

شماره سند:  
93/QI/102/136  
شماره بازنگري: 5  
تاریخ بازنگري:  
1406/11/10

عنوان:  
پمفلت  
آموزشی



دفتر بهبود کیفیت  
بیمارستان 22 بهمن

راهنمای مراجعین

ویژه بخش دیالیز

ورزش در بیماران

دیالیز



با آرزوی سلامتی

کلینیک آموزش سلامت  
بیمارستان 22 بهمن  
32595516 - داخلی 309

3- توصیه می شود برنامه ورزشی تحت نظر پزشک انجام شود.

4- ازانجام ورزش های پر برخورد خودداری شود.



<https://22bahman-hospital.com/amouzeshbimar/>



جهت اطلاعات بیشتر  
QR Code را اسکن کنید

### چه زمانی نباید ورزش کنید؟

- ❖ زمانی که تب دارید (دمای بدن بالاتر از 38.3 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.

### ☀ چه برنامه های ورزشی توصیه می شود؟

- 1- پیاده روی واستفاده از دوچرخه ثابت که 3-5 جلسه در هفته تکرار شود. جلسات ورزشی بهتر است در روزهایی که دیالیز انجام نمی شود صورت گیرد.
- 2- جلسات ورزشی ابتدا با نرمش شروع شود و بین آن 5-8 دقیقه استراحت باشد وبه تدریج زمان آن را افزایش دهید تا بتوانید به مدت 30 دقیقه بدون توقف ورزش کنید.

## 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

- 1- امکان افزایش سطح پتاسیم خون پس از ورزش وجود دارد که می توان باعث اختلالات قلبی عروقی شود.
- 2- فشار خون در هنگام ورزش افزایش می یابد.

3- کم آبی بدن که می توان عواقب منفی را به دنبال داشته باشد.

### توصیه ها:

- 1) سطح پتاسیم خون بیماران دیالیزی قبل از ورزش کنترل شود.
- 2) در صورتی که فشار خون سیستولی و دیاستولی به ترتیب بالاتر از 200 و 120 میلی متر جیوه باشد. باید از ورزش خودداری کنند.
- 3) 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 30 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 5 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.

## ★ 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.

