

خانگی دیالیز

اسفند ۱۴۰۰ - شماره ۲۰۶ - سال ۱۸



سخن نخست

● دیالیز خانگی: رویایی دست یافتنی

● دکتر توحید عزیزی

از منظر سلامت نیز پژوهش‌ها نشان داده‌اند که همودیالیز خانگی نتایج بهتری نسبت به همودیالیز در مراکز درمان دارد. همودیالیز خانگی موجب کاهش فشار خون به ویژه فشار خود سیستولی بطن راست قلب می‌شود و بنا بر این احتمال ناراحتی قلبی یا فوت به دلایل قلبی - عروقی را کاهش می‌دهد. این موضوع احتمالاً به این دلیل است که در همودیالیز خانگی، مدیریت حجم مایع بدن و خارج کردن مایعات احتباس یافته در بدن، بهتر صورت می‌گیرد.

همچنین در پژوهش‌ها دیده شده است افرادی که از همودیالیز خانگی استفاده می‌کنند نسبت به افرادی که در مراکز دیالیز تحت همودیالیز قرار می‌گیرند، کمتر دچار عوارضی همچون نشانگان پای بی‌قرار، گرفتگی ماهیچه‌ای، تهوع، و بی‌خوابی می‌شوند و احتمال بستری آنها در بیمارستان به دلیل عوارض دیالیز نیز کمتر است.

اما انجام همودیالیز خانگی نیازمند ابزار و فرایندهای نوینی است که آن را از همودیالیز در مراکز دیالیز متمایز می‌کند. اولاً دستگاه دیالیز باید از نظر رابط کاربری ساده‌تر و همچنین هوشمندتر باشد تا کاربر غیر متخصص بتواند به راحتی با آن کار کند. با توجه به اینکه در همودیالیز خانگی پرستار در کنار فرد مددجو وجود ندارد، امنیت بیمار باید توسط فرایندها و محافظ‌های هوشمند تعبیه شده در ماشین همودیالیز تضمین شود. پزشکی از راه دور (تله‌مدیسن) باید بخشی از دیالیز خانگی قلمداد گردد.

همچنین مواد مصرفی دیالیز و نظام تامین آنها و نیز روش نگهداری و تعمیرات دستگاه دیالیز در دیالیز خانگی با دیالیز در بخش متفاوت خواهد بود و چالش‌هایی را برای تامین کنندگان و خدمات‌دهندگان ایجاد خواهد کرد.

با این همه، پیش‌بینی می‌شود که اجرای همودیالیز خانگی بتواند هزینه‌های هر جلسه دیالیز را تا ۴۰٪ (نسبت به همودیالیز در مرکز دیالیز) کاهش دهد. که چنین دستاوردی همراه با سبک زندگی راحت‌تر برای عزیزان تحت درمان نگهدارنده همودیالیز و نیز ارتقای سلامت بیشتر در آنان، اجرای این طرح را در کشور توجیه‌پذیر و بلکه ضروری می‌کند. به امید آن روز. ■

ماه قبل، خبرگزاری ایسنا از قول رئیس هیات مدیره کنسرسیوم دیالیز ایران، دکتر رامبد حاجی پور، خبری مخابره کرد مبنی بر اینکه «دستگاه دیالیز خانگی به زودی ساخته می‌شود». اما دیالیز خانگی چیست و چه اهمیتی دارد؟

افرادی که دچار مرحله پایانی بیماری کلیوی می‌شوند و تحت درمان نگهدارنده دیالیز خونی (همودیالیز) قرار می‌گیرند، غالباً یک روز در میان (مجموعاً ۳ روز در هفته) و هر روز بین سه تا چهار ساعت باید در مراکز دیالیز تحت همودیالیز قرار بگیرند. به این زمان، باید زمان و هزینه‌های رفت و آمد شهری را نیز افزود؛ یعنی، بر اساس دوری یا نزدیکی مرکز دیالیز به خانه یا محل کار افراد، هر فرد چیزی حدود ۵ تا ۶ ساعت برای هر جلسه دیالیز صرف خواهد کرد.

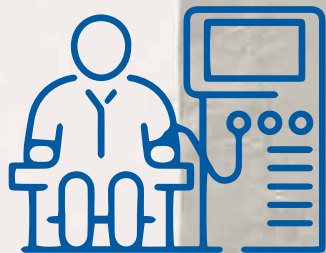
در شرایطی مانند بلایای طبیعی، آب و هوای نامساعد، و یا همه‌گیری بیماری‌های مسری (مانند آنچه در همه‌گیری کرونا مشاهده کردیم) رفت و آمد و حضور در مراکز دیالیز می‌تواند سخت‌تر و پرهزینه‌تر نیز باشد.

دیالیز خانگی به دو روش عمده دیالیز صفاقی (شکمی) و دیالیز خونی (همودیالیز) قابل انجام است. دیالیز صفاقی در خانه را -

که متأسفانه در کشور ما بهای کافی به آن داده نمی‌شود - در مقال دیگری بررسی خواهیم کرد. اما همودیالیز خانگی، همان گونه که از نام آن مشخص است، انجام دیالیز خانگی در خانه فرد است. اساس و اصول همودیالیز خانگی همانند همودیالیز مرسوم در مراکز دیالیز است، اما بزرگترین تفاوت آن مشخصاً عدم حضور پرستار

و دیگر نیروهای خدمات بهداشتی است. در واقع فرد نیازمند به دیالیز، خود به تنهایی یا به کمک یکی از اعضای خانه می‌تواند جلسه دیالیز کاملی برگزار کند.

همودیالیز خانگی امتیازهای متعددی نسبت به همودیالیز مرسوم در مراکز دیالیز دارد. از دیدگاه سبک زندگی، دیالیز خانگی می‌تواند تجربه مطلوب‌تری برای مددجو باشد؛ با حذف زمان‌های عبور و مرور به بخش دیالیز و آزادی در انتخاب زمان دیالیز در منزل، فرد تحت درمان نگهدارنده دیالیز فرصت بیشتری برای امور کارهای خود و همراهی با خانواده خواهد داشت.



ابتلا به وضعیت‌های مرتبط با سلامت ناشی از کووید-۱۹، بروز تغییرات در روزمرگی‌های زندگی، نگرانی در مورد محدودیت غذایی احتمالی به دلیل کاهش دسترسی، افزایش استفاده از رسانه‌های اجتماعی و قرار گرفتن در معرض پست‌های تحقیرآمیز وزن و تصویر بدن.

همه‌گیری کووید-۱۹ بر مردم تأثیر بسیار زیادی گذاشته است. انزوا، اضطراب و پیام‌های اجتماعی قوی در مورد وزن، ظاهر بدن، غذا خوردن و فعالیت به طور قابل توجهی در این مدت تشدید شد و افراد را به سمت رفتارهای اختلال غذا خوردن سوق داد. علاوه بر این، کارشناسان می‌گویند که «در اوایل همه‌گیری، استرس و اضطراب ناشی از قرنطینه و فاصله‌گذاری اجتماعی در تشدید علایم اختلال غذا خوردن در افرادی که با این اختلال دست و پنجه نرم می‌کردند، نقش داشته است.»

به گفته آنها «اختلالات تغذیه‌ای در انزوا و پنهان رشد می‌کنند، بنابراین همه‌گیری می‌تواند آن را در برخی افراد تشدید کند». در ابتدا، وحشت در مورد کمبود اقلام مختلف غذایی در فروشگاه‌های مواد غذایی یک محرک بالقوه برای افراد مبتلا به اختلال غذا خوردن و یا در حال بهبودی از این اختلال بود چرا که آنها برای حفظ مسیر بهبودی خود ممکن بود که به غذاهای خاصی تکیه داشته باشند. همچنین ترس و اضطراب ناشی از آلودگی به ویروس کووید-۱۹ در صورت بیرون رفتن از خانه نیز به نگرانی‌های این افراد اضافه شد. این اضطراب و نگرانی برای فردی که برای اختلال خوردن خود به حمایت حرفه‌ای نیاز دارد، واقعاً مضر است.

با افزایش طول مدت این همه‌گیری، عدم اطمینان و سردرگمی نیز افزایش یافت و این موضوع برای افرادی که بیشتر مستعد خلق و خوی مضطرب هستند، موجب بروز اختلال در غذا خوردن شد.

چگونه علایم اختلال غذا خوردن را تشخیص دهیم

تغییر در سطح غذا خوردن یا فعالیت، تغییرات خلق و خوی، گوشه‌گیری یا تنهایی غذا خوردن، تقاضا برای مصرف غذاهای خاص یا اجتناب از مصرف برخی غذاها، ابراز نگرانی در مورد تصویر یا وزن بدن از علائم بروز اختلال در غذا خوردن هستند. همچنین استفاده از قوانین، قضاوت‌ها و محدودیت‌های غذایی و گروه‌های غذایی از دیگر علائم اختلال در خوردن هستند.

نکاتی برای مقابله با اختلال غذا خوردن

افراد مبتلا به اختلال غذا خوردن ممکن است متوجه شوند که انجام موارد زیر به آنها در مدیریت وضعیت خود در طول همه‌گیری کووید-۱۹ کمک می‌کند. هنگامی که فردی مبتلا به اختلال غذا خوردن یک محرک را تجربه می‌کند، چندین تکنیک وجود دارد که می‌تواند از آنها برای به حداقل رساندن احتمال انجام رفتارهای مضر استفاده کنند.

یک ایده این است که بر اساس میزان پریشانی یک برنامه عملی تهیه کنید. به عنوان مثال، اگر میزان ناراحتی ۳ از ۱۰ باشد، فرد می‌تواند برای گفتگو با دوست خود تماس بگیرد، حمام کند. اگر ناراحتی ۶ یا ۷ از ۱۰ است، فرد می‌تواند از مشاورین تغذیه، متخصص مراقبت‌های بهداشتی یا روانشناسان مورد اعتماد یا اعضای نزدیک خانواده درخواست کمک کند. ■

طی ۲ سال گذشته، همه‌گیری کووید-۱۹ چالش‌های فیزیکی و عاطفی زیادی را ایجاد کرده است. اما آیا بر الگوهای غذایی افراد نیز تأثیر منفی گذاشته و شیوع اختلال در غذا خوردن را نیز افزایش داده است؟

گروه ایرنا زندگی - یافته‌های تحقیقاتی و مطالعه کارشناسان نشان می‌دهند که همه‌گیری کووید-۱۹ در افزایش بروز اختلال خوردن نقش داشته، این در حالی است که دلایل این پدیده هنوز به طور کامل شناخته نشده است. با این حال، با توجه به آگاهی بهبود یافته و دسترسی بهتر به گزینه‌های درمانی، این امید وجود دارد که افرادی که اختلالات خوردن مرتبط با کووید-۱۹ را تجربه می‌کنند، بتوانند با موفقیت راه خود را به سمت ایجاد یک رابطه سالم با غذا طی کنند.

اختلال در غذا خوردن چیست؟

تعریف اختلال در غذا خوردن چالش برانگیز است زیرا طیف وسیعی از الگوهای غذایی را در بر می‌گیرد. با این حال، به طور کلی، افرادی که دارای الگوی غذایی نامناسب هستند ممکن است به دلایلی غیر از گرسنگی غذا بخورند. علاوه بر این، آنها همچنین ممکن است الگوهای غذایی خود را در پاسخ به محرک‌های داخلی یا خارجی، مانند استرس، کسالت، یا اختلالات عاطفی تغییر دهند. همچنین زنان و مردان مبتلا به این اختلال، تصور غیر واقعی و تحریف شده‌ای از بدن خود دارند.

طی دو سال گذشته اضطراب، پریشانی عاطفی، و تغییرات ایجاد شده در روتین زندگی که مردم در طول همه‌گیری کووید-۱۹ تجربه کردند، باعث تحریک یا تشدید این علایم شده است.

آیا همه‌گیری کووید-۱۹ بر الگوهای غذایی تأثیر گذاشته است؟

شواهد نشان می‌دهد که قرنطینه‌های مرتبط با بیماری همه‌گیر و پروتکل‌های فاصله‌گذاری اجتماعی در افزایش اختلال غذا خوردن نقش داشته است. به عنوان مثال، بر اساس تجزیه و تحلیل کیفی پست‌های رسانه‌های اجتماعی در میان کاربران Reddit، اکثر کاربران گزارش دادند که همه‌گیری کووید-۱۹ و اقدامات پیشگیرانه بهداشت عمومی مرتبط با آن تأثیر نامطلوبی بر سلامت روان آنها داشته و در افزایش بروز رفتارهای اختلال غذایی نقش داشته است. تحقیقات دیگری که تأثیر قرنطینه‌های مرتبط با این بیماری همه‌گیر را ارزیابی می‌کند نیز یافته‌های مشابهی را نشان می‌دهد. به عنوان مثال، محققان ایتالیایی پرسشنامه‌هایی را از طریق اینترنت برای شرکت‌کنندگان منتخب ارسال کردند تا تأثیر این بیماری همه‌گیر را بر مصرف غذا تعیین کنند. آنها متوجه شدند که حدود ۴۶/۱٪ از پاسخ‌دهندگان گزارش دادند که در دوران قرنطینه بیشتر غذا می‌خورند و ۱۹/۵٪ افزایش وزن را گزارش کردند. علاوه بر این، ۴۲/۷٪ از پاسخ‌دهندگان افزایش مصرف غذای خود را به سطوح بالاتر اضطراب نسبت دادند.

چرا همه‌گیری کووید-۱۹ بر الگوهای غذایی تأثیر منفی گذاشته است؟

تحقیقات نشان می‌دهد که عوامل متعددی ممکن است در بروز اختلال در غذا خوردن مرتبط با همه‌گیری کووید-۱۹ نقش داشته باشند. این عوامل عبارتند از: سطوح بالاتر استرس ناشی از افزایش





سلامت روان توسط سازمان جهانی بهداشت به عنوان حالتی از بهزیستی تعریف می‌شود که در آن هر فرد به ذات خود پی می‌برد، می‌تواند با تنش‌های عادی زندگی کنار بیاید، می‌تواند به صورت مولد و پربار کار کند، و قادر است در جامعه خود سهمی داشته باشد. انسان‌ها اگر حالت روانی سالم نداشته باشند، زندگی برای همیشه بر آن‌ها سخت می‌شود.

مسئولین حوزه بهداشت و درمان تعریف سلامت را گسترده‌تر کرده‌اند. مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها تعریف سلامت را به «حالتی از بهزیستی کامل جسمی، روانی و اجتماعی، عدم بیماری» تغییر داد. این تغییر با در نظر گرفتن مستقل سلامت است، اما این ایده همچنان نیاز به بهبود و گسترش از یک تعریف به یک

نه فقط ضعف یا ذهن، روحیه بخش ذهنیت فرهنگی دارد.

ایالات متحده آمریکا همانند ایران شایع است به طوری که هر سال تقریباً یک اختلال رنج می‌برند.

میزان مرگ و میر از بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی و دیابت برای افرادی زندگی نمی‌کنند، دو تا سه برابر بیشتر است.

اختلالات سلامت روانی در چهارم جمعیت از یک یا چند تحقیقات نشان داده است که با شرایط سلامت روانی

سلامت روان و بیماری مزمن کلیوی

برای هر انسانی، حفظ سلامت عاطفی چالش برانگیز است و برای کسانی که بیماری مزمن کلیوی دارند، چالشی بزرگتر است. بیشتر بیماران در حالی که با واقعیت‌های نارسایی کلیه و دیالیز سازگار می‌شوند، طیف گسترده‌ای از احساسات را تجربه می‌کنند. علاوه بر این، احساسات می‌توانند علایم بیماری افراد را بدتر کنند و چرخه معیوبی را ایجاد کنند که شکستن آن بدون کمک دشوار است.

افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیوی (CKD) و مرحله پایانی بیماری کلیوی (ESRD) می‌دانند که اعداد روی نمایشگر یا نتایج آزمایشات کل ماجرا را بازگو نمی‌کنند. ممکن است در ظاهر عالی به نظر برسید و نتایج آزمایش‌های شما ضعیف باشد، یا ممکن است احساس بدی داشته باشید و همه آزمایش‌ها شما مثبت باشد. به طور مشابه، شما می‌توانید از نظر جسمی در چشم دیگران قوی به نظر برسید و از درون رنج بکشید.

داشتن یک بیماری مزمن می‌تواند بر وضعیت روانی و ذهنیت شما تأثیر زیادی بگذارد. در خواست کمک از پزشک خود دریغ نکنید. داشتن وضعیت سلامت روان قوی می‌تواند در نتیجه درمان شما تفاوت ایجاد کند.

افسردگی و راهبردهای مقابله با آن

افراد مبتلا به CKD (بیماری مزمن کلیوی) و ESRD (مرحله پایانی بیماری کلیوی) نسبت به افراد عادی در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به افسردگی هستند. آنها باید با ضررهای ناشی از بیماری، تغییرات در سبک زندگی و احساس عدم کنترل کنار بیایند.

نگرش و پذیرش می‌تواند به کاهش احساس ناراحتی و افسردگی کمک کند. علاوه بر این، ممکن است برای این افراد نیاز به افزودن مداخلات اضافی برای مقابله با افسردگی باشد. ممکن است صحبت با یک روانشناس یا مددکار اجتماعی در مرکز دیالیز و یا پیوستن به یک گروه حمایتی مفید باشد. ■



ورزش منظم برای همه مهم است و این شامل افراد مبتلا به بیماری کلیوی نیز می‌شود. ورزش منظم به شما کمک می‌کند احساس بهتری داشته باشید، قوی‌تر شوید و انرژی بیشتری به شما می‌دهد. برای برنامه‌ریزی برای انجام برخی ورزش‌ها در بیشتر و یا تمام روزهای هفته، باید زمان مشخصی را در نظر بگیرید.

فواید ورزش منظم

ورزش منظم به قدرت عضلانی، سطح انرژی و توانایی کلی شما برای انجام کارهایی که باید در زندگی خود انجام دهید کمک می‌کند. ورزش منظم فواید زیر را برای افراد مبتلا به بیماری کلیوی دارد:

- بهبود عملکرد قلب
- کنترل بهتر فشار خون
- کاهش خطر ابتلا به دیابت
- کمک به کنترل قند خون در مبتلایان به دیابت
- بهبود قدرت عضلانی
- کمک به اضطراب و افسردگی

علاوه بر این، ورزش منظم ممکن است به مدیریت وزن کمک کند.

ضرب المثل «تا تنور گرم است نان را بپسبان» درست است، به خصوص برای افراد مبتلا به بیماری کلیوی. مانند در رختخواب یا نشستن مداوم باعث از دست دادن قدرت عضلانی و توده عضلانی شما می‌شود و انجام کارهایی را که باید انجام دهید دشوارتر می‌کند. اگر به نشستن ادامه دهید، ممکن است نتوانید به تنهایی حرکت کنید و ممکن است ناتوان شوید. قدرت خود را افزایش دهید و فعال باشید. تحقیقات نشان داده است که افراد تحت درمان نگهدارنده دیالیز، که ورزش منظم انجام می‌دهند خواب بهتر، انرژی بیشتر و قدرت عضلانی بالاتری دارند و بهتر می‌توانند کارهای شخصی خود را انجام دهند. ورزش منظم برای کسانی که بیماری کلیوی تازه تشخیص داده شده دارند، کسانی که تحت درمان نگهدارنده دیالیز هستند و کسانی که پیوند انجام داده‌اند مهم است.

پیش از آغاز

ممکن است مهم باشد که با پزشک خود در مورد شروع ورزش صحبت کنید، به خصوص اگر مشکلاتی در قلب خود داشته‌اید (مانند حمله قلبی، جراحی بای پس، آرتروپلاستی یا درد قفسه سینه) یا اگر دچار تنگی نفس می‌شوید. همچنین اگر به ورزش‌های شدیدتر مانند بسکتبال، تنیس یا سایر فعالیت‌ها علاقه دارید، ابتدا باید با پزشک خود صحبت کنید. می‌توانید از پزشک خود بخواهید که برای ارزیابی و کمک به شروع برنامه ورزشی شما را به فیزیوتراپی ارجاع دهد.

انتخاب نوع فعالیت ورزشی

اکثر افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیوی می‌توانند از نوعی ورزش منظم بهره‌مند شوند. چندین نوع ورزش وجود دارد:

۱. تمرینات کششی یا انعطاف پذیری حرکت مفاصل را بهبود می‌بخشد و خشکی عضلات را بهبود می‌دهد.

۲. تمرینات تقویتی یا مقاومتی باعث افزایش قدرت ماهیچه‌ها می‌شود.

۳. ورزش قلبی - عروقی یا استقامتی (که به آن «هوازی» نیز می‌گویند) مانند پیاده روی یا دوچرخه سواری عملکرد قلب و گردش خون را بهبود می‌بخشد و منجر به بهبود سطح استقامت و انرژی می‌شود.

همه این انواع ورزش برای آمادگی جسمانی کلی مهم هستند. با این حال، برای کسانی که تناسب اندام کمتری دارند، بهتر است با تمرینات کششی و تقویتی همراه با پیشرفت تدریجی به سمت ورزش‌های هوازی شروع کنند. خطرات کمی در ارتباط با این فعالیت‌ها وجود دارد (به شرطی که تمرینات به درستی انجام شوند و به آرامی شروع شوند و به تدریج پیشرفت کنند). ممکن است قبل از شروع یک برنامه ورزشی هوازی افزایش قدرت و انعطاف پذیری مهم باشد. کلید شروع برنامه این است که تمرینات را به آرامی شروع کنید و به تدریج پیشرفت کنید.

شروع فعالیت

تمرینات کششی: کشش گروه‌های عضلانی اصلی مهم است. هنگام شروع، به آرامی در موقعیت حرکت کنید تا زمانی که کشش احساس شود، و به مدت ۱۰ ثانیه در آن وضعیت بمانید. این کار باید ۳ تا ۵ بار برای هر حرکت تکرار شود. مهم است که در حین نگه داشتن کشش نفس بکشید. این تمرینات باید شامل حرکت بازوها در بالای سر، به پهلو، در سراسر قفسه سینه، کشش ساق پا

(ماهیچه‌های

ساق پا)، پشت پاها و

جلوی ران‌ها باشد. همچنین

مهم است که انگشتان دست‌ها

را با حرکت دایره‌ای در اطراف مچ

و انگشتان پاها را با حرکت دایره‌ای در

اطراف مفصل مچ پا بکشید. حرکات کششی

در اطراف گردن و شانه‌ها نیز مهم است. حرکات

کششی باید ۴ تا ۷ روز در هفته انجام شود.

تمرینات تقویتی: با حرکت دادن وزن بدن در برابر

گرانس، می‌توان قدرت عضلانی را توسعه داد. نمونه‌هایی

از این تمرینات را در زیر مشاهده می‌کنید:

۱. چند بار ایستادن و نشستن بر روی صندلی

۲. بالا و پایین بردن انگشتان پا

۳. بالا و پایین رفتن از یک پله

۴. بالا رفتن از پله‌ها

همه اینها تمرینات ساده‌ای هستند که عضلات پاها را تقویت می‌کنند و بسیاری از فعالیت‌های روزمره زندگی را آسان‌تر می‌کنند.

همچنین می‌توانید برای تقویت قدرت وزنه بردارید. برای هر یک از گروه‌های عضلانی اصلی تمرینات خاصی وجود دارد. هدف این است که از وزنه‌ای استفاده کنید که بتوانید در هر تمرین ۱۲ تا ۱۵ بار تکرار آن را انجام دهید.

سپس تمام تمرینات را (هر کدام ۱۲ تا ۱۵ بار) ۲ تا ۳ بار (ست) مختلف تکرار کنید. وقتی انجام حرکات برایتان راحت شد، وزن را نیم تا یک کیلو افزایش دهید. می‌توانید از کش برای مقاومت استفاده کنید، یا چیزهایی مانند قوطی کنسرو یا بطری‌های آب معدنی را

به عنوان وزنه بردارید.

هنگام استفاده از وزنه، مهم است که به آرامی شروع کنید و به تدریج پیشرفت کنید.

برای ایمن بودن، همچنین باید هر تمرین را به درستی انجام دهید، وزنه را به آرامی حرکت دهید، هم هنگام بلند کردن و هم پایین آوردن، و در تمام حرکات نفس بکشید. هنگام استفاده از ماشین‌های وزنه، از پایین‌ترین سطوح شروع کنید.

با قوی‌تر شدن و عادت کردن به ورزش، می‌توانید به سطوح سخت‌تر بروید. این کار را به تدریج انجام دهید تا مطمئن شوید که عضلات شما با تمرین سازگار می‌شوند.

تمرینات هوازی آن‌هایی هستند که از گروه‌های عضلانی بزرگ استفاده می‌کنند که باعث می‌شود قلب شما سخت‌تر کار کند.

به عنوان مثال می‌توان به پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا، رقص، دویدن و غیره اشاره کرد. شما باید سعی کنید تمرینات هوازی خود را در اکثر روزهای هفته انجام دهید. هنگام انجام تمرینات هوازی، سختی باید تا حدی احساس شود که تنفس و ضربان قلب شما افزایش پیدا کند، اما نباید آنقدر سخت باشد که نتوانید در حین ورزش با شخص دیگری صحبت کنید (تست صحبت). از آنجایی که همه افراد در سطوح مختلف تناسب اندام هستند، مهم است که با فعالیت‌های راحت شروع کنید. به عنوان مثال، اگر شما فقط به مدت ۱۰ دقیقه پیاده روی دارید، باید با ۱۰ دقیقه پیاده روی شروع کنید. بعد از اینکه به مدت یک هفته هر روز ۱۰ دقیقه انجام دادید، هفته بعد می‌توانید ۱۲ تا ۱۵ دقیقه این کار را انجام دهید. سپس، هر هفته ۲ تا ۵ دقیقه زمان را افزایش دهید، تا زمانی که احساس راحتی داشته باشید.

هدف یک برنامه ورزشی هوازی این است که ۳۰ تا ۴۵ دقیقه ورزش مداوم در تمام یا بیشتر روزهای هفته انجام شود. لازم نیست همه این کارها را در یک زمان انجام دهید. می‌توانید یک جلسه کوتاه انجام دهید، استراحت کنید و سپس دوباره آن را انجام دهید.

با گذشت زمان، استراحت‌های خود را کاهش می‌دهید، تا زمانی که به طور مداوم به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در هر جلسه حرکت کنید. اگر خیلی آهسته شروع می‌کنید، می‌توانید تمرینات هوازی خود را چند بار در روز انجام دهید، تا زمانی که بتوانید آن را به ۲۰ دقیقه یا بیشتر در هر جلسه افزایش دهید. اگر این کار را به طور منظم انجام دهید، متوجه خواهید شد که انرژی بیشتری برای انجام کارهایی که باید در طول روز انجام دهید، دارید.

زمان تمرین

در زمانی از روز که بهترین احساس را دارید ورزش کنید. برای برخی مردم این زمان، اول صبح و برای برخی دیگر، بعد از ظهر یا عصر است. اگر تحت همودیالیز هستید، ممکن است بهترین احساس را در روزهایی



که دیالیز انجام نمی‌دهید یا قبل از دیالیز داشته باشید. ورزش بعد از همودیالیز به دلیل فشار خون پایین برای شما مناسب نیست. اگر یک جلسه درمان دیالیز را از دست دادید و مایعات زیادی در بدن خود دارید، ممکن است ورزش در آن روز برای شما مناسب نباشد. اگر تحت دیالیز صفاقی (شکمی) هستید، اگر با شکم «خالی» ورزش کنید، ممکن است احساس راحتی بیشتری داشته باشید. بیشتر مهم است که ورزش خود را به طور منظم انجام دهید و بهتر است هر روز زمان مشخصی را برای جلسه ورزشی خود برنامه ریزی کنید. این کار کمک خواهد کرد که فعالیت ورزشی را بخشی از روال معمول زندگی خود نگه دارید.

مواردی که باید زمان تمرین به آن توجه داشته باشید

مهم است که در طول تمرین به بدن خود گوش دهید.

شما باید سرعت خود را کاهش دهید اگر:

- تمرین به نظر «سخت» یا «بسیار سخت» است؛

- ورزش باعث ناراحتی یا درد عضلانی یا مفاصل می‌شود که ممکن است شما را از ورزش روز بعد باز دارد؛

- شما آنقدر سخت نفس می‌کشید که نمی‌توانید با شخص دیگری صحبت کنید؛

- احساس می‌کنید که قلب شما تند می‌تپد؛

- احساس بهبودی کامل نمی‌کنید؛

به یاد داشته باشید که ممکن است روزهای خوب و روزهای بدی تجربه کنید. در آن روزها که انرژی شما کم است، سعی کنید ورزش خود را در سطحی کندتر انجام دهید، اما ممکن است متوجه شوید که ورزش واقعاً شما را خوشحال می‌کند.

اگر موارد زیر را احساس کردید ورزش را متوقف کنید و با پزشک خود تماس بگیرید:

- تنگی نفس بیش از حد
- درد یا فشار در قفسه سینه، گردن یا فک
- ضربان قلب نامنظم یا تند
- حالت تهوع
- سرگیجه یا سبکی سر
- خستگی بیش از حد در طول ورزش یا تمام طول روز
- تاری دید

توصیه‌ها

ورزش برای بیشتر افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیوی بی‌خطر و مفید است. می‌تواند قدرت عضلانی، استقامت و توانایی مستقل بودن در فعالیت‌های روزانه را در شما تقویت کند. اگر به طور منظم ورزش کنید، مزایای بسیار دیگری نیز وجود دارد که ممکن است تجربه کنید. چالش این است که راهی برای ورزش منظم پیدا کنید و آن را به بخشی از زندگی خود تبدیل کنید. مهم است که به یاد داشته باشید که ورزش کاری است که فقط شما می‌توانید انجام دهید. دیگران می‌توانند در حمایت و تشویق برای ورزش شما نقش داشته باشند اما نمی‌توانند به جای شما آن را انجام دهند.

هنگامی که شما به بیماری کلیوی مبتلا هستید، دیگران تصمیمات زیادی برای شما می‌گیرند. شما می‌توانید کنترل برنامه ورزشی خود را در دست بگیرید و سلامت و تندرستی خود را بهبود بخشید.

مطلب زیر توسط فردی که ۱۶ سال تحت درمان نگهدارنده همودیالیز بوده نوشته شده است:

- هر چه بیشتر ورزش کنم بهتر می‌خواهم.
- هر چه بهتر بخوابم، احساس بهتری دارم.
- هر چه احساس بهتری داشته باشم، شادتر هستم.
- هر چه شادتر باشم، بیشتر تلاش می‌کنم.
- هر چه بیشتر تلاش کنم، بیشتر به نتیجه می‌رسم.
- هر چه بیشتر به نتیجه برسم، بیشتر خوشبین هستم.
- هر چه بیشتر احساس خوش بینانه داشته باشم، بهتر مراقب خودم هستم.
- هر چه بهتر از خودم مراقبت کنم، بیشتر ورزش می‌کنم.
- هر چی بیشتر ورزش می‌کنم. ■

انسان فرهیخته همواره خود را در تعادل کامل در تمامی جنبه های وجودی نگه می دارد

• دکتر نیلوفر اله وردی، دکترای روانشناسی

یک انسان فرهیخته دارای ابعاد مختلفی از جمله اخلاقی، اجتماعی، معنوی، عاطفی و عقلانی است. چنین انسانی در گفتار و رفتار خود بسیار دقت می کند که به خود و دیگران آسیب نزنند. او اهل عمل است تا اهل حرف و رفتارش بر گفتارش ارجحیت دارد. می توان گفت که چنین فردی دارای عزت نفس بالا و به تبع آن، اعتماد به نفس و توانمندی منحصر به فردی است.

چنین فردی دارای ثبات شخصیتی و فکری است و معمولاً شخصیتی کاریزماتیک دارد و بیش از اینکه محیط و اطرافیان روی او تاثیرگذار باشند و او را دچار تزلزل کنند، او بر محیط تاثیرگذار است. به جهت اینکه مطالعه عمیق دیداری، شنیداری و رفتاری دارد، مدام دانسته های خود را به روزرسانی می کند و به دنبال کشف ناشناخته های زندگی است.

او بیش از حد نیاز متکی به مادیات نیست و سرمایه اصلی اش معنویات است. خود را بخشی از پازل بزرگ الهی می داند و دارای خودبزرگ بینی نیست، چون معتقد است که خداوند از روح خودش در انسان دمیده و بخش خاصی از نعمت های خود را به او اختصاص داده و هم چنین بر این باور است که انسان چون دارای عقل و اختیار است می تواند فرق بین خیر و شر، رشد و گمراهی را به خوبی تشخیص داده و زندگی خود را در جهت خیر و خواسته الهی ادامه دهد.

انسان فرهیخته، انسانی اجتماعی است که در جهت رفع ضروریات و نیازهایش با هموعان خود مشارکت، همراهی و همکاری می کند؛

در محیط خانواده، در نقش های مختلف خود اعم از فرزند، والد و یا همسر به خوبی ظاهر شده و بنا به ضرورت و نیاز می تواند بین نقش های خود جابه جا شود و به نوعی دارای هوش هیجانی بالاست و می تواند در محیط اطراف خود تعادل ایجاد کند.

قضاوت نمی کند و در صورت قضاوت شدن، تهدید را تبدیل به فرصتی برای جبران نقص ها می کند. چنین انسانی همواره به دنبال یک مسیر مشخص و تعریف شده نمی گردد، بلکه سعی می کند مسیر رسیدن به موفقیت را خودش بسازد، مثلاً در محیط کار دارای فکری فعال است و همواره سعی می کند که به دنبال ایجاد خلاقیت باشد و با انعطاف پذیری از ایده های سایرین هم کمک گرفته و راهی جدید بسازد

انسان فرهیخته، ارزش های مهم اخلاقی مثل صداقت، وفاداری، تعهد و... را ابتدا در خود نهادینه می کند و سپس خودش را ملزم به رعایت آنها در مورد سایرین می کند. خودشناسی عمیق دارد و صرفاً به خاطر تایید و خوشایند دیگران کاری انجام نمی دهد.

از آداب و سنت های بسته و تحمیلی از جانب اجتماع و خانواده رویگردان است و نه تنها خود را در بند چارچوب های تحمیلی نمی کند، بلکه چون به ارزش های اصیل و انسانی خود پایبند است، مطابق با آنها به مسیر خود ادامه می دهد و حتی اگر هنجاری هم از جامعه تحمیل شده باشد ولی با ارزش های درونی او مطابقت نداشته باشد، به آن تن نمی دهد. این امر به دلیل عزت نفس بالا و داشتن رضایت درونی او از خودش است؛ به همین جهت هم، از داوری و قضاوت دیگران نمی ترسد و با آنها همراه نمی شود و در مقابل، این انتظار را هم ندارد که همواره مورد تایید و همراهی سایرین قرار گیرد، چون انسان ها

را با تفاوت‌ها و معیارهای متفاوتشان می‌پذیرد و رفتار محترمانه، جزئی از انتخاب‌های اوست و البته این پذیرش تفاوت‌ها همراه با تعامل، همکاری و همدلی با هم‌نوعان خود می‌باشد.

فردیت محکم و منحصر به فرد خودش را دارد و به دنبال آن، این قدرت و توانایی را نیز دارد که اگر لازم باشد گاه خلاف جهت آب شنا کند. به عبارتی، برای رسیدن به هدف، دنبال توجیه مسیر نیست. هدف برایش ارزشمند است، ولی سعی می‌کند مسیر را خودش بسازد.

در عین حال، به دلیل شناخت عمیق خود و جهان پیرامونش، محدودیت‌های موجود را می‌پذیرد و سعی در پرورش و جهت دادن به استعدادها و قابلیت‌های خود دارد. می‌توان گفت که تا حدودی کمالگراست و به داشتن بهترین‌ها تمایل دارد ولی این «بهترین» را هم طبق داشته‌های خود تعریف می‌کند، نه طبق معیار و خط کش دیگران. او جایگاه خود را طبق معیارهای تعریف شده انتخاب نمی‌کند؛ یعنی کمالگرایی افراطی ندارد.

همواره به دنبال ایجاد تغییر در خود و بالا بردن سطح شعور و آگاهی در ابعاد مختلف زندگی‌اش است و برای این تغییر، بر روی خودش تمرکز دارد نه بر روی اطرافیان، جامعه و حتی شرایط موجود.

مسئولیت‌پذیری بالایی در قبال خود، اعمال، رفتار و دیدگاهش دارد. در این راستا به دلیل رسالتی که به عنوان اشرف مخلوقات بر عهده دارد، همواره به دنبال رساندن خیر به کائنات و دریافت آن است و همواره رضایت درونی را بر موفقیت‌های ظاهری و نگاه‌های بیرونی ترجیح می‌دهد.

هرگز به دنبال مسابقه‌ای دایمی با دیگران نیست و هیچ وقت خود را با دیگران مقایسه نمی‌کند چون می‌داند که این «دور معیوب»، نتیجه‌ای جز از نفس افتادن و ایجاد شکاف درونی و دور شدن از ماهیت اصلی اهدافش در زندگی ندارد. همواره در حال خودارزیابی درونی و بیرونی خودش است و محک و معیار ارزش پیشرفت، مقایسه با دیگران نیست. لذا از هر رشد و پیشرفتی، رضایت عمیق درونی دارد، حتی اگر مورد تایید دیگران هم نباشد. در نهایت انسان فرهیخته، همواره خود را در تعادل کامل در تمامی جنبه‌های وجودی و زندگی‌اش نگه می‌دارد و گاهی اوقات، بنا بر اقتضائات و نیازهایش، در اولویت‌هایش جابجایی ایجاد می‌کند. یا به زبان ساده‌تر، می‌توان گفت انسان فرهیخته که در ابعاد متفاوت زندگی‌اش رشد کرده و متعادل بوده، همواره در جهت بهبود خودش در حال تلاش است.

کسی که درک بالایی نسبت به وقایع دارد و هیجانانش را مدیریت می‌کند، در مشکلات غرق نمی‌شود، چون با نگاه بیرونی، مشکل را درک کرده و به دنبال راه حل است، با خودش و جهان در صلح است، پذیرشش نسبت به آدم‌ها و ماجراها بالاست و فلسفه زندگی را رشد می‌بیند، لذت بردن از زندگی را آموخته و در جای خود، هم به مادیات و هم معنویات توجه می‌کند و توازن بین این دو نیاز را بر هم نمی‌زند. چنین انسانی در مدار عشق قرار گرفته است، یعنی عشق را با تمام وجود و به طور صحیح درک کرده و از آن در جهت رشد خودش استفاده می‌کند. ■



تامین ۷۰ درصدی نیاز کشور توسط تولیدکنندگان داخلی در زمان تحریم ها • ایرنا

رئیس انجمن صنفی تولیدکنندگان و صادرکنندگان تجهیزات پزشکی، دندانپزشکی، آزمایشگاهی و دارویی، گفت: در دوران تحریم بیش از ۷۰ درصد نیاز کشور را تولیدکنندگان تامین کردند و حتی در بحث تجهیزات پزشکی دندانپزشکی و آزمایشگاهی خوداتکا شدیم.

به گزارش الف اثر منفی تحریم‌های چند ساله اخیر بر اقتصاد ایران بر هیچکس پوشیده نیست اما درباره ابعاد و وزن آن میان کارشناسان اقتصاد همواره اختلاف نظر وجود داشته است. یک راه حل برای پایان دادن به این اختلاف‌ها مراجعه به فعالان اقتصادی و شنیدن روایت دست اول آنان از فعالیت در دوران تحریم است. رئیس انجمن صنفی تولیدکنندگان و صادرکنندگان تجهیزات پزشکی، دندانپزشکی، آزمایشگاهی و دارویی در گفتگو با الف در این باره گفت: وجود تحریم‌ها برای آسیب زدن به اقتصاد کشور است، اما این که بگوییم تحریم روی همه مسایل اقتصادی اثر گذاشته است، درست نیست.

مجید روحی خاطرنشان کرد: ما در زمان جنگ شاهد اعمال تحریم‌های مختلفی بودیم اما در همان شرایط نیز فرصت‌هایی برای کشور به خصوص در بخش صنعت و تجهیزات پزشکی داشتیم.

وی گفت: در زمان تحریم ها بیش از ۷۰ درصد نیاز کشور را تولیدکنندگان تامین کردند و در بحث تجهیزات پزشکی دندانپزشکی و آزمایشگاهی خوداتکا شدیم. ما در این چهار دهه اخیر رشد خوبی داشتیم و صنعتگران و بخش خصوصی تهدیدها را به فرصت‌ها تبدیل کردند.

روحی ادامه داد: نبود مدیران کارآمد و همچنین نداشتن برنامه‌های راهبردی و نقشه راه‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت از جمله مشکلات ما در دوران تحریم های اخیر است.

بخش خصوصی واقعی راه حل مشکلات

وی یادآور شد: بعد از انقلاب تمام بخش‌هایی که دولت در حوزه صنعت، کسب و کار بر عهده داشت و بسیاری از صنایع، کسب و کارها و کارخانجات در حوزه‌های مختلف به بخش دولتی واگذار شده بودند، قرار بود بر اساس تفسیر اصل ۴۴ قانون اساسی به بخش خصوصی واگذار شود.

روحی با بیان اینکه اصل و دیدگاه خصوصی سازی بسیار پسندیده و علمی است، افزود: در تمام دنیا هم به این دیدگاه رسیده‌اند که دولت‌ها باید بستر خصوصی سازی را فراهم کنند و بر اجرای قوانین نظارت کنند و از تولید و به خصوص تولید ناخالص ملی کشور حمایت کنند.

رئیس انجمن صنفی تولیدکنندگان و صادرکنندگان تجهیزات پزشکی، دندانپزشکی، آزمایشگاهی و دارویی گفت: قطعا بخش خصوصی هم ایراداتی دارد، نمی‌توانیم فقط دولت‌ها را مقصر بدانیم چرا که دولت‌ها هم برگرفته از مردم و شرایطی است که خود مردم رقم می‌زنند.

به گفته وی در مسئله خصوصی سازی باید به چابک کردن دولت توجه شود؛ دخالت در حوزه‌های کسب و کار، صنعت و اقتصاد، تولید کمرنگ‌تر شود و بیشتر در بسترسازی و حمایت از تولید و نظارت بر اجرای درست قوانین کار را انجام دهند. ■



ماهنامه دیالیز

ماهنامه علمی بیماران
تحت درمان نگه‌دارنده
دیالیز، پرستاران و پزشکان

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

- 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

- کد پستی: ۱۹۹۸۸۹۸۶۳۹
- تلفن: ۰۲۱-۲۲۰۷۴۰۰۱، ۰۲۱-۲۲۰۷۳۱۰۳

info@dialysis.news
www.dialysis.news

- نشانی جایخانه: 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، مراقبت های پرستاری،
تغذیه بیماران دیالیزی و مسابقه
پرستار و دیالیز را در صفحه مد وی در
اینستاگرام دنبال کنید.