

ورزش های مناسب برای فیستول را مرتب انجام دهید

بعد از عمل دست کم ۳ الی ۴ ماه زمان لازم است تا فیستول برای استفاده در همودیالیز آماده گردد و به اصطلاح برسد. ورزش های خاصی برای قوی و پر خون شدن رگ های فیستول در ادامه پیشنهاد شده که به تسریع رسیدگی یا برجسته شدن فیستول برای بهره برداری از آن جهت همودیالیز کمک می کند:



۱. یک توپ اسفنجی را در دست عمل شده قرار دهید و هر روز ۲۰۰ مرتبه آن را بفشارید.
۲. یک گیره ی لباس را با دست عمل شده چندین مرتبه در روز باز و بسته کنید.
۳. باز و بسته کردن آرنج با وزنه های نیم و یک کیلویی در دست عمل شده را روزانه چند مرتبه انجام دهید.
۴. در روز چندین مرتبه شمارش انگشتان دست عمل شده را به ترتیب از انگشت کوچک به طرف انگشت شصت انجام دهید.

لمسی تریل یا ورزشی در محل فیستول طبیعی و نشانه سلامت آن است، روزانه به طور مرتب فیستول را از نظر تریل کنترل کنید.

۵. یک گارو کش را به آرامی در بالاترین قسمت بازو ببندید و ورزش شماره یک را انجام دهید

۵. بعد از جراحی قادر به رانندگی نیستید، بنابراین باید از شخص دیگری بخواهید شما را تا منزل برساند.

۶. در یکی دو روز اول، حداقل چند بار در روز به کمک یک بالش(به ارتفاع حدود ۲۰ سانتی متر) بازو را بالا نگه دارید. چنانچه محل فیستول را هم سطح یا بالای سطح شانه قرار دهید، درد و تورم شما کاهش خواهد یافت.

۷. در صورت وجود درد طبق نظر پزشک معالج از یک قرص مسکن استفاده کنید.

محل فیستول را از نظر علائم زیر بررسی کنید:

- خونریزی
- افزایش درجه حرارت موضعی
- ترشحات چرکی از محل فیستول یا جای خروج سوزن های دیالیز
- قرمزی
- تورم
- تغییر رنگ (کبودی و خون مردگی)
- درد

در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک خود مراجعه کنید:

- خونریزی شدید و طولانی مدت بعد از انجام دیالیز در محل خروج سوزن های دیالیز؛
- هرگونه خونریزی از محل عمل در منزل؛
- سردی، گزگز شدن و رنگ پریدگی دست به علت نرسیدن خون به انتهای دست و کاهش جریان خون اندام؛
- لمس نشدن لرزش یا ارتعاش در محل فیستول به دلیل لخته شدن رگ فیستول، بلافاصله بعد از عمل جراحی یا در صورت استفاده بلند مدت؛
- وجودعلائم عفونت در دستی که فیستول دارد.

فیستول سرخرگ-سیاهرگ (شریانی-وریدی) چیست؟



فیستول سرخرگ-سیاهرگ، نوعی ایجاد ارتباط بین سرخرگ و سیاهرگ است که به فیستول شریانی-وریدی معروف است و بهترین روش دسترسی به عروق برای انجام همودیالیز در درازمدت محسوب می شود.

فیستول از چه موقعی و تا چه مدت قابل استفاده است؟

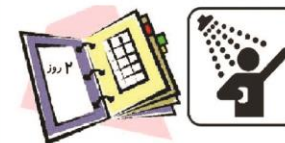
۳ الی ۴ ماه زمان لازم است تا بعد از عمل جراحی، فیستول برای استفاده در همودیالیز آماده گردد. این فیستول معمولاً ۳ تا ۵ سال کارایی دارد و در صورت مراقبت صحیح تا ۱۰ سال یا بیشتر نیز می تواند مورد استفاده قرار گیرد.

محل های ایجاد فیستول کجاست؟ دو محل معمول برای

ایجاد فیستول بین سرخرگ و سیاهرگ، مچ دست و آرنج است.

بعد از عمل جراحی چه مراقبت هایی لازم است؟

۱. زخم کوچکی بعد از عمل احتمالاً در دست شما وجود دارد که در حفظ پانسمان آن باید کوشا باشید.
۲. می توان پانسمان را بعد از ۴۸ ساعت برداشت.
۳. پس از برداشتن پانسمان می توانید دوش بگیرید.
۴. بخیه ها حدود ۱۰ روز بعد با نظر پزشک معالج کشیده خواهد شد، در طول این مدت، زخم محل فیستول را تمیز و خشک نگه دارید.





یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار مراقبت از فیستول سرخرگ-سیاهرگ

کد محتوا: ۳۰۲



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir



۱۱. در صورت اسهال و استفراغ شدید، خونریزی یا مصرف داروهای ضد پرفشاری خون، بعد از هر بار افت فشارخون تریل یا لرزش محل فیستول را کنترل کنید. اگر به هر دلیلی تریل یا لرزش لمس نشد، سعی کنید با قرار دادن گوش در مقابل

فیستول صدای آن را بشنوید و چنانچه لرزشی حس نکردید سریعاً به پزشک یا بخش مراجعه کنید.

۱۲. هر گونه علائم و نشانه های عفونت یا عدم وجود تریل فیستول را فوری به پزشک و پرسنل دیالیز گزارش کنید.

۱۳. فیستول را نخارنید چون ناخن ها می توانند منبع عفونت باشند.

۱۴. به پرسنل و تیم پزشکی نا آشنا با وضعیتتان یادآوری کنید که از دست دارای فیستول، خون گیری، اندازه گیری فشار خون، تزریق دارو و سرم انجام ندهند.



۱۵. از کندن پوسته های زخم محل فیستول خودداری کنید.

۱۶. محل فیستول را روزانه و نیز قبل از هر همودیالیز با آب و صابون بشویید.

پدیدآورنده: معصومه قانع (کارشناس پرستاری مربی کشوری همودیالیز- پرستار آموزش در مشکلات کلیوی و همودیالیز) * مشاوران علمی: اساتید گروه نفرولوژی و جراحی عروق دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان) منبع "Hand Book Dialysis 2012 طرح و تدوین: پروانه خراسانی" دکترای تخصصی پرستاری، عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی اصفهان "مسئول پروژه NEARER گسترش نقش آموزش پرستاران بیمارستان الزهرا (س))

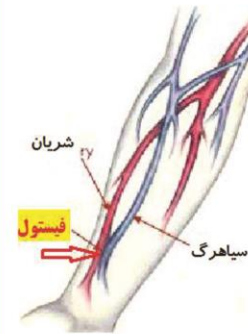
بروز رسانی نسرين محمدی و معصومه قانع "کارشناس پرستاری" دفتر آموزش سلامت الزهرا (س) مهر ماه ۱۳۹۹

توصیه هایی برای نگه داری فیستول:

۱. از وارد شدن ضربه به دست فیستول دار اجتناب کنید.

۲. از به کار بردن تیغ برای زدودن موهای دست فیستول دار خودداری کنید.

۳. بستن دستبند، مچ بند، ساعت و پوشیدن لباس هایی با آستین تنگ روی محل فیستول ممنوع است.



۴. علائم و نشانه های عفونت (که در صفحه دوم ذکر شده) را بشناسید و در صورت مشاهده به سرعت به سیاهری پزشک مراجعه نمایید.

۵. از برداشتن اجسام سنگین یا کیسه های خرید و حمل اجسام با دست دارای فیستول خودداری کنید.

۶. از آویزان کردن کیف بر روی شانه دست دارای فیستول اجتناب کنید.

۷. بر روی اندام دارای فیستول نخوابید و از بی حرکت نگهداشتن طولانی مدت دست دارای فیستول دار پرهیز کنید.

۸. در هر نوبت دیالیز تغییر محل سوزن زدن را به پرسنل یادآوری کنید.

۹. ورزش های مناسب رسیدگی فیستول (که در صفحات بعدی آمده) را تا دستیابی به نتیجه مطلوب انجام دهید.

۱۰. از آنجا که فشار خون کمتر از ۱۰ باعث و از کار افتادن فیستول می شود. بنابراین از پیشامدهای منجر به کاهش فشارخون مانند استفاده از داروها، مواد غذایی و داروهای گیاهی کاهنده فشارخون بدون مشورت و تجویز پزشک خودداری کنید.