

## بخش همودیالیز

بسمه تعالی

## ورزش در دیالیز



با آرزوی بهبودی برای بیماران عزیز

### زمان مناسب برای ورزش

✓ به طور کلی ، شاید روز قبل از دیالیز برای ورزش مناسب نباشد ، چون احتمال بی ثباتی بیمار بیش تر است .

✓ بنابراین ، فعالیت های ورزشی در روز دیالیز و بعد از آن توصیه شده است .

✓ فعالیت های هوازی با شدت سبک و متوسط مانند پیاده روی و دوچرخه سواری ( ثابت و متحرک ) از جمله ، فعالیت های هوازی قابل قبولی هستند که افراد دیالیزی می توانند انجام دهند .

✓ مدت تمرین می تواند ، از زمان کم شروع شود ، سپس به تدریج تا ۲۰ دقیقه در هر جلسه افزایش یابد.

منبع: consult nursing (پایگاه اطلاعاتی)

### نکته های مورد توجه در این تمرینات عبارت اند از

۱. از انجام ورزش در ساعت های گرم روز یا در محیط های گرم اجتناب شود .

۲. در صورتی که شخص دچار تنگی نفس ، درد قفسه سینه و یا تپش قلب می شود ، ورزش قطع شود .

۳. قبل ورزش از طبیعی بودن مقدار پتاسیم خون اطمینان حاصل شود.

۴. در صورتی که فشار خون سیستولی و دیاستولی به ترتیب بالاتر از ۲۰۰ و ۱۲۰ میلی متر جیوه باشد ، باید از ورزش خودداری کنند .

۵. حجم ورزش زیاد نباشد و آب از دست رفته باید جایگزین شود تا خطر کم آبی کاهش یابد.

## ورزش در دیالیز

نقش ورزش به منظور پیشگیری از بیماری های کلیوی به طور غیر مستقیم و آثار مثبتی که بر فشار خون ، دیابت و جلوگیری از انسداد شریان کلیوی دارد ، تأیید شده است.

اگر چه انجام ورزش روی کلیه هایی که دچار نارسایی غیر قابل جبران شده اند ، تأثیری ندارد ، اما آثار مفیدی روی سلامت قلب و عروق ، سیستم اسکلتی ، عضلانی ، سوخت و ساز و سیستم دفاعی بدن دارد.

شواهدی وجود دارد که نشان می دهد ورزش در حین دیالیز باعث افزایش کارایی دیالیز و دفع فسفر می شود.

در پژوهشهای زیادی اثر ورزش حین دیالیز را بر کارایی دیالیز، کنترل فشار خون، فسفر و هموگلوبین سرم مورد بررسی قرار گرفته است.

ورزش بر کنترل فشارخون ، اثر آن در حین دیالیز هم بر کنترل فشار خون و داروهای ضد فشار خون مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است .

همچنین اثرات ورزش در حین دیالیز بر کارایی دیالیز ، سطح فسفر سرم و داروهای پایین آورنده ی فسفر و کم خونی از گذشته مورد توجه پژوهشگران بوده و مورد بررسی و مقایسه قرار گرفته است.

### نتیجه گیری :

✓ یک ساعت ورزش در حین دیالیز می تواند موجب کاهش معنی دار در فشار خون شود همچنین می تواند موجب افزایش با ارزش بالینی در کفایت دیالیز و کاهش جزئی در فسفر سرم و افزایش جزئی همو گلو بین گردد.

✓ انجام ورزش در دو نوبت نیم ساعته در کاهش دوز داروهای باند شونده به فسفر موثر تر میباشد.

✓ یکی از عوامل از بین برنده کسالت، ورزش است.

✓ انسانی که اهل ورزش است احساس شادابی بیشتری می کند و با تنبلی و کسالت بیگانه است.

✓ علاوه بر داشتن اندامی مناسب و خوش فرم، از روحیه بالا و شادابی نیز برخوردار است و این موقعیت ارتباط وی را در زندگی روزمره، چه در خانواده و چه در اجتماع یا محیط کار سالم تر می کند.