

به نام خدا

ورزش در بیماران دیالیزی

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

به هر حال، سه نکته مهم درباره‌ی ورزش در بیماران دیالیزی وجود دارد.

اولین: امکان افزایش سطح پتاسیم پلاسما پس از ورزش است و می‌تواند باعث مشکل قلبی شود.

دومین: افزایش فشار خون هنگام ورزش است.

سومین: کم آبی بدن است و می‌تواند عواقب منفی را به دنبال داشته باشد.



1

اما توصیه می‌شود سطح پتاسیم خون بیماران دیالیزی قبل از ورزش کنترل شود. همچنین، در صورتی که فشار خون بالاتر از ۲۰۰ بر روی ۱۲۰ میلی‌متر جیوه باشد، باید از ورزش خودداری کنند. نکته دیگر این است که حجم ورزش زیاد نباشد و آب از دست رفته باید جایگزین شود تا خطر کم آبی کاهش یابد. موضوع مهم دیگر، زمان مناسب برای ورزش است. به‌طور کلی، شاید روز قبل از دیالیز برای ورزش مناسب نباشد، چون احتمال بی‌ثباتی بیمار بیشتر است. بنابراین، فعالیت‌های ورزشی در روز دیالیز و بعد از آن توصیه شده است.



2

با توجه به آنچه گفته شد، به نظر می‌رسد، فعالیت‌های هوازی با شدت سبک و متوسط مانند پیاده‌روی و دوچرخه سواری (ثابت و متحرک) از جمله فعالیت‌های هوازی قابل قبولی هستند که افراد دیالیزی می‌توانند انجام دهند. مدت تمرین می‌تواند از زمان کم شروع شود و سپس به تدریج تا ۲۰ دقیقه در هر جلسه افزایش یابد.



3



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

بیمارستان دکتر علی شریعتی



ورزش و فعالیت در افراد دیالیزی



ورزش‌های هوازی

ورزش‌های هوازی ضمن این که می‌توانند در پیشگیری یا کنترل بیماری کلیوی عامل مهمی باشند، می‌توانند برای بیماران دیالیزی نیز سودمند باشند و ضمن افزایش کیفیت زندگی این افراد، آثار دیالیز را افزایش دهند. به هر حال، انجام ورزش در بیماران دیالیزی، مستلزم کنترل پزشکی دقیق از جمله فشار خون و پتاسیم پلاسما است.

واحد ارتقا سلامت بیمارستان شریعتی

کرج نرسیده به ماهدشت

تهیه شده خرداد ۱۳۹۸ و بازنگری خرداد ۱۴۰۴

گروه هدف: کلیه مراجعین

برای کسب اطلاعات بیشتر با

شماره ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۰۱ تماس بگیرید

منبع: برونر و سودارث

نکته‌های مورد توجه در این تمرینات عبارت‌اند از:

- ۱- از انجام ورزش در ساعت‌های گرم روز یا در محیط‌های گرم اجتناب شود.
- ۲- در صورتی که شخص دچار تنگی نفس، درد قفسه‌ی سینه و یا تپش قلب می‌شود، ورزش قطع شود.
- ۳- قبل از ورزش از طبیعی بودن مقدار پتاسیم خون اطمینان حاصل شود.

در جوامع امروزی، نارسایی کلیه از بیماری‌های شایع است. بیماری فشار خون و دیابت از مهم‌ترین بیماری‌های تأثیر گذار روی نارسایی کلیه هستند.

