

## اهمیت فعالیت بدنی و ورزش

میزان اوره بعد از دیالیز نسبت به اوره قبل از دیالیز، کم می باشد. میزان این کاهش به عوامل مختلفی بستگی دارد.

از جمله، میزان اوره قبل از دیالیز که هر چه بیشتر باشد، میزان اوره بعد از دیالیز نیز بیشتر خواهد بود، رژیم غذایی که هر چه پر پروتئین تر باشد، کلیراتس صافی که هر چه کمتر باشد، اوره بعد از دیالیز بیشتر است، دور پمپ که هر چه بیشتر باشد اوره بعد از دیالیز کمتر خواهد بود و فاصله دو سوزن ورودی و شریانی که هر چه از هم بیشتر باشد، میزان برداشت اوره بیشتر شده و اوره بعد از دیالیز کاهش می یابد.

طبق مطالعات و تحقیقات اخیر، ورزش در حین دیالیز و در خارج از محیط بخش همدیالیز باعث ارتقای کیفیت زندگی مددجویان همدیالیزی می گردد. همچنین انجام حرکات نرمشی حین دیالیز باعث افزایش میزان برداشت اوره در طی همدیالیز و بهبود کیفیت دیالیز می شود.

### نحوه انجام حرکات نرمشی در حین دیالیز:

\* این حرکات در دو ساعت اول دیالیز شروع و انجام می شود و به دو ساعت دوم همدیالیز کشیده نمی شود و هر چه زودتر شروع شود و انجام پذیرد نتایج بهتری را در بردارد.

\* مدت زمان انجام حرکات تان را مد نظر داشته باشید، چرا که مدت زمان بیشتر و یا کمتر از ۱۵ دقیقه نتایج مطلوب را در پی نخواهد داشت.

\* چنانچه در حین انجام این حرکات دچار احساس سرگیجه، سردرد، تهوع، دوبینی، تاری دید، تپش غیرقابل تحمل قلب، تشویش و نگرانی و یا هرگونه احساس نامطلوب دیگر شدید، ورزش را قطع کرده و در وضعیت درازکش قرار بگیرید و پاهای خود را بالا ببرید و به کادر درمان اطلاع دهید.

### \* حرکات نرمشی به این صورت است:

۱-چرخاندن مچ دست: ۲۰ دور در جهت عقربه های ساعت

۲-چرخاندن مچ دست: ۲۰ دور خلاف جهت عقربه های ساعت

۳-تا کردن مچ دست به بالا و پایین: ۲۰ حرکت

۴-تا کردن ساعد دست روی بازو از مفصل آرنج: ۲۰ حرکت

۵-چرخاندن بازو حول مفصل شانه با دست در جهت رو به جلو: ۲۰ دور

۶-چرخاندن بازو حول مفصل شانه با دست بسته رو به عقب: ۲۰ دور

۷-جلو آوردن شانه تا حد امکان: ۱۵ بار

۸-چرخاندن مچ پاها: ۲۰ دور در جهت عقربه ساعت

۹-چرخاندن مچ پاها: ۲۰ دور در خلاف جهت عقربه ساعت

۱۰-تا کردن مچ پاها به بالا و پایین: ۲۰ حرکت

۱۱-تا کردن ساق پاها روی ران از مفصل زانو: ۲۰ حرکت

۱۲-تا کردن ران روی شکم و راست کردن پا: ۲۰ حرکت

### انواع ورزش ها:

۱-ورزش های قلبی عروقی

۲-ورزش های قدرتی

۳-ورزش های انعطاف پذیری

### ورزش های قلبی عروقی یا هوازی یا استقامتی

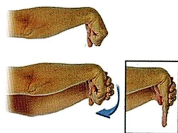
\* به دو نوع تقسیم می شوند: ورزش های استقامتی و سرعتی

\* فعالیت ورزشی منجر به افزایش ضربان قلب می شود، عضله قلب قوی شده و عروقی کشاد می شوند و با افزایش جریان خون، مصرف اکسیژن بالا می رود.

\* باعث بهبود مشکلاتی مثل سردی دست و پا و سوزاندن کالری و چربی ها می شود.

\* باعث قوی شدن قلب، عضلات و عضلات بین دنده ای می شود.

\* موجب افزایش آدرنالین و سروتونین و درنهایت احساس نشاط می شود.



\* ورزش های این دسته شامل: یوگا، شنا، پیاده روی و دوچرخه سواری (ثابت و متحرک) می باشد.

\* با حرکت و انقباض عضلات و کوتاه شدن رشته های عضلانی همراه است در حالی که فشار عضله چندان تغییر نمی کند.

### \* توصیه به مددجویان دیالیزی:

یا ورزش های استقامتی متوسط ۳۰ دقیقه ۵ بار در هفته مثل راه رفتن آهسته انجام دهند.

و یا ورزش های استقامتی شدید ۲۰ دقیقه ۳ بار در هفته مثل راه رفتن سریع انجام دهند.

### ورزش های قدرتی

\* طول عضله ثابت است و فقط انقباض در عضله داریم.

\* باعث افزایش قدرت ماهیچه و عملکرد جسمی می شود.

\* در افراد با مشکلات مفاصل و عضلات و افراد بسیار ضعیف از نظر جسمانی این ورزش ها توصیه می شود.

### ورزش های قدرتی شامل:

۱-ورزش های سوئدی مثل تحمل وزن برخلاف جاذبه (۱۰بار در روز)

۲-نگاه داشتن یک جسم سنگین در یک وضعیت (استفاده از تحمل وزن) به تدریج از کم به زیاد

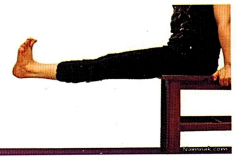
۳-استفاده از فشردن دست به مدت ۱۰تا۱۲ دقیقه ۳تا۲ بار در روز

### ورزش های انعطاف پذیری

\* ورزش های حرکت مفاصل و عضلات باعث راحتی انجام ورزش های قلبی عروقی می شود.

\* باعث افزایش دامنه حرکات مفاصل گشته و حرکات مفاصل تسهیل می شود.

\* اگر این ورزش ها انجام نشود باعث سفتی و دردناک شدن مفاصل می شود. مثال: بالا بردن پاها در یک فرد نشسته روی صندلی



## نکات مهم در انجام ورزش در مددجویان دیالیزی :

- \* ورزش ۴۰-۲۰ دقیقه به مدت ۳ روز و بیشتر در هفته برای مددجویان دیالیزی توصیه می شود.
- \* ورزش حین انجام دیالیز نباید فراموش شود و در روزهای بدون دیالیز حتما باید صورت گیرد.
- \* قبل از شروع برنامه ورزشی به یاد داشته باشید که مسئله را با تیم همودیالیز (پزشک و پرستار) در میان بگذارید.
- \* به دلیل پایین بودن سطح ورزش ها، نیازی به تست ورزش نیست مگر در فعالیت های شدید و افراد باریک بالا تست ورزش توصیه می شود.
- \* در صورت افزایش فشار خون بیشتر از ۲۰/۱۲۰ ورزش انجام نشود.
- \* در روزهای گرم یا ساعات گرم روز از ورزش خودداری شود.
- \* در صورت از دست دادن مایعات بدن (حجم زیاد ورزش موجب از دست دادن مایعات بدن می شود) آب از دست رفته باید جبران شود.
- \* میزان فعالیت خود را به تدریج افزایش دهید و پرهیز از ورزش های رزمی که احتمال آسیب به کلیه وجود دارد. (تکواندو و کاراته)
- \* اجتناب از ورزش در هنگام: احساس درد، درجه حرارت بالای ۳۸٫۳، احساس ناخوشی سطوح قند خون نامناسب، انجام ندادن یک جلسه دیالیز، تنگی نفس، درد قفسه سینه یا فک یا گردن یا تپش قلب، زمانی که حس می شود خیلی سنگین ورزش می کنید، گیجی یا سبکی سر بعد یا در طول ورزش، نبض تند یا غیرمنظم در طی ورزش یا بعد از آن، خستگی مفرط که با کمبود خواب مرتبط نباشد.
- \* بهترین نوع ورزش برای شما پیاده روی مداوم و منظم در هوای آزاد می باشد. متناسب با شرایط هوایی لباس بپوشید و از کفش محافظ مناسب استفاده نمایید.
- \* قبل از انجام هر نوع حرکت بدن سازی، مدت ۵ دقیقه صرف تمرینات آماده سازی نظیر حرکات کششی نمایید و در آن ۵ تا ۱۰ دقیقه نیز صرف

صرف مرحله سرد کردن نمایید.

\* در بیماران دیالیزی قند خون باید چک شود، حتی در زمان ورزش با توجه به آن انسولین مصرف شود.

\* در قند خون زیر ۱۰۰ و بالای ۲۵۰ از ورزش اجتناب کنید.

\* در زمان ورزش میزان انسولین ۲ تا ۱ واحد از آنچه پزشک تجویز کرده است کمتر استفاده شود یا قبل از شروع ورزش کربوهیدرات مصرف نمایید.

\* به ازای هر ساعت ورزش در مددجویان دیالیزی، ۱۵ تا ۳۰ گرم کربوهیدرات دریافت نمایید.

\* برای مددجویان وابسته به انسولین ورزش به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه و برای بیماران غیر وابسته به انسولین ۴۰ تا ۶۰ دقیقه می توان ورزش توصیه کرد.

\* اجتناب از ورزش در دوره پیک اثر انسولین و تزریق انسولین به مکان هایی مثل شکم که در طی ورزش بی تحرکند.

\* اجتناب از ورزش های سنگین در مددجویان دیالیزی که اخیرا دچار رتینوپاتی (آسیب ته چشمی) شده اند.

\* دقت به علائم کاهش قند خون: افرادی که داروهای بنیایاکر مثل ایندرال و متورال مصرف می کنند، این داروها باعث طولانی شدن افت قند خون شده و هم علائم بالینی افت قند خون را سرکوب می کند.

\* اجتناب از ورزش های با تحمل وزن بالا، ورزش های هوازی در سطح شدید و پریدن به دلیل احتمال شکستگی و پارگی تاندون در بیماران با مشکلات مفصل و استخوان. برای این دسته از افراد ورزش هایی مثل شنا و دوچرخه سواری توصیه می شود.

\* ورزش های هوازی برای بیماران درجه ای مضر بوده ولی برای بیماران درجه ای خفیف، مفید است. بیماران با افیوژن پریکارد نباید ورزش نمایند.

\* ورزش روی تردمیل یا دوچرخه ثابت برای بیماران دیالیزی نابینا توصیه نمی شود.

\* نگهداری از پا و بررسی پاها، استفاده از کفش مناسب، حفظ و بهداشت پوست در بیماران مبتلا به اختلال عصبی عضلانی (اختلال حس انتهایها) توصیه می شود.



## بیمارستان خیریه حضرت صدیقه زهرا (س)

بخش همودیالیز



## ورزش و همودیالیز