



ورزش باعث پیشگیری از بیماری های کلیوی می شود و آثار مثبتی بر کاهش فشار خون، پیشگیری از دیابت و جلوگیری از انسداد شریان کلیوی دارد .

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 باعث کنترل فشارخون می شود .

نتیجه گیری:

یک ساعت ورزش در بیماران دیالیزی 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 هموگلوبین گردد . انجام ورزش در دو نوبت نیم ساعته در کاهش دوز داروهای باند شونده به فسفر موثرتر 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 .

شناسنامه پمفلت آموزشی کد 97-01-DI	
عنوان	ورزش در دیالیز
تهیه کننده	نسرین رحیمی کارشناس پرستاری
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۳۹۷ از مستان
ناظر کیفی	متخصص داخلی سو پروایزر
دکتر فاطمه پریشان دکتر مریمه روآبادی	آموزش به بیمار ایرما ریحانی

زمان مناسب برای ورزش

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



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 .

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 .

نکته های مورد توجه در این تمرینات عبارت اند از:
در ساعت های گرم روز یا در محیط های گرم از انجام ورزش اجتناب شود .

در صورتی که شخص دچار تنگی نفس ، درد قفسه سینه و یا تیش قلب می شود ، ورزش قطع شود .
از طبیعی بودن مقدار پیتاسیم خون قبل از ورزش اطمینان حاصل شود .

در صورتی که فشار خون سیستولی و دیاستولی به ترتیب بالاتر از 222 و 122 میلی متر جیوه باشد ، باید از ورزش خودداری کنی . حجم ورزش زیاد نباشد و آب از دست رفته باید جایگزین شود تا خطر کم آبی کاهش یابد .