



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان جوادالائمه (ع) خرامه

## ورزش در دیالیز



| شناسنامه برشور آموزشی |                                   |
|-----------------------|-----------------------------------|
| عنوان                 | ورزش در دیالیز                    |
| تهیه کننده            | طیبه زارع شبانی کارشناس پرستاری   |
| تایید کننده           | دکتر فاطمه گریست متخصص داخلی      |
| سال تهیه              | بهار ۱۴۰۱                         |
| منبع                  | (پایگاه اطلاعاتی) Consult nursing |

## زمان مناسب برای ورزش

➤ به طور کلی، شاید روز قبل از دیالیز برای ورزش مناسب نباشد، چون احتمال بی ثباتی بیمار بیشتر 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.

## نکته های مورد توجه در این تمرینات عبارتند از:

➤ از انجام ورزش در ساعات گرم روز یا در محیط گرم اجتناب شود.

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

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

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

➤ 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 غیرمستقیم و آثار مثبتی که بر فشار خون، دیابت و جلوگیری از انسداد شریان کلیوی دارد، تایید شده است.

اگرچه انجام ورزش روی کلیه هایی که دچار نارسایی غیر قابل جبران شده اند، تاثیری 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 در ورزش در حین دیالیز باعث افزایش کارایی دیالیز و دفع فسفر می شود.

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

ورزش بر کنترل فشار خون، اثر آن در حین دیالیز هم بر کنترل فشار خون و داروهای ضد فشار خون مورد بررسی

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 دیالیزی می تواند موجب کاهش معنی دار در فشار خون شود همچنین می تواند موجب افزایش با ارزش بالینی در کفایت دیالیز و کاهش چربی در فسفر سرم و افزایش جزئی هموگلوبین گردد.

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

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.

