

کارگاه سوم

فارسای کلیه و دیالیز

دکتر محمدعلی طبیبی
تابستان ۱۴۰۲





هیئت ورژتسی بیهاران خاصه
ویونده اعضاء شهروستان اصفهان



نارسایی کلیه چیست؟





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
جمهوری اسلامی ایران



مراحل بیماری مزمن کلیوی چیست؟



Stage 1

علائم

هیچ علامتی وجود ندارد.

Stage 2

علائم

- ضعف
- خارش
- خستگی
- مشکلات خواب
- از دست دادن اشتها

Stage 3

علائم

- کمر درد
- ضعف مزمن
- خارش مداوم
- خستگی مزمن
- تورم دست و پا
- مشکلات خواب
- از دست دادن اشتها
- تکرر ادرار یا کاهش حجم ادرار

Stage 4

علائم

- کمر درد
- تنگی نفس
- خارش مداوم
- تهوع و استفراغ
- مشکلات خواب
- تورم دست و پا
- درد قفسه سینه
- کاهش درک ذهنی
- از دست دادن اشتها
- ضعف و خستگی مزمن
- پرش یا گرفتگی عضلات
- تکرر ادرار یا کاهش حجم ادرار





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
جمهوری اسلامی ایران

Stage 5

درمان

دیالیز صفاقی

همودیالیز

پیوند کلیه



Hemodialysis

Hemodialyzer
(where filtering takes place)

Hemodialyzer machine

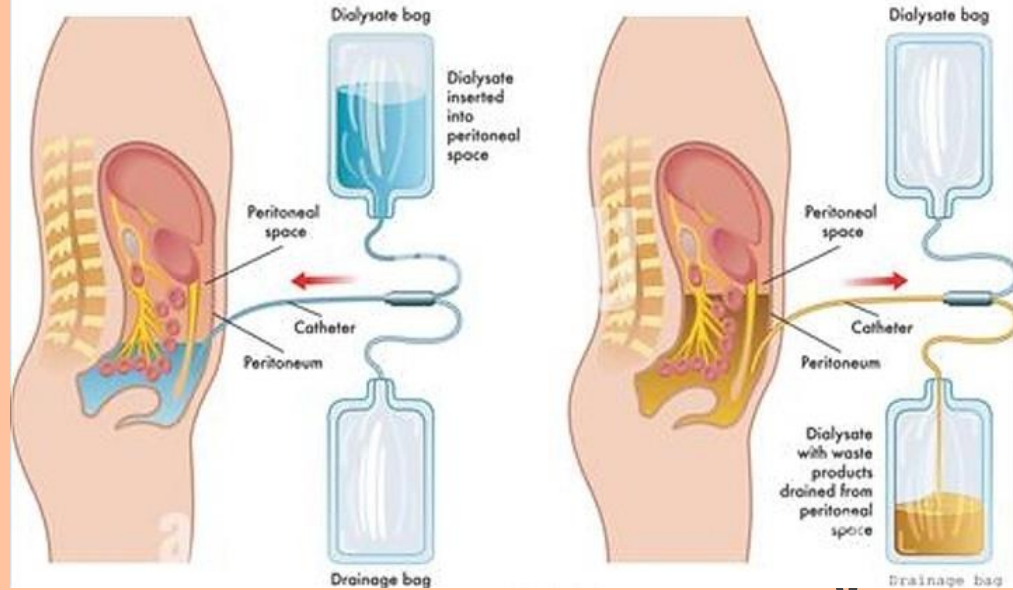


Filtered blood returning to body

Blood flows to dialyzer

Copyright SVS 2004

Peritoneal Dialysis





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

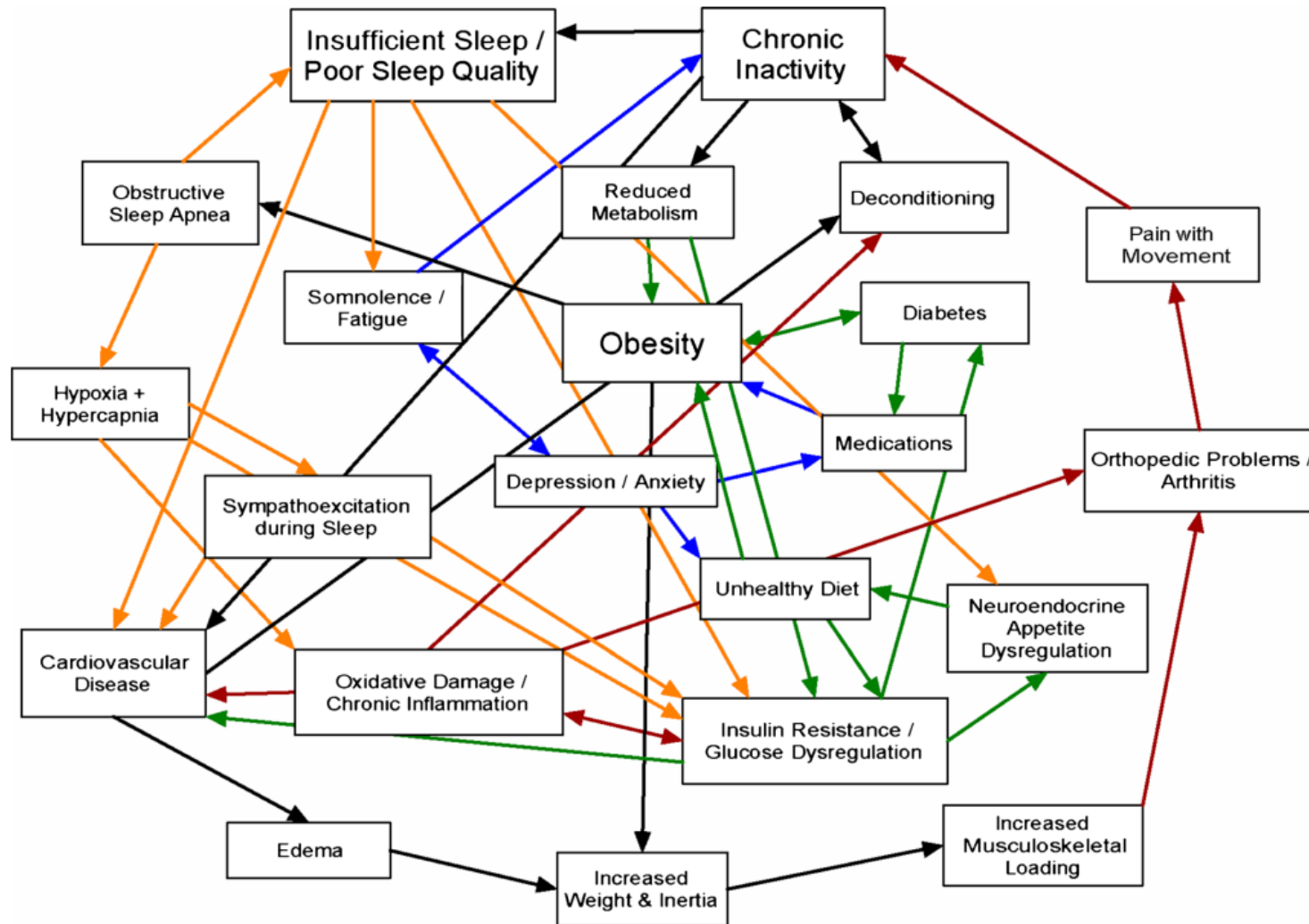
حرکت اول : زمان ۳۰ ثانیه

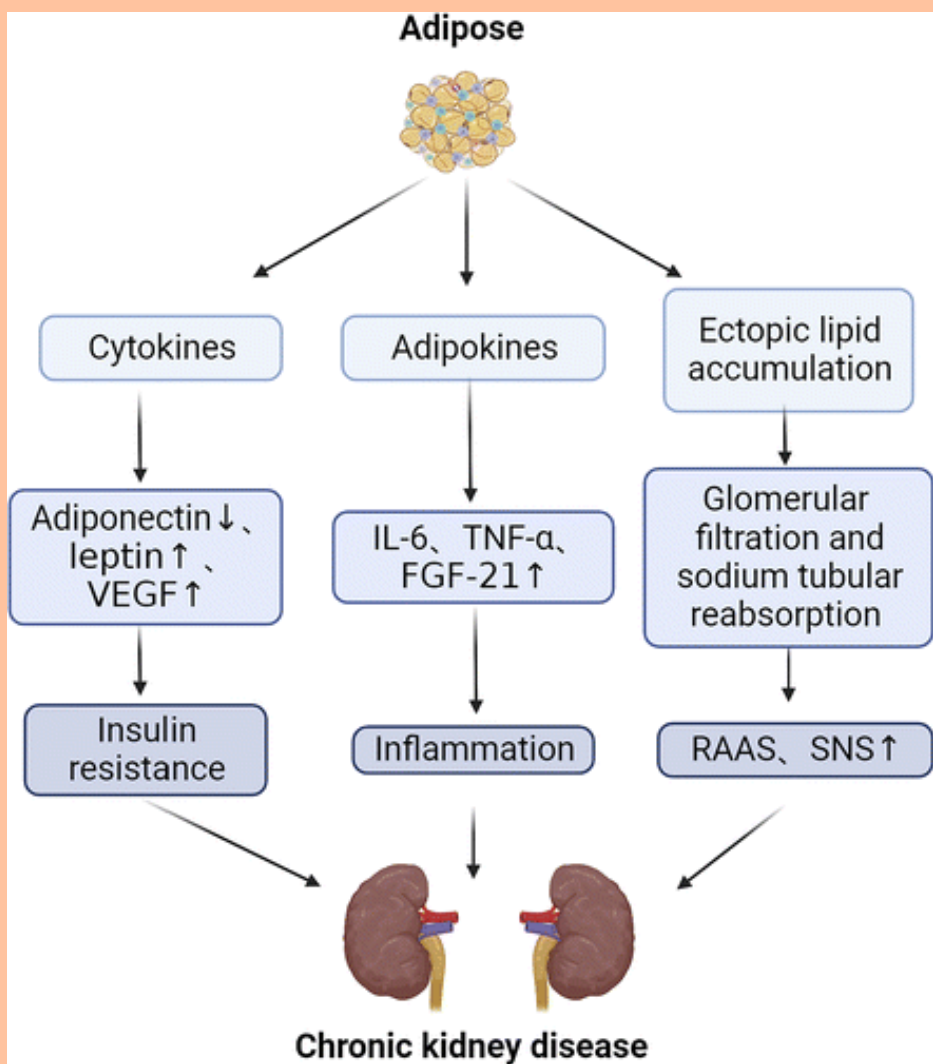


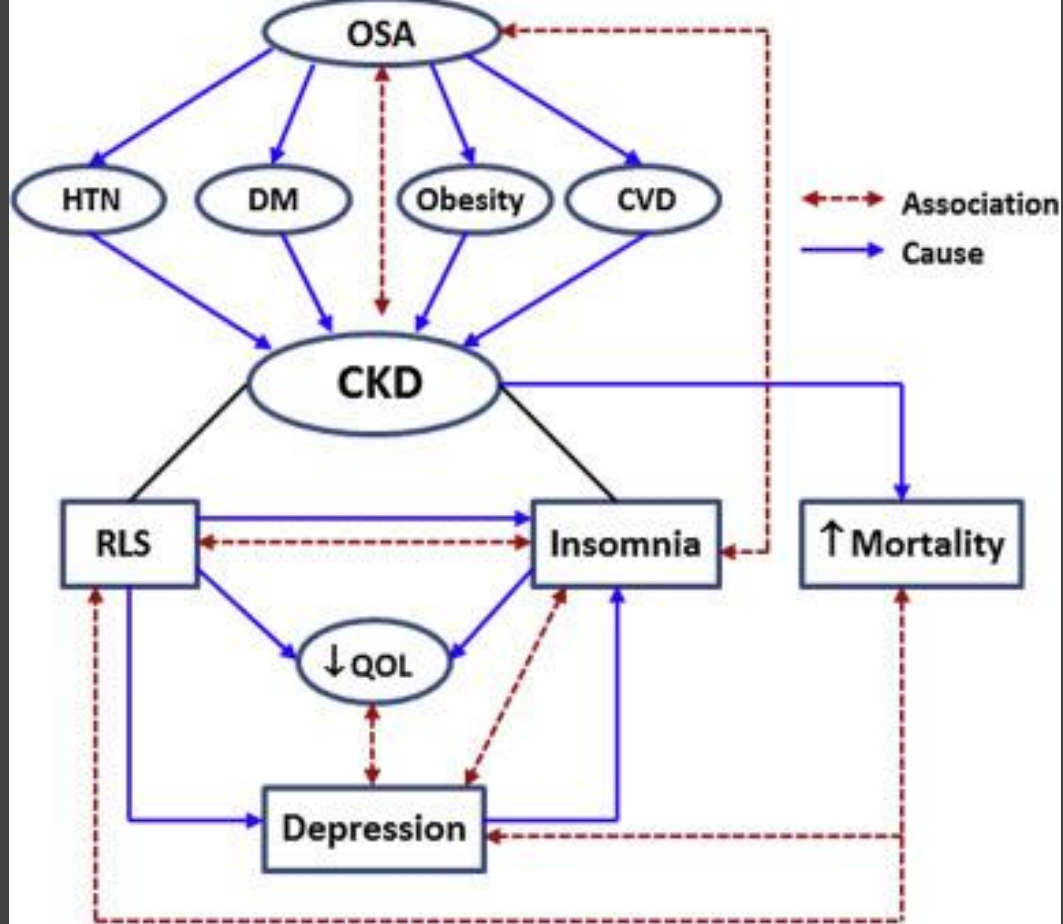
زمان استراحت

30







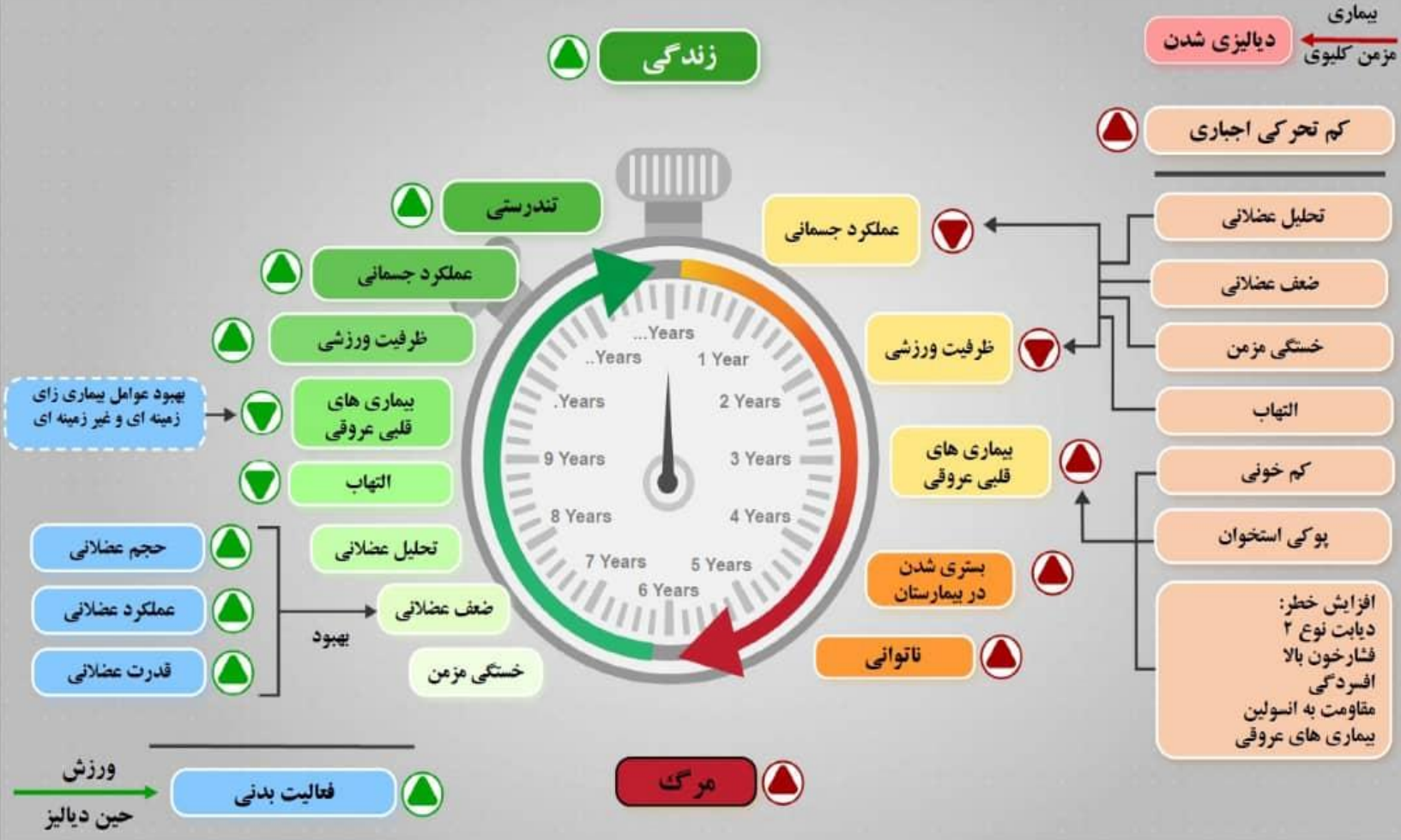


Abbreviations: OSA= obstructive sleep apnea; HTN = hypertension;
 DM = diabetes; CVD = cardiovascular disease; CKD = chronic kidney disease;
 RLS = restless leg syndrome; QOL = quality of life





پژوهش‌های علمی و پژوهشی در زمینه کلیه رشته‌های پزشکی و پیراپزشکی





هیئت ورزشی بهاران خاص
و پیوند اعضا، شهرستان اصفهان

ضرورت ورزش





مزایای ورزش

- بهبود متابولیسم کلسیم و کاهش پوکی استخوان و گرفتگی عروق
- بهبود کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی و وضعیت ذهنی و روانی
- بهبود عملکرد فیزیکی و کاهش محدودیت های عملکردی
- کاهش خطر مرگ و میر و افزایش شانس بقا
- کاهش خطر بیماری های قلبی عروقی
- تنظیم فشار خون
- کنترل قند خون

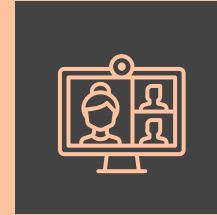




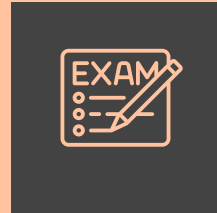
هیئت ورزشی بیماران خاص
و پیوند اعضا، شهرستان اصفهان

ارزیابی وضعیت عملکردی

بررسی سرعت راه رفتن به عنوان یک
علامت حیاتی



Gait speed
30s STS
6 MWT
TUG



تجویز تمرین

Type

Aerobic

Flexibility

Resistance

Balance Exercise





تجویز تمرین

- استفاده از راهنمای افراد سالمند
- توجه به نکات و ملاحظات تجویز تمرین مربوط به بیماران مبتلا به فشارخون، دیابت و بیماران قلبی عروقی





هیئت ورزشی بیماران خاص
و پیوند اعضا، شهرداری اصفهان

زمان استراحت

حرکت اول : زمان ۳۰ ثانیه



30



ملاحظات تجویز تمرین

وزارت ورزش و جوانان
مرکز ملی ورزش و جوانان

- انجام تمرینات مقاومتی با کش های ورزشی، وزنه میچ پا و میچ دست و دمبل در عضلات تنه، پاها و دست بدون فیستول
- روند تدریجی سرعت پیشرفت تمرینات براساس بررسی تغییرات وضعیت بالینی و پیشرفت بیماری
- در بیماران تحت دیالیز صفاقی با توجه به مایعات داخل شکم ورزش کنند
- توجه به پارادوکس چاقی و ارزیابی ترکیب بدنی به صورت دوره ای
- عدم ورزش حین دیالیز در ۳۰ دقیقه اول و یک ساعت آخر دیالیز
- عدم تجویز تمرین به صورت HIIT برای بیماران کلیوی
- تجویز تمرین با شدت متوسط (۱۲-۱۴) در مقیاس بورگ





موانع مشارکت فعال

- کاهش انگیزه بیماران برای شرکت در فعالیت های ورزشی به علت خستگی
- کاهش عملکرد جسمانی به دلیل کاهش قدرت عضلانی و حجم عضلات
- عدم اطلاع پزشکان از مزایای ورزش برای این بیماران
- ناآگاهی از خطرات کم تحرکی و مزایای ورزش
- افسردگی ناشی از بیماری





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

نمونه تمرین



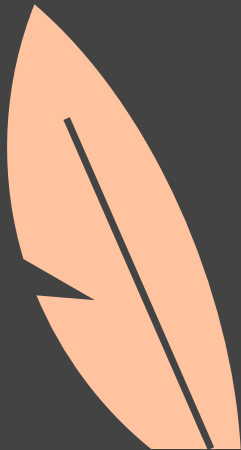


هیئت ورزشی بیماران خاص
و پیوند اعضا، شهرداری اصفهان





وزارة الصحة
والتربية البدنية والرياضة
والتربية الخاصة





هیئت ورزشی بیماران خاص
و پیوند اعضا، شهیدستان اصفهان





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی





هیتد ورتقی بیماران خاص
و پیوند اعضا شهیدستان اصفهان





موسسه تخصصی زبان پردیس
ویرایش: ۱۳۹۸



ممنون از توجه شما!



Dr.MohamadAli Tabibi



۰۲۱۳۶۶۵۰۷۷۱



m.tabibi@ut.ac.ir



www.pardisac.ir



@pardis_ac

