

مركز أمراض الكلى و المسالك
البولية جامعة المنصورة



التثقيف الصحي لمرضي الفشل الكلوي المزمن
المعاشون علي جلسات الإستصفاء الدموي



إعداد

غالية المغازي القصبى المغازي

أخصائية تمريض

مركز أمراض الكلى والمسالك البولية
جامعة المنصورة

التثقيف الصحي لمرضى الفشل الكلوي المعاشون علي جلسات الإستصفاء الدموي



إعداد

غالية المغازي القصبى المغازي

أخصائية تمريض
مركز أمراض الكلي والمسالك البولية
جامعة المنصورة

اهداء

أهدي هذا الكتاب إلي جميع مرضي
ال فشل الكلوي الذين تعلمت منهم أسمي
معاني الصبر والأمل فتحملهم للمرض
أعطانا دروسا قيمة للصابرين ومثلا
عاليا للمتفائلين.

غالية المغازي القصبي المغازي

محتويات الكتيب

٢:١	نبذة عن الكلى
٢،١	وصف الكلى و وظائف الكلى
٨:٣	الفشل الكلوى
٣	تعريف الفشل الكلوى
٤،٣	اسباب الفشل الكلوى
٥،٤	اعراض الفشل الكلوى
٦،٥	المضاعفات المصاحبة للفشل الكلوى
٧،٦	التحاليل الدورية اللازمه لمرضى الكلى
٨	علاج الفشل الكلوى المزمن
١٦:٩	الغسيل الكلوى
٩	مقدمة عن الغسيل الكلوى
١٠،٩	أنواع الوصلات الدموية
١٢:١١	العناية بالفستولا و الجرافت
١٣	العناية بالقسطرة و مشاكلها
١٥ ، ١٤	كيف يحقق الغسيل الكلوى اهدافه
١٥	مزايا ، نقاط ضعف عملية الغسيل الكلوى
١٦، ١٥	الغسيل الكلوى كافي لجسمك أم لا وكيفية تحسين كفاءة الغسيل الكلوى
١٦	الأخطاء الشائعة عند مرضي الغسيل الكلوى
٢٠:١٦	النظام العلاجى
١٦	ما معنى الإلتزام بالنظام العلاجى
١٧	أضرار عدم الإلتزام بالنظام العلاجى
٢٠:١٨	التوعية العلاجية، قائمة الأدوية التى يأخذها مريض الغسيل الكلوى
٢٠	كيف يمكن أخذ الأدوية في وقتها المحدد

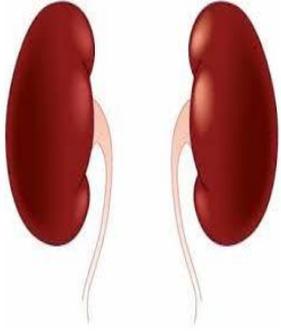
٢٩:٢١	التوعية الغذائية
٢١	مقدمة
٢٢،٢١	البروتين
٢٤:٢٢	البوتاسيوم
٢٥،٢٦	الصوديوم
٢٦	الكالسيوم
٢٧	الفوسفور
٢٩،٢٨	السوائل
٣٠	الفيتامينات
٣١، ٣٠	السرعات الحرارية

٤٠:٣٢	معلومات تهمة
٣٨ :٣٢	مشكلات خطيرة يتعرض لها مرضي الغسيل الكلوي
٣٩	المعادلة البسيطة للحصول علي حياة افضل مع الغسيل الكلوي
٣٩	أهمية المتابعة مع الطبيب المعالج، كيفية تقبل وضعك الصحي
٤٠	كيف يمكن قضاء وقت الفراغ

أهداف هذا الكتيب

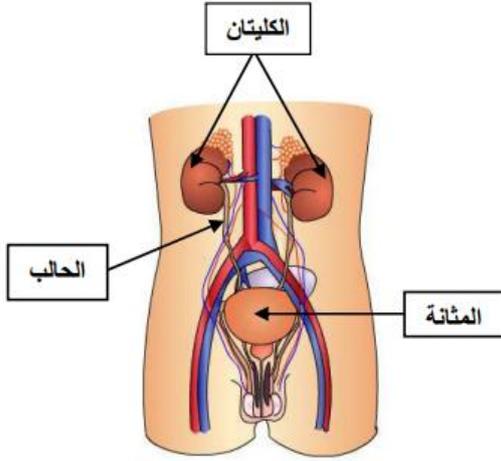
- زيادة معلومات القارئ عن طبيعة مرض الفشل الكلوي.
- توعية مرضي الغسيل الكلوي عن كيفية الإلتزام بالنظام العلاجي.
- مساعدة المريض علي مشاركة الفريق الطبي المعالج لأخذ القرارات الصائبة المتعلقة بصحته.
- مساعدة مرضي الغسيل الكلوي عن كيفية الحصول علي حياة أفضل مع الغسيل الكلوي.
- مساعدة مريض الغسيل الكلوي علي تقبل وضعه الصحي.

الكليتان



الكليتان هما عضوان حيويان في الجسم ، حيث يقومان بالحفاظ على الدم نظيفاً ومتوازناً كيميائياً. تقوم الكلى السليمة بتنظيف الدم عن طريق ترشيح الماء الزائد والفضلات. كما تنتج الهرمونات التي تحافظ على قوة العظام وعلى صحة الدم.

أين توجد الكليتان في جسم الإنسان:-



توجد لدى الإنسان كليتان واحدة في كل جانب من العمود الفقري تحت أضلاع الصدر السفلية من الخلف وهي ذات لون بني داكن وتشبه حبة الفاصوليا وفي حجم قبضة اليد.

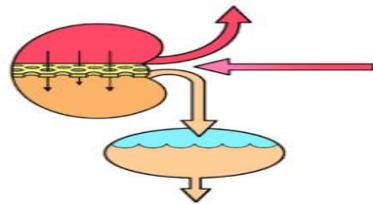
يتدفق البول الذي يتكون في الكلى عبر أنبوتين يسميان الحالبين ليجري تخزينه في المثانة.

عندما تصبح المثانة ممتلئة يشعر الشخص بالحاجة الي التبول فيجري افراغ البول عبر مجري البول الذي يسمى الأكليل

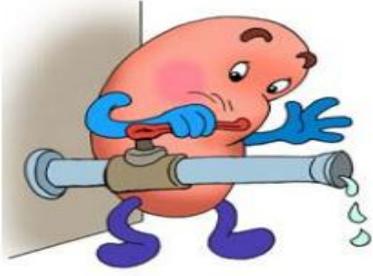
ما هي وظائف الكلية:-

١- وظائف أساسية:-

أ- تقوم بتنقية دم الإنسان بصفة مستمرة وازالة الفضلات والأملاح الزائدة عن حاجة الجسم.



ب- التحكم في مستوى الماء.



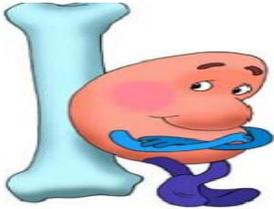
٢- وظائف هرمونية:-



أ- افراز هرمون الأريثروبيوتين الذي يساعد علي تكوين كريات الدم الحمراء.



ب- إفراز مواد للتحكم في ضغط الدم.



ت- تنشيط فيتامين (د) المطلوب لتكوين العظام.

عندما تفشل الكلى في أداء عملها يحدث ما يلي:-

- تتراكم الفضلات الضارة في الجسم.
- يمكن أن يرتفع ضغط الدم.
- يحتفظ الجسم بالسوائل الزائدة
- يمتنع الجسم عن إنتاج ما يكفي من كريات الدم الحمراء.

تعريف الفشل الكلوي: الفشل الكلوي يعرف بأنه قصور في عمل الكلية ووظائفها مما يؤدي إلى اختلال عام في جسم الإنسان.

الفشل الكلوي ينقسم إلى قسمين :

● الفشل الكلوي الحاد:

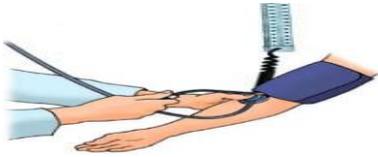
يحتاج غسيل كلوي مؤقت و عادة يمكن الشفاء منه.

● الفشل الكلوي المزمن:

وهي المرحلة التي تفقد فيها الكلى أكثر من ٨٠% أو ٩٠% ويحتاج المريض لعلاج طبي و غذائي وتعويضي.

أسباب الفشل الكلوي:-

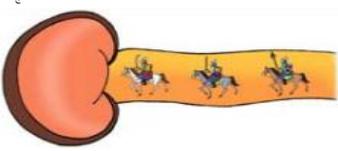
● ارتفاع ضغط الدم.



● مرض السكر.



● الالتهابات الكبيبية الكلوية المناعية بأنواعها المختلفة.

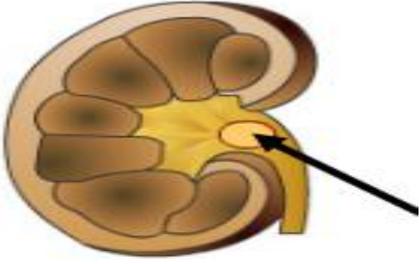


● أمراض وراثية مثل مرض تكيس الكليتين



● بعض أمراض الجهاز المناعي كمرض الذئبة الحمراء.





- انسداد المسالك البولية سواء كانت نتيجة لحصوات بولية أو أورام بمجرى البول .



- سوء استخدام الأدوية وخاصة المسكنات.

أعراض الفشل الكلوي ؟

- إحساس بخمول عام و قلة نشاط واضطرابات في مواعيد النوم.



- فقدان للشهية و رغبة في القيء.

- صداع وزغللة بالنظر



- شحوب في لون البشرة مع ميل للصفرة .

● حكة مستمرة في الجلد.

● ضيق التنفس عند المجهود وأحيانا أثناء النوم.



المضاعفات المصاحبة للفشل الكلوي



يؤدي تدهور وظائف الكلي الي مضاعفات عديدة:

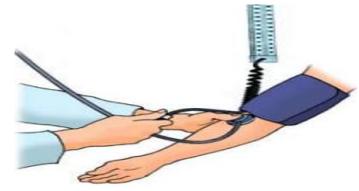
٣- نقص الدم أو الأنيميا



٢- تجمع السوائل في الجسم



١- ارتفاع ضغط الدم



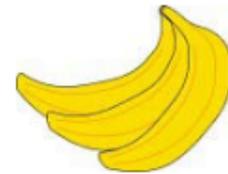
٦- التهاب الأعصاب



٥- امراض العظام



٤- ارتفاع ملح البوتاسيوم في الدم



٧- تغيرات في لون بشرة الجلد ٨- الضعف الجنسي وضعف المقدرة علي الإنجاب



التحاليل الدورية اللازمة لمرضى الكلى.



١- وظائف الكلى:-

- وهي مستوي البولينا والكرياتينين في الدم. هذه المواد ترتفع نسبتها في الدم عند وجود قصور في وظائف الكلى .

٢- غازات الدم:-

- من التحاليل الأساسية لمرضى الكلى حيث أن نسبة الحموضه تزداد في مرضي الكلى.

٣- البوتاسيوم:-

- المستوي الطبيعي ما بين ٣,٥ : ٥,٥ ممول/لتر.
- ارتفاع أو انخفاض البوتاسيوم قد يؤدي ذلك الي اضطراب ضربات القلب وضعف العضلات وعدم القدرة علي الحركة.

٤- الهيموجلوبين:

- يعتبر مستوي الهيموجلوبين مناسباً عندما يتراوح مستواه من ١١:١٢ جرام /ديسي لتر.
- ارتفاعه فوق ١٢ جرام يؤدي الي تخثر (تجلط) الدم ومن ثم وقوف الفستولا عن العمل.
- الإنخفاض تحت ١١ جرام يسبب الفتور في الجسم وضيق النفس والهبوط في عضلة القلب.

٥- الصوديوم:

- المستوي الطبيعي لمالح الصوديوم بين ١٣٥:١٤٥ ممول /لتر.
- ارتفاعه يشعر الإنسان بالعطش وتورم الأرجل.
- انخفاض مستوي الصوديوم قد يؤدي الي الأحساس بالشد العضلي والصداع وفقد القدرة علي التركيز.

٦- الكالسيوم:

- يعتبر مستوي الكالسيوم الطبيعي بين ٨,٥:١٠,٢ ملجم/دسلتر.
- يحتاج الجسم الي الكالسيوم لإنقباض العضلات وصحة العظام.

٧- الفوسفور:

- المستوي الطبيعي للفوسفور بين ٣,٥:٥,٥ ملجم/ديسلتر.
- يدخل في تكوين العظام لكن ارتفاع مستوي الفوسفور يجعل العظام ضعيفة.

علاج الفشل الكلوي المزمن

١- العلاج التحفظي ويشمل :-

النظام الدوائي

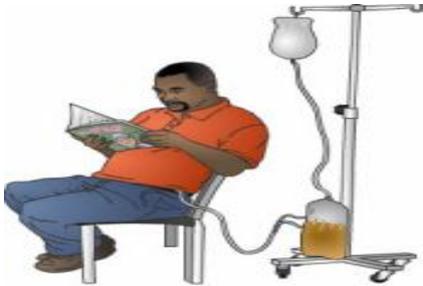


النظام الغذائي



٢- الإستصفاء الدموي ويشمل :-

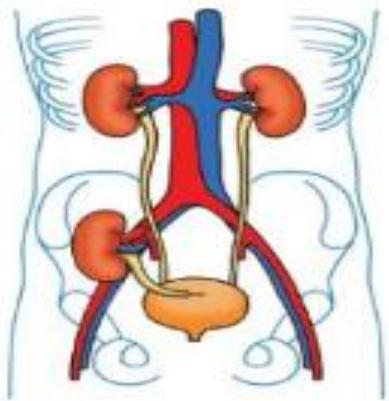
الغسيل البريتوني



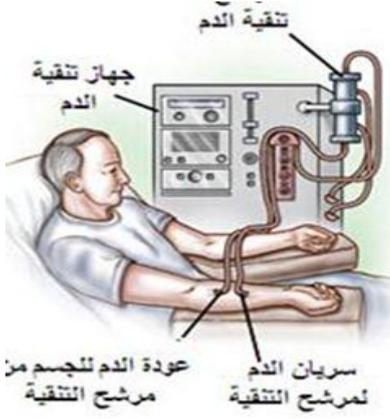
الغسيل الدموي



٣- زرع الكلي.



الغسيل الكلوي



وهي جلسات تنقية دموية يتم خلالها توصيل دم المريض بجهاز طبي يحتوي على مرشح (فلتر) لتنقية الشوائب المتراكمة نتيجة قصور الكليتين ويتم إعادة الدم المنقي الي الجسم أما سائل الغسيل المحمل بالسموم فيتم ضخه الي وحدة التصريف.

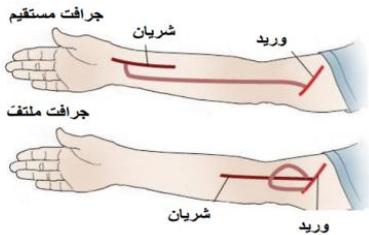
كم يستغرق الغسيل الكلوي و كم مرة يلزم الغسيل الكلوي بالأسبوع:



- تستغرق هذه العملية من **٣ الي ٥** ساعات.
- تتم عملية الغسيل الكلوي **٣** مرات اسبوعيا علي الأقل.

كيف يتم توصيل المريض بجهاز الغسيل الكلوي :

يتم توصيل المريض بجهاز الغسيل الكلوي عن طريق الفستولا أو عن طريق القسطرة وتعتبر الفستولا هي الأفضل لتوصيل الجسم بالجهاز.

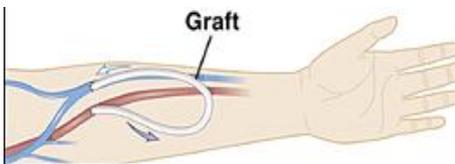


◆ الفستولا (الوريد الدموي الطبيعي):-

هي عبارة عن وصل الوريد بالشريان في الساعد أو العضد وتحتاج من **٤ الي ٨** أسابيع حتي تلتئم ويتم استخدامها.

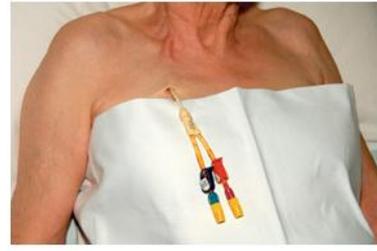
◆ الوريد الدموي الصناعي (الجراحت):-

وضع انبوب صناعي بين الوريد والشريان ويمكن ان يتم استخدام ذلك بعد **٢ الي ٤** اسابيع من العملية.



◆ القسطرة الوريدية :-

- البديل المؤقت للفستولا وهي عبارة عن انبوب لين يتم وضعه داخل أوردة الفخذ أو الرقبة وأحيانا في أوردة الصدر، منها دائم و منها مؤقت.
- وتمتاز بأنه يمكن استخدامها بعد وضعها مباشرة بها فتحتان **فتحة حمراء** (شريانية) و هي لأخذ الدم من الوريد و**فتحة زرقاء** (وريدية) لإرجاع الدم المفلتر لجسمك.



علي مريض الغسيل الكلوي التوجه فورا الي وحدة الغسيل الكلوي عند حدوث الآتي في الفستولا



- نزيف من الفستولا.



- التهابات أو تورم في الفيستولا.



- انخفاض الضغط او الإحساس بضعف
الطنين في الفستولا.

نصائح هامة للعناية بالفستولا والجرافت:-



- فحص الفستولا أو الجرافت يوميا للتأكد من كفاءتها.



- قياس ضغط الدم باستمرار للتأكد من عدم حدوث هبوط في ضغط الدم لأن ذلك قد يؤدي الي توقف الفستولا.



- التأكد من عدم وجود علامات العدوي وهي الإحمرار والتورم.



- تغيير مكان دخول الإبر بالفستولا أو الجرافت باستمرار حتي لا يكبر حجمها.



- غسل الذراع الذي به الفستولا أو الجرافت بالماء والصابون يوميا وقبل بدء الجلسة.



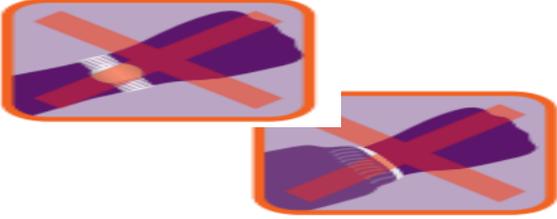
- الضغط الخفيف علي مكان الإبر بعد نزعها لمدة ١٠ دقائق حتي يتم التأكد من توقف الدم قبل الخروج من الوحدة.



● حافظ علي الضمادات الموجودة علي الجرح دائما نظيفة و جافة.

● نزع الغيار من علي الفستولا في صباح اليوم التالي.

● لا تلبس ملابس ضيقة أو الساعة أو الأساور في اليد التي فيها الفستولا.



● لا تدفع أشياء ثقيلة و لا تحمل أثقال أو أكياس في اليد التي بها الفستولا.



● لا تنام علي اليد التي بها الفستولا.



● لا تسمح بقياس ضغط الدم أو أخذ عينة دم من اليد التي بها فستولا.



العناية بالقسطرة ومشاكلها (إحتياطات يجب إتباعها)

● عدم الضغط أو شد القسطرة.

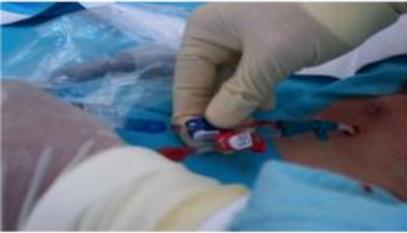


● تجنب استخدام الأدوات الحادة قريبا من القسطرة مثل المقص أو المشرط.



● الحفاظ علي الغيار جاف بين الجلسات وخاصة عند الإستحمام.

● عند الإستحمام قد يبتل الغيار وهذا يعرض القسطرة لوجود بيئة مناسبة للالتهاب لذا يجب وضع حماية علي القسطرة مثل كيس بلاستيك أو وضع لاصق وابعدها عنها المياه المباشرة



● لا تسمح لغير الفريق الطبي بوحدة الغسيل الكلوي باستخدام القسطرة سواء للغسيل منها أو سحب عينات دم أو اعطاء علاج.

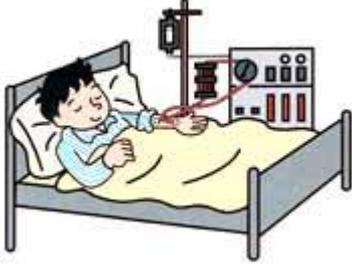


● في حالة فتح غطاء القسطرة أثناء الغسيل يوصي بإرتداء كمامة الوجه ويغطي الفم والأنف لعدم السماح للبكتيريا بالدخول للقسطرة.



● عند حدوث التهابات بالقسطرة كالأحساس بالسخونة وألم مع احمرار الذهاب فورا الي وحدة الكلي و أخذ المضادات الحيوية حسب ارشادات الطبيب.

لكي يحقق الغسيل الكلوي أهدافه يجب اتباع الآتي:



قبل جلسة الغسيل الكلوي

- ❖ الحفاظ علي حضور جميع أيام الجلسات اسبوعيا.
- ❖ الوصول في الميعاد المحدد للجلسة.
- ❖ في حالة عدم حضورك لحدوث ظرف طارئ الرجاء الإتصال بعيادة غسيل الكلي للتنسيق.
- ❖ الحفاظ علي عدم الزيادة بالوزن بين جلسات الغسيل الكلوي في حدود نصف كجم يوميا.

أثناء جلسة الغسيل الكلوي.

- ❖ لا تقوم بالعبث بماكينه الغسيل الكلوي خلال جلسة الغسيل الكلوي.
- ❖ يفضل عدم الأكل خلال جلسة الغسيل الكلوي.
- ❖ اذا كنت تعاني من هبوط بالضغط أثناء الجلسة يمكنك أخذ علاج لذلك حسب وصف الطبيب مثل الميودرين.
- ❖ إبلاغ الممرض أو الطبيب عن حدوث أي مضاعفات خلال عملية الغسيل الكلوي مثل انخفاض الضغط، الشد العضلي، النزيف من الفستولا أو أي مشكلة أخرى.
- ❖ أخذ وقت الجلسة كاملا.
- ❖ تعلم الكثير عن النظام الغذائي والدوائي الخاص بك.
- ❖ يجب أخذ عينة من الدم وارسالها شهريا للمعمل للتأكد من كرات الدم الحمراء البيضاء والصفائح الدموية كذلك يتم فحص الأملاح والكالسيوم والبوتاسيوم والفوسفور أما وظائف الكبد وتحاليل فيروسات الكبد كل ثلاثة شهور.

بعد الإنتهاء من جلسة الغسيل الكلوي.

- ❖ إبلاغ الممرض أو الطبيب عن حدوث أي مضاعفات لعملية الغسيل الكلوي مثل هبوط الضغط، الشد العضلي، الصداع، النزيف من الفستولا أو أي مشكلة أخرى

- ❖ اتباع النظام الغذائي المحدد.
- ❖ أخذ العلاج كما هو موصوف لك.
- ❖ الحفاظ علي الوزن المثالي (يسمح بالزيادة بحد أقصى نصف كجم يوميا).
- ❖ اتباع بعض التمرينات الرياضية وذلك لتقوية الجسم.
- ❖ التعرف علي كل ما يخص علاجك من الفريق الطبي.
- ❖ حاول التعايش مع الغسيل الكلوي لتحسين حالتك الصحية للقيام بأعمالك الأخرى.

مزايا الغسيل الكلوي:-

- كفاءتها العالية في التخلص من السموم المتراكمة في الجسم
- يمكن البدء به في اي وقت.
- يحتاج ادائه ثلاث مرات اسبوعيا.

نقاط الضعف:-

- الشعور بالألم عند تركيب الإبر لتوصيل المريض بجهاز الغسيل الكلوي.
- احتمالية انتقال التهاب الكبد الفيروسي اثناء فترة الغسيل.
- تحتاج الذهاب الي المستشفى ثلاث مرات اسبوعيا بمعدل ٤ ساعات لكل جلسة.
- كثرة مشاكل الوعاء الدموي (الفتولا، الجرافت و القسطرة الوريدية).
- تكلفتها العالية

كيف يمكن معرفة ما اذا كان الغسيل الكلوي كافيا لجسمك ام لا ؟

- نسبة البولينا المزالة اثناء جلسة الغسيل الكلوي يجب ان تكون اكثر من ٦٥%.
- كفاءة الغسيل الشهرية (KT/V) يجب ان تكون اكثر من ١.٣ مرة لسوائل الجسم.

كيف يمكن تحسين كفاءة الغسيل الكلوي (KT/V) ؟

- زيادة وقت جلسة الغسيل الكلوي من ٣ الي ٤ ساعات.
- الالتزام بحضور جلسات الغسيل الكلوي.

- المحافظة علي عدم الزيادة بالوزن بين الجلسات
- معدل تدفق سريان الدم من المريض للجهاز (سرعة بمب جهاز الغسيل الدموي) يجب أن تكون ٣٥٠ مل / دقيقة وأعلى.
- استخدام فلتر كبير في بعض الحالات.
- رفع معدل تدفق الديليزيت من المعتاد ٥٠٠ مل / دقيقة إلى ٦٠٠ أو ٨٠٠ مل / دقيقة.

أخطاء شائعة عند مرضي الغسيل الكلوي :-

يشعر المريض بالصحة وقوة الجسم عند البدء بالغسيل الكلوي وعندما يشعر المريض بهذه العافية يظن البعض بانه ليس بحاجة الي عملية الغسيل الكلوي فيبدأ بانقاص ساعات الغسيل مما يؤدي الي تراكم السموم مرة أخرى في الدم وظهور الأعراض كنقص الشهية والغثيان والحكة، لذلك فان كل دقيقة علي الغسيل تسهم بشكل كبير في المحافظة علي صحتك وشعورك بقوة جسمك.

التغيب عن جلسات الغسيل الكلوي :-

- عدم حضور جلسة غسيل كلوي واحدة كل أسبوع = ٥٢ جلسة غسيل في السنة وهذا يساوي عدم حضور أربع شهور من السنة لجلسات الغسيل الكلوي وهذا خطير جدا.
- انقاص ١٥ دقيقة كل جلسة = ٣٩ ساعة كل سنة = ١٠ جلسات في السنة = شهر ونصف في السنة.

ما معني الإلتزام بالنظام العلاجي :-

- ❖ الإلتزام بمواعيد الغسيل الكلوي.
- ❖ الإلتزام بعدد ساعات الغسيل الكلوي كاملة.
- ❖ المحافظة علي عدم الزيادة بالوزن بين الجلسات.
- ❖ الإلتزام التام بأخذ العلاج الموصوف لك .
- ❖ الإلتزام بالنظام الغذائي.



أضرار عدم الإلتزام بالنظام العلاجي السليم للفشل الكلوي

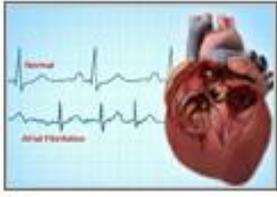
◆ أمراض العظام.



◆ الأنيميا.



◆ أمراض القلب.



◆ زيادة كمية السوائل في الجسم.



◆ الإرهاق والضعف.



◆ الضغط المنخفض والشد العضلي.

◆ فقد الشهية.



◆ غممان النفس والترجيع.



◆ السكتة الدماغية.



◆ فقد الوزن.



التوعية العلاجية لمريض الفشل الكلوي



- ❖ عدم أخذ أي دواء إلا عن طريق أوامر الطبيب المختص بأمراض الكلي لأن جرعة الدواء تعتمد علي درجة كفاءة الغسيل الكلوي.
- ❖ التأكد من أن الدواء الموصوف صحيح.
- ❖ أخذ العلاج في الميعاد المظبوط.
- ❖ أخذ الجرعة المظبوطة.
- ❖ أخذ الدواء بالطريقة الصحيحة (عن طريق الفم أو الأستنشاق أو عن طريق الحقن).
- ❖ التأكد من سبب وصف هذا الدواء.
- ❖ التأكد من أن الدواء أدّي الي النتيجة المرجوة.

العديد من الأدوية التي يستخدمها مرضى الفشل الكلوي للحفاظ علي صحة الجسم

الأسماء الواجب اتباعها	الأعراض الجانبية	أهميته	اسم العلاج
هي حقن تعطي في نهاية الغسيل تحت الجلد. ينصح بقياس الضغط باستمرار، قياس نسبة الهيموجلوبين في الدم باستمرار كل اسبوعين أو شهريا، أيضا قياس نسبة الحديد بالدم باستمرار.	ارتفاع ضغط الدم، تشنجات اذا ارتفعت نسبة الهيموجلوبين بسرعة، تجلطات في الفستولا	يعالج الأنيميا أو فقر الدم المصاحب للفشل الكلوي	حقن الأرتروبيوتين، الريكرومون، الأرانسب 

<p>يفضل أخذه في المساء ولا يؤخذ مع علاج الفسفور.</p>	<p>ليس له أضرار جانبية</p>	<p>لعلاج أو للوقاية من نقص الفيتامينات،</p>	<p>فيتامين ب أو نفروفيت</p> 
<p>- لايد من أخذه مع الطعام مصا أو بلعا. - قياس نسبة الفوسفات والكالسيوم شهريا. قياس هرمون الغدة الجاردرقية قبل بدء برنامج العلاج.</p>	<p>الأحساس بوخز في الأطراف، زيادة في نسبة الكالسيوم، القيئ والغثيان والأسماك. انخفاض نسبة الفوسفات. انتفاخ البطن وكثرة الغازات.</p>	<p>يؤخذ لرفع نسبة الكالسيوم وخفض نسبة الفوسفات وهذا يساعد علي تكوين العظام.</p>	<p>كالسيوم كربونات</p> 
<p>قياس هرمون الغدة الجاردرقية قبل بدء العلاج.</p>	<p>زيادة نسبة الكالسيوم والفسفور، جفاف الفم، الأسماك، الحكه.</p>	<p>- هو فيتامين د النشط وهو علاج لإنخفاض نسبة الكالسيوم وعلاج فرط الغدة الجاردرقية. - يحافظ علي امتصاص الكالسيوم من الجهاز الهضمي ودخول الكالسيوم الي العظام.</p>	<p>فيتامين د (ون ألفا أو بون كير)</p> 
<p>متابعة وجود أي أعراض جانبية التي ذكرت.</p>	<p>صداع، اضطراب في النوم، دوخة، امساك، ألم في البطن، دوار، اضطرابات بسيطة في نبضات القلب.</p>	<p>علاج ومنع قرح المعدة والأثني عشر.</p>	<p>زانتاك، بنتازول، نكسيوم</p> 
<p>يؤخذ بعد ساعتين من تناول العلاجات الأخرى. يعطي مع الدواء المسهل.</p>	<p>امساك، غثيان، انسداد في الأمعاء، عدم القدرة علي امتصاص الأدوية الأخرى.</p>	<p>يعمل علي تخفيض نسبة البوتاسيوم في الجسم.</p>	<p>الكالسيوم روزينيوم</p> 

قياس ضغط الدم قبل الجلسة ويفضل قبل أخذ العلاج.	تؤدي بعض ادوية الضغط المرتفع الي الضعف الجنسي لكلا الذكور والاناث لذا يجب تحديد النوع المناسب مع الطبيب.	علاج ضغط الدم المرتفع.	الأدوية الخافضة لضغط الدم 
متابعة وجود أي نزيف من الجسم وابلإغ الممرضة بذلك.	ممكن أن يحدث نزيف من الجهاز الهضمي أو حرقان في المعدة وغيثان وسيولة في الدم.	مضاد للتخثرات ويساعد علي عدم حدوث التجلطات في الفستولا أو القسطرة.	الأسبرين 
يعطي في نهاية الغسيل عن طريق الوريد.	امساك. غثيان. براز اسود اللون.	علاج فقر الدم ونقص الهيموجلوبين.	الحديد (فيروساك، كوزموفير، سكروفير) 

اتباع تعليمات العلاج في المواعيد المحددة يؤدي الي:-

- ❖ يساعد علي عدم حدوث مضاعفات.
- ❖ يساعد علي أن تكون منتظما صحيا.
- ❖ يعطي رؤية واضحة للطبيب لما هوأصلح لتغيير أو ثبات خطة العلاج.

كيف يمكن اخذ الأدوية في وقتها المحدد:-

نظرا لكثرة الأدوية التي يأخذها مريض الفشل الكلوي؛ اليك ايها المريض بعض الطرق التي قد تساعدك علي أخذ الأدوية في وقتها المحدد:

- أ- استخدام صندوق توزيع الأدوية علي أيام الأسبوع، في هذا الصندوق توضع الأدوية لكل يوم علي حدة لمدة اسبوع أو شهر حسب سعة العلبة.
- ب- وضع منبه في الساعة أو الهاتف المحمول لتذكيرك بأخذ الدواء.
- ت- توزيع أخذ الأدوية مع وجبات الطعام.

التوعية الغذائية لمريض الفشل الكلوي



عندما لا تستطيع الكلي القيام بوظائفها بشكل سليم وطبيعي، يعيش الإنسان علي الكلية الصناعية لكي تخلص الجسم من السموم التي تتراكم في الدم. وحيث أن وظيفة الكلية الطبيعية هو تخليص الدم من السموم علي مدار ٢٤ ساعة، فآلة الغسيل الكلوي لا تنظف الدم بنفس كفاءة الكلية الطبيعية ، ولذلك يجب أن يقلل الإنسان من كمية السموم المتراكمة ما بين الغسلة والأخرى ويتمثل ذلك في اتباع نظام غذائي محدد.

يختلف الإحتياج الغذائي من فرد لأخر وذلك يتحدد بعدة عوامل وهي:

- وزن الشخص.
- وظيفة الكلي.
- السن.
- الأمراض المصاحبة الأخرى.

البروتين:-

❖ ينصح باستهلاك كمية كبيرة من البروتين لأن الجسم يفقد كمية كبيرة من البروتين أثناء عملية الغسيل الكلوي.

❖ ينصح مريض القصور الكلوي من ١:٣:١ من البروتين لكل كيلو جرام من وزن الجسم.



الأغذية الغنية بالبروتين:-

اللحوم الحمراء، السمك، الدجاج والطيور الأخرى، الحليب ومشتقاته من اللبن والجبن وغيره، البقوليات وغيرها.

نقص البروتين في الغذاء يؤدي الي:

- ضمور في العضلات.
- ضعف في المناعة.
- خمول في الجسم.

الأفراط في أكل البروتينات يؤدي الي:

عند الإفراط في أكل البروتينات فان مستوي اليوريا يزداد في الدم ويؤدي الي:

- الخمول.
- الغثيان والقيء.
- طعم كريه في الفم.
- الصداع.

يمكن معرفة نسبة البروتين بالجسم عن طريق تحليل نسبة الألبومين ويجب ألا تقل عن ٤ جرام / ديسيلتر.

البوتاسيوم:-

البوتاسيوم عبارة عن معدن يملك التأثير في نشاط العضلة القلبية والجهاز العصبي. كثرة تناول البوتاسيوم لمرضى الفشل الكلوي قد يؤدي إلى الوفاة.

- النسبة الطبيعية في الدم ٣,٥ : ٥ مللى م كافيء
- ارتفاع متوسط ٥ : ٦ مللى م كافيء
- ارتفاع خطير أكثر من ٦ مللى م كافيء

اعراض زيادة نسبة البوتاسيوم.

- ضعف وارتخاء في العضلات.
- خفقان في القلب (عدم انتظام ضربات القلب).
- إرهاق شديد.
- توقف القلب.



أهم الأطعمة التي تحتوي علي البوتاسيوم بكمية قليلة:-

- الأطعمة التي تحتوي على البروتينات مثل اللحوم ٤٠ جم من البروتين الحيوانى تحتوي على ٥٠ مللى مكافئ من البوتاسيوم.
- الأطعمة المطبوخة أو المشوية أو المقلية تحتوي على نسبة أقل من البوتاسيوم.
- اللبن والبقول أقل من الجبن والكريمة.
- الفواكه الطازجة أقل من المجففة أو المركزة.
- القهوة المركزة أو القوية تحتوي على بوتاسيوم أكثر من القهوة الخفيفة أو سريعة التحضير.
- الحلوى التي يتم عملها من السكر أحسن من الحلوى التي يستخدم فيها الشيكولاته أو المكسرات.

كيف يمكن التقليل من نسبة البوتاسيوم الموجود بالأطعمة:-

- السلق والتخلص من المياه يقلل من البوتاسيوم بالخضروات مع أن هذا يقلل كمية الفيتامينات بالطعام.
- النقع لمدة ساعة أو ساعتين في الماء بعد تقشير الخضروات و تقطيعها إلى قطع صغيرة يؤدي إلى التخلص من نسبة كبيرة من البوتاسيوم.

أغذية قليلة البوتاسيوم (مسموح بفنجان واحد يومياً):-



الأغذية مرتفعة البوتاسيوم (ينصح بالابتعاد عنها):-





الصوديوم:-

- العدو الأول لمرضي الفشل الكلوي.
- يجب أن نقلل كمية الصوديوم التي يتناولها المريض لتصبح حوالى ٢ جم يومياً .



- تجنب وضع الملح علي الأطعمة عند طهيها أو علي مائدة الطعام.
- الابتعاد عن الأطعمة التي بها نسبة صوديوم مرتفعة.

مصادر الصوديوم فى الطعام:



- ملح الطعام والبيكينج بودر.
- كل أنواع الجبن ما عدا الجبن غير المملح.
- الأطعمة المعلبة من الخضراوات والحساء والأطعمة المدخنة والمملحة.
- المخللات والكاتشب والمستردة والزيتون والمايونيز.
- اللحوم والبيض ومنتجات الألبان وبعض الخضروات

التأثير السلبي لملاح الصوديوم على الجسم:-

الصوديوم يشبه الإسفنجة الجافة التي تمتص الماء فتؤدي الي:-



◆ تجمع السوائل في الجسم



◆ الإحساس بالعطش.



◆ إرتفاع ضغط الدم.



◆ ضيق التنفس بسبب تجمع السوائل.



كيف يمكن تحسين طعم الغذاء بدون زيادة الملح:-

● استخدام الخل.

● استخدام الليمون.

● استخدام البهارات.

الكالسيوم:-

◆ يحتاج مرضى الفشل الكلوى إلى كمية كبيرة من الكالسيوم بسبب نقص فيتامين (د) النشط. لذا فإن هؤلاء المرضى يحتاجون إلى أدوية مساعدة تحتوى على الكالسيوم فضلاً عن اعطائهم فيتامين (د) النشط .

❖ انخفاض مستوى الكالسيوم (يؤدّي هذا إلى سحب الكالسيوم من العظام، ومن ثمّ إضعافها وجعلها عرضةً للكسر).

الفوسفور:-

❖ الفوسفور هو ملح من أملاح الجسم يدخل في تكوين العظام والأسنان وعلي امداد خلايا الجسم بالطاقة والمحافظة علي وظيفة الأعصاب والعضلات.

❖ ارتفاع مستوي الفوسفور يقوم بسحب الكالسيوم من العظام ما يجعلها عظاماً ضعيفة، ويمكن أيضاً أن تؤدي المستويات المرتفعة من الفسفور والكالسيوم إلى ترسبات خطيرة للكالسيوم في الأوعية الدموية والرئتين والعينين والقلب.

أضرار زيادة نسبة الفوسفور:-

- حكة في الجلد (الهرش).
- ألآم وهشاشة العظام.
- كسور العظام.



الحد الأقصى المسموح بتناوله إلى حوالي **٠,٦ : ١,٢ جم يوميا** ولا بد أن تكون نسبة الفوسفور في الدم من **٤ : ٦ مجم/١٠٠ مل**.

الأطعمة التي تحتوي علي الفوسفور (يجب الحد منها):-

❖ الزبادى واللبن والأيس كريم.

❖ الردة والبقوليات أو قم باستبعاد قشرتها.

❖ المكسرات والحبوب مثل اللب والسودانى والبندق.

❖ منتجات الشيكولاتة والكولا.



السوائل:-



كيف تقدر كمية السوائل التي تتناولها يوميا؟

❖ كمية السوائل المسموح بها لك تعتمد على حجم البول الذي تفرزه الكلى

❖ في حالة عدم وجود بول في حدود لتر يوميا.

❖ في حالة وجود البول يعطى المريض ٥٠٠ مل من السوائل بالإضافة إلى حجم البول أي إذا كنت تخرج بول بما يعادل ٥٠٠ ملي يمكن زيادتها إلى لتر واحد يوميا.

السوائل لا تعنى فقط الماء ولكن كل المشروبات ، العصائر، الشوربة، وكل ما هو سائل في درجة الحرارة العادية مثل الآيس كريم والجيلي.



كيف أتحكم في كمية السوائل:-

❖ أخذ الأدوية مع الأطعمة المهروسة بدلا من الماء.



❖ شرب الماء باردا أو مص مكعبات الثلج.

❖ وضع كمية الماء المسموحة لك في زجاجة وعندما تكون فارغة اعرف انك قد استهلكت الكمية المسموحة لذلك اليوم.



❖ ضبط مستوي السكر في الدم لمرضي السكري باخذ الجرعات المناسبة من العلاج المناسب سواء أكان اقراصا أو الأنسولين.



❖ امضغ اللبان فهي تحفز الغدة اللعابية لفرز اللعاب وتشعرك بعدم العطش طول الوقت.

❖ مص الحلوي الصلبة الخالية من السكر.

❖ البعد عن الأطعمة التي تزيد الإحساس بالعطش مثل المخللات.

خطورة كثرة شرب السوائل:

● تورم الأيدي والذراعين. ● تورم الكاحل والقدمين. ● تورم العين ولوجه.



● زيادة الضغط علي القلب.

● وجود مياة علي الرئتين. ● ضيق التنفس.



● الشد العضلي أثناء الجلسة.

● ارتفاع ضغط الدم.



الفيتامينات:-

يعانى مرضى الفشل الكلوى من نقص فى الفيتامينات التى تذوب فى الماء مما يستلزم اعطائهم أدوية مساعدة حتى لا يحدث أعراض نقص الفيتامينات لديهم وذلك بسبب :-

- ❖ نقص تناول الفيتامينات.
 - ❖ فقد الفيتامينات أثناء الغسيل .
 - ❖ اضطراب التمثيل الغذائى للفيتامينات.
 - ❖ قلة نسبة امتصاص الفيتامينات بسبب بعض الأدوية.
- يجب أن تتناول فيتامين(ب) وحمض الفوليك وأيضا فيتامين (د) النشط.

السرعات الحرارية:-

هي كمية الطاقة المولدة من حرق الطعام في الجسم.

الأهمية:-

- إمداد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء الأنشطة اليومية.
- الحفاظ علي الوزن الصحي للجسم.
- مساعدة الجسم علي إستخدام البروتين لبناء الأنسجة والعضلات.

المصادر:-

❖ الكربوهيدرات.

❖ البروتين.

❖ الدهون.

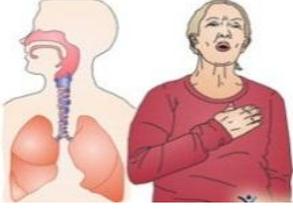
يجب تناول أغذية الطاقة بحيث تمثل الكربوهيدرات من ٥٠ : ٦٠% من الطاقة الكلية و ٣٠% أو أقل من الدهون.

كمية السعرات الحرارية.

- ❖ يحتاج الشخص الي ٣٠ : ٣٥ سعرا / كجم من وزن الجسم المثالي / يوم.
- ❖ لابد أن تتناول السعرات الكافية من المواد الكربوهيدراتية المعقدة مثل النشا والأرز والقمح وكذلك من الدهون.
- ❖ قلة السعرات في الطعام تشجع الجسم علي تكسير البروتين للحصول علي الطاقة وبالتالي ترتفع البولينيا.
- ❖ يلجأ الجسم الي حرق بروتين عضلات الجسم فترتفع البولينيا والفسفور ويفقد المريض جزء من عضلات جسمه مما يجعله غير قادر علي الحركة بعد ذلك.

مشاكل خطيرة قد يتعرض لها مرضي الغسيل الكلوي

١- ضيق في الصدر:-

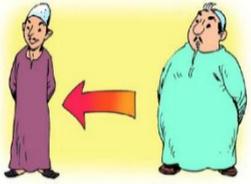


يحدث أحيانا الشعور بالضيق أو ألم في الصدر وغالبا تكون نتيجة ارتفاع ضغط الدم أو زيادة السوائل أو ذبحة صدرية عند حدوث ذلك يجب فحص الوزن.



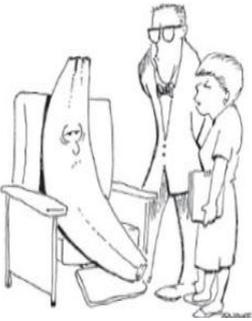
- اذا ما كان وزنك زائدا وكان هناك ألم في صدرك وموصوف لك حبة تحت اللسان فتناول حبة اذا لم يزول الألم فتناول حبة ثانية بعد خمس دقائق. اذا لم يزول الألم تناول حبة ثالثة بعد خمس دقائق أخرى وهكذا تكون قد تناولت ثلاث حبات خلال خمسة عشر دقيقة، واذا لم يزل الألم توجه الي المستشفى.
 - اذا كان وزنك زائدا وتشعر بالضيق أو ألم في الصدر توجه الي وحدة الغسيل الكلوي فورا.
- وزنك المثالي هو الوزن الذي يحدد في بداية جلسة الغسيل ولا بد من متابعته ولا بد أن تعرفه وتعرف كل جلسة ما هو وزنك الزائد. وزنك المثالي يمكن ان يعدل مع الفريق الطبي

مع استقرار حالتك وتحسن شهيتك.



٢- زيادة نسبة البوتاسيوم:-

- عند شعورك بأعراض زيادة نسبة البوتاسيوم كما سبق ذكرها عليك التوجه فورا دون تردد الي وحدة الغسيل الكلوي الخاصة بك أو أقرب وحدة غسيل كلوي اليك لعمل جلسة غسيل كلوي وأخذ أدوية لتقليل نسبة البوتاسيوم بالدم حسب ارشادات الطبيب.
- عليك تجنب الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم.





٣- الأنيميا (فقر الدم):

يمكن التحكم فيه عن طريق:

- الإلتزام الغذائي المتوازن حسب ارشادات الطبيب المعالج.
- الإلتزام بمواعيد الجلسات والوقت الكامل لكل جلسة.
- تناول أدوية معالجة للأنيميا والفيتامينات كما يصفها الطبيب المعالج.
- تغيير مكان دخول الإبر باستمرار في الفستولا وأيضا الضغط علي مكان خروج الإبر في الفستولا بشاش معقم فترة كافية حتي يتم التأكد من وقوف النزيف.
- تجنب حدوث جلطات في اللابن والفلتر أثناء جلسة الغسيل الكلوي.
- تجنب الأصابة بجروح عند استعمال سكينه أو أي أله حاده.
- استعمال فرشاة أسنان ناعمة لا تجرح اللثة.
- تجنب الإصابة بالإمساك لمنع نزيف البواسير.

٤- الصداع:-



- قياس الضغط ان امكن.
- تجنب الحركات المفاجئة مثلا من النوم للقيام.
- ارفع رأس السرير قليلا أو نم علي مخذتين.

الصداع يمكن ان يكون بسبب :-

- إرتفاع ضغط الدم.
- الألم أو التهاب الأسنان أو الأذن أو مشاكل النظر.
- مضاعفات بعض العلاجات أو الإمساك.
- نسيان أخذ العلاج خاصة علاج الضغط.
- الجلوس أمام التليفزيون أو الكمبيوتر فترة أكثر من ساعتين.

٥- ارتفاع ضغط الدم:-



- تناول حبوب الضغط اذا لم تتناولها في ميعادها المحدد.
- انقاص الوزن الزائد.
- لابد من تقليل ملح الطعام في الأكل والإبتعاد عن الأغذية والعصائر المحفوظة والكولا حيث أنها تحتوي علي نسبة عالية من الأملاح.
- متابعة قياس الضغط و تبليغ الطبيب المعالج بالقراءات.
- حاول الإبتعاد عن الضوضاء و أن يكون الجو الذي حولك هادئاً.
- ابتعد عن الضغوط النفسية.

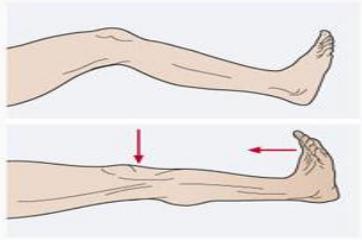
٦- انخفاض ضغط الدم:-

تكون عادة نتيجة سحب كمية كبيرة من السوائل أثناء جلسة الغسيل الكلوي. الإحساس بدوخة وعدم التوازن واحيانا صداع من علامات انخفاض ضغط الدم.



- إعطاء كمية من محلول الملح حتي يشعر المريض بالراحة.
- تناول أي شئ يحتوي علي سكريات مثل الحلوي.
- نم علي سريرك و ارفع رجليك علي أكثر من مكدتين حتي تشعر بالراحة.
- تابع الطنين في الفستولا و عند قلتها يجب ابلاغ الطبيب فوراً.

٧- الشد العضلي:-



يحدث الشد العضلي نتيجة سحب كمية كبيرة من السوائل أثناء الغسيل أو انخفاض الضغط أو انخفاض الصوديوم أو انخفاض الكالسيوم.

عند حدوث الشد العضلي ينصح بعمل الآتي:

• تدليك مكان الشد.

• اعطاء كمية من محلول الملح حتي يشعر المريض بالراحة.

• تعديل الوزن المثالي للمريض.

• استخدام كمادات مياه دافئة.



٨- الحكة (الهرش):-

تكون نتيجة زيادة الفوسفور أو زيادة السموم وتحسن عادة بالغسيل.

• تأكد من أنك تأخذ ساعات غسيل الكلي كاملة في كل جلسة.

• لا تهersh أو تحك جلدك بأظفرك بل استخدم بطن الأصابع.

• إستحم بماء بارد إن أمكن وتجنب الحمام الساخن.

• إستعمل صابون زيت الزيتون أو الأنولين.

• تجنب جفاف الجلد باستخدام مرطب للجلد.

• عند اللزوم استخدم مضاد للحساسية ان وصف لك.

• إتجه الي وحدة الكلي اذا زادت الحكة.

• تجنب الملابس الصوفية أو البلاستيكية.

• التأكد من شطف الملابس بالماء بعد غسلها لتجنب الصابون.

• تجنب استخدام العطور علي البشرة مباشرة.





٩ - الإمساك :-

هي مشكلة شائعة نتيجة عدم تناول السوائل بالمقدار الكافي وعدم تناول الألبان لذا ننصح :



- ممارسة التمارين الرياضية.
- التعود علي دخول الحمام للتبرز صباح كل يوم.
- الإكثار من الأطعمة الغنية بالألياف مثل السلطة والكوسة وأيضا اللبن في حدود قائمة الغذاء الخاص بمرضي الفشل الكلوي.
- أخذ الأدوية والمليينات ولكن بأمر من الطبيب.

١٠ - ألم المفاصل وهشاشة العظام:

يمكن التغلب عليها عن طريق:

- الإنتظام في مواعيد الجلسات والوقت الكامل لكل جلسة.
- الإلتزام ببرنامج الغذاء لمرضي الفشل الكلوي.
- الإسترخاء وتنظيم أوقات العمل و الراحة.
- أداء بعض التمارين الرياضية الخفيفة بإنتظام.
- الإلتزام بتناول الفيتامينات و الأدوية الموصوفة من قبل الطبيب المعالج بدقة خاصة فيتامين (د) النشط.
- تجنب التعرض للبرد الشديد أو الحر الشديد.

١١- قلة واضطراب النوم.

هذه المشكلة شائعة الحدوث بين مرضي الغسيل الكلوي لذا فحاول:-



- عدم النوم بالنهار.
- الإمتناع عن شرب الشاي و القهوة و المياه الغازية خاصة في الفترة ما بعد المغرب.
- قم بالإستحمام بماء دافئ قبل النوم.
- توفير الهدوء و الراحة و الدفئ أثناء النوم.
- قراءة بعض الكتب قبل النوم.
- إستخدام بعض الأدوية المهدئة حسب إرشاد الطبيب.

١٢- فقدان الشهية وغمان النفس والترجيع:

يمكن القضاء عليها عن طريق.

- الإلتزام بمواعيد و عدد ساعات جلسة الغسيل الكلوي حيث ان هذا يساعد علي التخلص من البولينا حيث أن ارتفاعها يعد السبب الأساسي للقيء وغمان النفس.
- البعد عن الأدوية و الأطعمة التي قد تسبب ذلك.
- النظافة المستمرة للضم والاسنان بعد كل وجبة بالفرشاة والمعجون.
- توفير البيئة النظيفة و الجو المريح و خصوصا أثناء الأكل.
- توفير الوجبات المفضلة للمريض في حدود المسموح به.
- تناول وجبات صغيرة وعديدة (سته وجبات صغيرة بدلا من ثلاث وجبات يوميا).
- اضافة القليل من عصير الليمون للطعام لتحسين نكهته.
- أخذ الأدوية المضادة للقيء حسب اوامر الطبيب المعالج.



١٣ - ضعف الصحة الجنسية:

هذه المشكلة راجعة الي حالتك النفسية وليس حالتك الصحية لذا يجب عليك:



- الإلتزام بالنظام العلاجي والغذائي الخاص بالغسيل الكلوي.
- الحرص علي النوم الهادئ الغير متقطع.
- الحصول علي فترات استرخاء منتظمة علي مدار اليوم.
- الحرص علي عمل بعض التمارين الرياضية الخفيفة مثل المشي.
- الحرص علي التمتع والتسلية مثل مشاهدة التلفزيون والجلوس مع أفراد الأسرة وممارسة النشاطات اليومية المختلفة بقدر المستطاع وذلك لإبعاد تفكيرك عن المرض والحزن والقلق علي نفسك وهذا يؤدي الي التكيف مع الوضع الجديد وتقبلة.
- العلاج بالأدوية حسب أرشاد الطبيب.

١٤ - عدم التركيز أو إضطراب التفكير.

- يحدث نتيجة تغيير الأملاح أو نتيجة الآثار الجانبية للعلاجات وهو نادر الحدوث وللتغلب علي هذه المشكلة:
- عليك الجلوس قليلا ومحاولة التركيز في شئ أنت تحبه أو منظر طبيعي أو تذكر حدث مفرح في حياتك لمدة خمس دقائق، ثم عاود التركيز في ما كنت تفكر فيه لإيجاد الحلول المناسبة.



اليكم المعادلة البسيطة للحصول علي حياة أفضل مع الغسيل الكلوي.



أهمية متابعة مريض الغسيل الكلوي مع الطبيب المعالج

- ❖ عمل التحاليل الدورية اللازمة للمريض.
- ❖ معرفة نسبة كفاءة الغسيل الكلوي.
- ❖ التوعية العلاجية للمريض.
- ❖ التوعية الغذائية للمريض.
- ❖ اكتشاف الأعراض الخطيرة للغسيل الكلوي مبكرا والتغلب عليها.
- ❖ معرفة مدى التزام المريض بتعليمات الفريق الطبي.
- ❖ معرفة معوقات التزام المريض للنظام العلاجي.

الطرق التي تساعدك علي تقبل وضعك الصحي:-

- ❖ القبول بما قسم الله لك. وأن ما أصابك لم يكن ليخطئك وأن ما أخطأك لم يكن ليصيبك ، وأن هذا قدر قد كتبه الله لك.
- ❖ التفاؤل :- حيث يعتبر الطريقة المثلي للتعامل مع الأخبار السيئة.
- ❖ جمع أكبر قدر من المعلومات عن مرضك مما يخفف عليك الشعور بالقلق والخوف.
- ❖ تحدث مع الفريق الطبي المعالج.
- ❖ كن مسؤولا عن نفسك فالأطباء والأهل هم لمساعدتك ولكن القرار هو بيدك انت.
- ❖ الإلتزام بالخطة العلاجية.
- ❖ ساعد الآخرين الذين يصابون بنفس مرضك عن طريق الدعم المادي أو المعنوي أو المشاركة في الجمعيات المخصصة لذلك.

كيف يمكن قضاء وقت الفراغ:-



● استمتع بحياتك وضحك وابتسم دائما ولا تجعل المرض يشغل كل وقتك ويؤثر عليك.

● كن ايجابيا ومتفائلا و مارس الأنشطة المفضلة لديك كما لو كنت معافي علي حسب قدرتك.



● محاولة الإستمرار في أداء عملك بقدر المستطاع هذا يشعرك بأن لك دور إيجابي و يمنحك الثقة بالنفس، و يمكنك الإلتحاق بعمل آخر يناسب حالتك الصحية.

● العبادات و قراءة و حفظ النصوص الدينية يقوي ذاكرتك ويشرح صدرك و يبعث في نفسك السعادة.
● ساعد في أعمال المنزل. ● استمع الي الراديو. ● شاهد البرامج المحببة اليك.



● مارس حياتك الخاصة بشكل طبيعي ● اقرأ الجرائد أو الكتب الشيقة ● المشي لمدة ١٥ دقيقة.



● تقرب الي أصدقائك وأقاربك. ● استيقظ نشيطا. ● اغسل يديك باستمرار.



● اهتم بنظافتك الشخصية وبأسنانك وينصح بالاستحمام يوميا.



