

شماره سند:
93/QI/102/136
شماره بازنگری: ۵
تاریخ بازنگری:
۱۴۰۳/۱۱/۱۰

عنوان:
پمفلت
آموزشی



دفتر بهبود کیفیت
بیمارستان ۲۲ بهمن

راهنمای مراجعین

ویژه بخش دیالیز

ورزش در بیماران

دیالیز



با آرزوی سلامتی

کلینیک آموزش سلامت
بیمارستان ۲۲ بهمن
۳۰۹- داخلی ۳۲۵۹۵۵۱۶

☀ چه برنامه های ورزشی توصیه می شود؟

- ۱- پیاده روی استفاده از دوچرخه ثابت که ۳-۵ جلسه در هفته تکرار شود. جلسات ورزشی بهتر است در روزهایی که دیالیز انجام نمی شود صورت گیرد.
- ۲- جلسات ورزشی ابتدا با نرمش شروع شود و بین آن ۵-۸ دقیقه استراحت باشد و به تدریج زمان آن را افزایش دهید تا بتوانید به مدت ۳۰ دقیقه بدون توقف ورزش کنید.
- ۳- توصیه می شود برنامه ورزشی تحت نظر پزشک انجام شود.
- ۴- از انجام ورزش های پر برخورد خودداری شود.

منبع:

۱- خبر گذاری ایسنا

2- Brian.C.L and I.Ripoll.Exercise Management.1998



★ چه زمانی ورزش کنید؟

وقتی که دمای هوا مناسب باشد چنانچه بیرون هستید از ورزش کردن در روزهای خیلی سرد یا خیلی گرم روز اجتناب کنید.

چه زمانی نباید ورزش کنید؟

- ❖ زمانی که تب دارید (دمای بدن بالاتر از ۳۸,۳ درجه باشد)
- ❖ زمانی که یک بیماری جدید داشته باشید که درمان نشده است.
- ❖ زمانی که ورزش باعث بروز درد می شود.

چنانچه این نشانه ها در خود دیدید ورزش را قطع کنید:

تنگی نفس ، فشار یا درد قفسه سینه ، ضربان قلب نامنظم ، تهوع ، گرفتگی عضلات پا ، سرگیجه وسبکی سر، درد یا فشار در گردن یا فک خستگی خیلی زیاد ، تاری دید.

ورزش در بیماران دیالیزی:

بهترین برنامه ورزشی در بیماران شامل هر سه نوع فعالیت انعطاف پذیری ، قدرتی و قلبی عروقی است.

البته برنامه هر شخص متفاوت خواهد بود. درحالت ایده آل فعالیت های انعطاف پذیری باید روزانه انجام شود و ورزش های قدرتی هر یک روز در میان و فعالیت های قلبی عروقی را به آرامی آغاز کنید و کم کم آن را به سه تا چهار بار در هفته برسانید.



سه نکته مهم در باره ورزش بیماران دیالیزی

وجود دارد

- ۱- امکان افزایش سطح پتاسیم خون پس از ورزش وجود دارد که می توان باعث اختلالات قلبی عروقی شود.
- ۲- فشار خون در هنگام ورزش افزایش می یابد.
- ۳- کم آبی بدن که می توان عواقب منفی را به دنبال داشته باشد.

توصیه ها:

- ۱) سطح پتاسیم خون بیماران دیالیزی قبل از ورزش کنترل شود.
- ۲) در صورتی که فشار خون سیستولی و دیاستولی به ترتیب بالاتر از ۲۰۰ و ۱۲۰ میلی متر جیوه باشد. باید از ورزش خودداری کنند.
- ۳) شدت ورزش به حدی نباشد که باعث کم آبی بدن شود.

چه مدتی باید ورزش کنیم؟

برای دستیابی به سلامتی از طریق ورزش ، فعالیت های قلبی عروقی به مدت ۳۰ دقیقه (یا بیشتر) به شکل مداوم توصیه می شود. این میزان در ابتدا بسیار زیاد است و بسیاری افراد ابتدا با جلسات کوتاهتر شروع می کنند و سپس آن را به تدریج افزایش می دهند اگر می توانید ورزش را با ۵ دقیقه زمان شروع کنید و هر هفته چند دقیقه به جلسات آن بیافزایید.

چقدر باید سخت ورزش کرد؟

رمز موفقیت در این است که آهسته شروع کنید و به تدریج پیشرفت کنید ، خودتان را مجبور به انجام تمرینات سخت نکنید. اگر خسته هستید آهسته تر پیش بروید و یا جلسه ورزش خود را کوتاه کنید.