژاد و روانپهر،

○ پلاک ۴۱/۲ چاپ عمرانی

○ تلفن: ۶۶۴۰۹۴۷۷

○ آخرین مقالات و مطالب آموزشی در مورد محصولات جدید دیالیز و شاخص‌های کیفی آن‌ها، گایدلاین‌ها، کفایت دیالیز، مراقبت‌های پرستاری، تغذیه بیماران دیالیزی و مسأله پرستار و دیالیز را در صفحه مد وی در اینستاگرام دنبال کنید.

○ Medwayteb