

DIASYS

Integrated Kidney Care Solutions



انتخاب درمان در نارسایی کلیوی



+98 21 91303256



www.iDiasys.com



@ I_DIASYS

فعال ماندن با بیماری کلیوی

مقدمه:

آیا می دانید که نیمی از بزرگسالان آمریکایی حداقل یک بیماری مزمن دارند؟ 26 میلیون آمریکایی به بیماری مزمن کلیه (CKD) مبتلا هستند. بنابراین، اگر شما یا یکی از عزیزانتان دچار این بیماری شده اید، تنها نیستید. وجه اشتراک بسیاری از بیماران با نارسایی مزمن کلیوی این است که اظهار می کنند: "به اندازه ای که قبلاً انرژی داشتیم، در حال حاضر انرژی نداریم". فعال ماندن با CKD به معنای داشتن انرژی کافی برای انجام کارهایی است که دوست دارید و بخشی از زندگی شما را برای زیستن ارزشمند می کند. در این بخش ایده هایی را در مورد چگونگی فعال ماندن با نارسایی مزمن کلیوی با شما مطرح می کنیم.

آیا واقعاً خسته شده اید؟ آیا حتی انرژی برای نشستن و خواندن ندارید؟ چرا افراد مبتلا به نارسایی کلیوی اغلب بسیار خسته هستند؟ چهار دلیل متداول زیر در این مشکل، نقش دارند:

- کم خونی و کمبود حمل اکسیژن توسط سلول های قرمز خون
- افسردگی
- اختلالات خواب
- عدم فعالیت فیزیکی

همچنین در این بخش آموزش می دهیم که چگونه انرژی بیشتری داشته باشید و جزئیات بیشتر را در موارد زیر برایتان شرح خواهیم داد:

- ✓ مشکلات خواب و نحوه مواجهه با آن چیست؟
- ✓ چرا فعالیت فیزیکی برای زندگی شما حیاتی است؟
- ✓ چگونه فعال شویم و فعال بمانیم؟
- ✓ موانع رایج برای انجام فعالیت و چگونه می توان بر آنها غلبه کرد؟

خستگی و کم خونی:

افراد مبتلا به بیماری کلیوی اغلب به دلیل کمبود گلبول های قرمز حامل اکسیژن کم خونی دارند. زیرا کلیه های سالم هورمونی به نام اریتروپویتین یا EPO را تولید می کنند که مغز استخوان را برای ساخت گلبول های قرمز وادار می کنند. زمانی که کلیه ها از کار می افتند، EPO کمتری تولید می شود، بنابراین گلبول های قرمز کمتر

و اکسیژن کمتری وجود دارد. وقتی این اتفاق می افتد، ممکن است احساس تنگی نفس، سرما، خستگی و فرسودگی همیشگی داشته باشید.

اگرچه انواع مختلفی از کم خونی وجود دارد، شایع ترین موارد در CKD، به کمبود هورمون اریتروپویتین و آهن مربوط می شود. اگر فکر می کنید به دلیل کم خونی، احساس خستگی می کنید، در بخش 6 (کم خونی و بیماری کلیوی) درباره علائم، آزمایشات و درمانها بیشتر می آموزید و به شما کمک می کند که بهترین احساس را داشته باشید.

خستگی و افسردگی:

گاهی اوقات افراد مبتلا به نارسایی کلیوی، کمبود انرژی دارند زیرا آنها احساس افسردگی می کنند. افسردگی در میان افراد مبتلا به انواع بیماری های مزمن بسیار شایع است. افسردگی می تواند باعث شود که احساس کنید قادر به انجام هیچ کاری نیستید. انجام هر کاری سخت می شود. اگر بیش از یکی از علائم زیر را برای بیش از 2 هفته داشته باشید، ممکن است افسرده باشید. بررسی علائمی که برای شما صدق می کند به تیم مراقبت و درمان کمک خواهد کرد. به خاطر داشته باشید که افسردگی قابل درمان است و شما می توانید احساس بهتری داشته باشید. این علائم شامل:

- احساسات غم، اضطراب یا پوچی مداوم
- از دست دادن علاقه به انجام کارهایی که قبلاً از آنها لذت می بردید.
- خستگی و فقدان انرژی
- احساس بی ارزشی، درماندگی یا گناه
- کاهش یا افزایش قابل توجه وزن
- بی خوابی یا خوابیدن بیش از حد معمول
- احساس بی قراری یا تحریک پذیری
- تفکر مبهم، عدم تمرکز، یا مشکل در زمان انتخاب
- افکار مرگ یا خودکشی

خستگی و مشکلات خواب:

داشتن انرژی در طول روز سخت است اگر شما شب ها خوب نمی خوابید، مشکل در خوابیدن یا خواب ماندن می تواند قدرت شما را کاهش دهد و شما را خسته و تحریک پذیر کند. نارسایی کلیه و درمان آن گاهی اوقات باعث مشکلات خواب می شود. شایع ترین مشکلات خواب افراد مبتلا به CKD عبارتند از:

❖ عادات بد خوابی

❖ سندرم پای بی قرار

❖ آپنه در خواب

❖ درد

❖ خارش

مشکلات خواب در این بیماران بسیار رایج است. با افزایش سن، انتظار داریم خواب بیشتری داشته باشیم ولی بدن انسان به خواب کمتری نیاز دارد زیرا فعالیت کمتری داریم و خواب عمیق در تمام شب می تواند سخت تر باشد. گاهی اوقات می توانیم بهتر بخوابیم اگر تغییرات ساده ای در روال خواب خود اعمال کنیم. کدام یک از موارد زیر در مورد شما صدق می کند؟

- گاهی در طول روز چرت می زنم تا خواب شب را جبران کنم.
- دلم برای شب تنگ شده و مدام در طول روز احساس خستگی می کنم.
- گاهی انرژی برای انجام کارهای روزمره را ندارم.
- صداهایی در شب، من را از خواب بیدار می کنند یا برای به خواب رفتن مشکل دارم.
- اتاق خواب من برای خوابیدن من خیلی گرم یا خیلی سرد است
- تخت من راحت نیست.
- نور زیاد در اتاق، خوابم را مختل می کند.
- من هر شب در زمان متفاوتی به رختخواب می روم و یا هر روز صبح در ساعت متفاوتی از خواب بیدار می شوم.
- من از اتاق خواب برای کارهای زیادی استفاده می کنم: سرگرمی ها، خوردن، پرداخت قبوض
- من قبل از خواب روتین خاصی ندارم.

اگر مشکل خواب دارید، ممکن است اقدامات زیر را می توانید برای خواب بهتر انجام دهید.

- ✓ مطمئن شوید که اتاق خواب شما تاریک، ساکت و راحت است.
- ✓ اگر نمی توانید درجه حرارت اتاق خود را تنظیم کنید، سعی کنید با پوشش مناسب یا تعویض لباس خواب، محیط را گرمتر یا خنک تر کنید. همچنین می توانید بالش های فوم دار را امتحان کنید تا تخت خود را ثابت کرده و فشار روی کمر یا باسن خود را کاهش دهید. یک تخته نازک زیر تشک می تواند گودی آن را برطرف کند.
- ✓ تنظیم یک روال آرامبخش قبل از خواب بسیار کمک کننده است. سعی کنید در ساعت مشخصی بخوابید (حتی در آخر هفته) این روال به یک چرخه خواب روتین کمک خواهد کرد.
- ✓ چرت زدن در طول روز ممکن است خوابیدن شب را سخت تر کند. اگر باید چرت کوتاه بزنید، زنگ ساعت را برای 20 دقیقه تنظیم کنید و سپس به ساعت خواب معمولی خود برگردید.

- ✓ در صورت امکان، از اتاق خواب خود فقط برای خواب، عشق ورزشی، مطالعه آرام و استراحت استفاده کنید.
- ✓ سعی کنید از ورزش کردن یا خوردن یک وعده های غذایی در یکی دو ساعت قبل از خواب خودداری کنید. هر دو آرامش قبل از خواب و به خواب رفتن را سخت می کنند.
- ✓ اگر این عادات خوب به شما کمک نمی کند تا بهتر بخوابید، ممکن است پزشک راه های دیگری به شما معرفی کند. برخی داروهای خواب آور وجود دارند که در دسترس هستند و می توانند برای بیماران با نارسایی کلیوی استفاده شوند.
- ✓ اگر قرص خواب آور مصرف می کنید، ممکن است متوجه شوید که تمام روز خواب آلود هستید. ممکن است زمان مصرف و دوز داروها نیاز به تنظیم داشته باشد.
- ✓ اگر می توانید سعی کنید راهی برای خواب بهتر در شب پیدا کنید و انرژی بیشتری در روز داشته باشید.
- ✓ افرادی که دیالیز می شوند ممکن است دیالیز ناکافی دلیل اختلالات خواب بیمار باشد. سموم و مواد زائد موجود در خون می توانند باعث بی خوابی و سایر مشکلات شوند.

سندرم پاهای بی قرار:

سندرم پاهای بی قرار (RLS) یک احساس واقعی در عضلات پاهاست که با حرکت کردن بهتر می شود. این مشکل باعث اختلال خواب بیمار می شود. نزدیک به 12 میلیون آمریکایی از این اختلال رنج می برند. توصیف برخی از افراد مبتلا به RLS در ذیل آمده است:

- احساس چیزی که زیر پوست پاها در حال خزیدن است.
 - احساس خستگی شدید در داخل عضلات ساق پا و احساس ضعف در عضلات که به نوعی دردناک است.
 - درد و سوزش در پاها که با ماساژ تسکین می یابد و بیشتر در روزهایی که بیمار دیالیز می شود، رخ می دهد.
 - علائم RLS معمولاً در طول دوره های بی حرکتی بیمار رخ می دهد و باعث تمایل شدید به حرکت دادن پاها می شود که گاهی کمی به کاهش علائم کمک می کند اما دوباره تکرار می شود.
 - علائم زمانی که می خواهید بخوابید، رخ می دهند و می تواند هر شب بارها شما را بیدار کند. ممکن است همسر خود را نیز بیدار کرده و در طول روز احساس خواب و خستگی می کنید.
- اقدامات زیر می تواند علائم پای بی قرار را کاهش دهد:

- پاهای خود را مالش یا ماساژ دهید.
- قبل از خواب دوش گرم بگیرید تا عضلات شما آرامش داشته باشد.
- مکمل ویتامین E مصرف کنید.
- مصرف برخی داروهای تجویز شده به کاهش علائم کمک خواهد کرد.

- گاهی پزشک شما را به متخصص مغز و اعصاب معرفی می کند.
- اگر تحت دیالیز قرار دارید، زمان دیالیز خود را افزایش دهید.
- ورزش کنید. یکی از بهترین و ارزان ترین راه ها برای درمان RLS ورزش منظم است. ورزش باعث افزایش جریان خون در پاهای شما می شود که این امر به کاهش علائم و مشکلات خواب در اکثر افراد کمک می کند.

آپنه حین خواب:

اگر به شما گفته شده است که هنگام خواب "خروپف" می کنید، این بخش را با دقت بخوانید. وقفه تنفسی در خواب باعث می شود که تنفس شما در زمان خواب متوقف می شود. این زمانی اتفاق می افتد که عضلات ته حلق و زبان در هنگام خواب شل می شود و راه هوایی را مسدود می کند.

هنگامی که تنفس متوقف می شود، مغز شما پیامی برای "جهش- شروع" تنفس می فرستد. ولی برای انجام این کار، باید شما را از خواب بیدار کند. "خروپف" نشانه "جهش- شروع" است. در موارد شدید، تنفس می تواند چندین بار. حتی 200 بار یا بیشتر در شب متوقف شود. آپنه حین خواب باعث خستگی مزمن و افزایش خطر فشار خون بالا، حملات قلبی و سایر مشکلات جسمی می شود.

کلینیک های خواب می توانند آپنه حین خواب را تشخیص دهند. بسیاری از افراد با آپنه حین خواب، دچار اضافه وزن هستند. اغلب کاهش وزن می تواند علائم را کاهش دهد. سایر درمان ها شامل دارو، جراحی یا ماسک مخصوص که می توان آن را شب ها برای باز نگهداشتن راه هوایی استفاده کرد.

آیا همیشه خروپف به معنای آپنه حین خواب است؟ خیر. خروپف، به خودی خود، مشکل پزشکی جدی نیست زیرا نفس کشیدن شما را متوقف نمی کند. اگر مکث طولانی بین آنها وجود نداشته باشد و بدون خروپف نفس می کشید، احتمالاً فقط خروپف می کنید و آپنه حین خواب وجود ندارد. در حالی که در برخی بیماران خروپف ممکن است آنها را از خوابیدن باز دارد و خواب شما را مختل کند. بنابراین، می توانید خروپف کنید و روز بعد دچار خستگی زیاد نشوید.

درد:

درد شایع ترین دلیلی است که افراد دچار بد خوابی شبانه می شوند. اگر دردی دارید که باعث اختلال خواب در شما می شود، با پزشک خود مشورت کنید و ممکن است دارویی را مطابق با شرایط شما پیشنهاد کند. در برخی از شرایط مانند آرتریت، نوروپاتی (درد عصبی)، ورزش و کشش متوسط می تواند کمک کننده باشد.

خارش:

برای افراد مبتلا به بیماری کلیوی تحت درمان با دیالیز صفاقی یا همودیالیز، خارش مشکل دیگری است که می تواند منجر به اختلال در خواب بیمار شود. خشکی پوست، سطح بالای فسفر در خون، یا تجمع سایر سموم می

تواند باعث خارش پوست شود. نکات زیر راهکارهایی برای تسکین خارش وجود هستند که می توانید آنها را امتحان کنید:

- برای کمک از بین بردن محرک های پوستی، روزانه دوش بگیرید.
- از دوش گرفتن با آب بسیار گرم که می تواند منجر به خشکی پوست شود، اجتناب کنید.
- اگر پوست حساس دارید، از صابون مرطوب کننده استفاده کنید.
- چند قاشق غذاخوری نشاسته ذرت، جوش شیرین و یا بلغور جو دوسر به آب وان را اضافه کنید.
- از لوسیون های نرم کننده بعد از حمام استفاده کنید. لوسیون های حاوی ویتامین E، لانولین و آلوئه ورا اجتناب کنید زیرا این مواد که می تواند موجب تحریک پوست های حساس شود.
- روی نقاطی که خارش زیادی دارند، از کمپرس خنک و مرطوب استفاده کنید.
- در مورد مصرف فسفات بایندها برای حذف فسفر با پزشک یا متخصص تغذیه صحبت کنید.
- هنگام خواب دستکش نخی بپوشید تا از خراشیدن پوست در شب اجتناب کنید.
- لباس نخی بپوشید. لباس های نخی نسبت به پارچه های مانند ابریشم مصنوعی یا نایلون کمتر موجب تحریک پوست می شوند.
- نتایج آزمایشات خود را با دقت بیشتری دنبال کنید و سعی کنید اگر خارج از محدوده است، آنها را بهبود دهید.
- در طول روز ورزش کنید تا شب ها احساس خستگی بیشتری داشته باشید.
- با متخصص تغذیه در مورد انتخاب غذاهای دارای حداقل فسفر، صحبت کنید.
- سعی کنید جلسات دیالیز تجویز شده بطور کامل انجام دهید و از کاهش تعداد جلسات و یا زمان دیالیز پرهیز کنید.
- تغییر روش دیالیز به روش دیالیز روزانه و یا شبانه می تواند به برداشت بیشتر فسفر کمک کند.
- پوست خود را با روغن ماساژ دهید.

با ورزش کردن با خستگی جسم خود مبارزه کنید:

ورزش، بهترین قرص خواب آور است. توسط تبدیل فعالیت به بخشی از زندگی روزمره، خواب شما عمیق تر و طولانی تر خواهد بود و وقتی از خواب بیدار می شوید سرحال تر خواهید بود و احساس بهتری خواهید داشت. اگر شما هم مانند بسیاری از افراد هستید که با شنیدن کلمه "ورزش" به پیوستن و ثبت نام در یک باشگاه ورزشی فکر می کنید، باید بگوییم که این تنها راه نیست. برای انجام امور منزل و محل کار، می توانید از فعالیت فیزیکی بیشتری استفاده کنید. در حال حاضر امکانات رفاهی موجود، باعث شده تا فعالیت فیزیکی افراد به حداقل برسد ولی اگر بیماری کلیوی دارید، باید فعال بمانید. زیرا زمانی که بیماری کلیوی دارید و احساس خستگی می کنید،

کار کمتری انجام می دهید. و ماهیچه‌ها، مفاصل و استخوان‌ها ضعیف‌تر می‌شوند. با گذشت زمان، انجام دادن کارها سخت‌تر و سخت‌تر می‌شود که به آن "چرخه شرطی سازی" می‌گویند. پایبندی به یک برنامه ورزشی، به معنای تفاوت بین فقط زنده ماندن و سرزندگی و شادابی است. با فعال بودن می‌توانید این چرخه را بشکنید. ممکن است به نظر منطقی نباشد چون وقتی انرژی خود را صرف ورزش می‌کنید، انرژی از بین رفته دوباره با ورزش به بدن باز می‌گردد. ورزش منظم باعث کشش عضلات و تقویت آنها می‌شود و به حفظ سلامت قلب شما کمک می‌کند. ورزش به شما قدرت و انرژی لازم را می‌دهد تا به انجام فعالیت‌هایی که دوست دارید بپردازید و از انجام آنها لذت ببرید. وقتی صحبت از "ورزش" یا "فعالیت" به میان می‌آید، منظور هر فعالیتی است که بدن شما را به مدت 10 دقیقه یا بیشتر به حرکت وادار کند. این فعالیت ممکن است استفاده از تردمیل، شنا، باغبانی، انجام امور منزل، مشارکت در کلاس ورزشی و ... باشد.

با انجام ورزش یا فعالیت فیزیکی، به اهداف زیر دست می‌یابید:

✓ استحکام و قدرت عضلانی

✓ انعطاف پذیری

✓ تحمل و تاب آوری (استقامت)

بهتر است قبل از شروع برنامه ورزشی جدید خود، حتما همیشه با پزشک مشورت کنید.

استحکام و قدرت عضلات:

استفاده نکردن از ماهیچه‌ها آنها را ضعیف و شل می‌کند، اما استفاده از آنها می‌تواند آنها را دوباره قوی کند، حتی اگر برای مدت طولانی کاری انجام نداده باشید. تحقیقات نشان داده است که حتی افراد 70 ساله هم می‌توانند قدرت عضلات خود را دو برابر کنند. تمرین با وزنه فقط در چند هفته می‌تواند به تقویت عضلات و راه رفتن بدون واکر یا ویلچر کمک کند. با ماهیچه‌های قوی‌تر می‌توانید رانندگی کنید، کودک خود را بغل نموده، از پله‌ها بالا رفته، به تنهایی حمام کرده و خطر سقوط خود را کاهش دهید.

اگر اکنون می‌توانید همه این کارها را انجام دهید، عالی است. حفظ قدرت عضلات به شما کمک می‌کند که این کارها را به تنهایی انجام دهید و اگر اکنون نمی‌توانید برخی از این کارها را انجام دهید، متوجه خواهید شد که با ورزش و فعالیت بدنی، قدرت شما افزایش می‌یابد و به شما کمک خواهد کرد تا کارهای بیشتری انجام دهید. اگر خیلی ضعیف شده‌اید یا هیچ‌گونه فعالیتی در مدت طولانی نداشته‌اید، از پزشک خود بخواهید شما را برای فیزیوتراپی ارجاع دهد. فیزیوتراپیست آموزش‌های ویژه‌ای را به شما خواهد داد تا به شما کمک کند فعال‌تر شده و تحرک بیشتری داشته باشید.

چگونه قوی‌تر شوم؟

از ورزش‌های مقاومتی و کششی استفاده کنید: وزنه‌های کوچک، نوار الاستیکی و یا حتی وزن بدن خودتان می‌تواند به شما کمک کند و مجبور نیستید که وزنه خریداری کنید. قوطی‌های کنسرو یا حتی جوراب پر از حبوبات

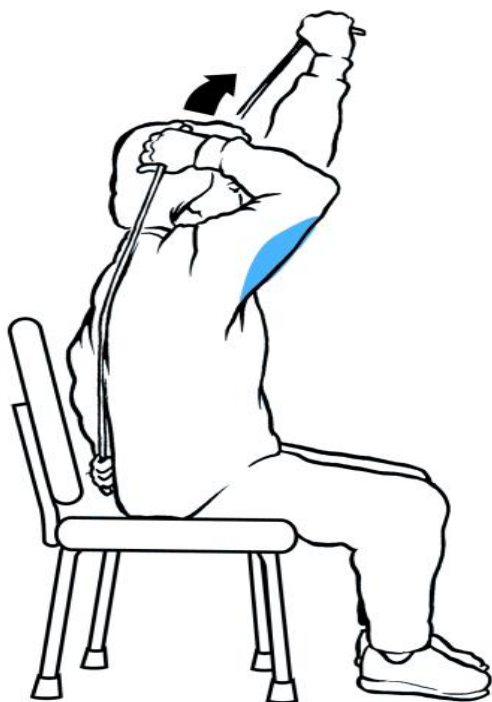
می‌توانند وزنه‌های خوبی برای شما باشند. برای تقویت عضلات، به آرامی و با وزنه‌های بسیار سبک شروع کنید تا جایی که می‌توانید آن را افزایش دهید. زمانی که پیشرفت خود و مزایای آن را می‌بینید، خواهید دید که در زندگی روزانه، بلند کردن اشیاء و سایر فعالیت‌ها را براحتی انجام می‌دهید.

آیا زمانی که دستری عروق فعال دارم، می‌توانم از وزنه استفاده کنم؟

برخی از پزشکان معتقدند که اگر دسترسی عروقی دارید (رگ خونی خاص ایجاد شده برای دیالیز) باید بلند کردن اجسام را محدود کنید. برخی دیگر معتقدند که بلند کردن وزنه اگر به آرامی و به تدریج شروع شود، به ایجاد یک دسترسی قوی کمک می‌کند. در این زمینه با پزشک جراح دسترسی عروق خود مشورت کنید. دقت کنید که وزنه‌ها را روی دسترسی عروق خود قرار ندهید.

با پزشک خود مشورت کنید تا ببینید بهترین پاسخ برای سوالاتی مانند سوالات زیر چیست؟

1. در زمان تعبیه دسترسی عروق جدید، از چه زمانی می‌توانم با خیال راحت اجسام را بلند کنم.
2. از چه زمانی می‌توانم دست خود که دسترسی عروقی دارد را خم کنم؟
3. اگر از هر دو دست با هم برای بلند کردن استفاده کنم، اشکالی ندارد؟ چه وزنی را می‌توانم بلند کنم؟



در زیر چند نمونه تمرینات قدرتی که می‌توانید انجام دهید، را ملاحظه می‌کنید:

تمرین خم کردن بازو:

- صاف بایستید یا روی صندلی بنشینید.
- آرنج خود را نزدیک به پهلو نگه دارید و از ناحیه آرنج خم کنید.

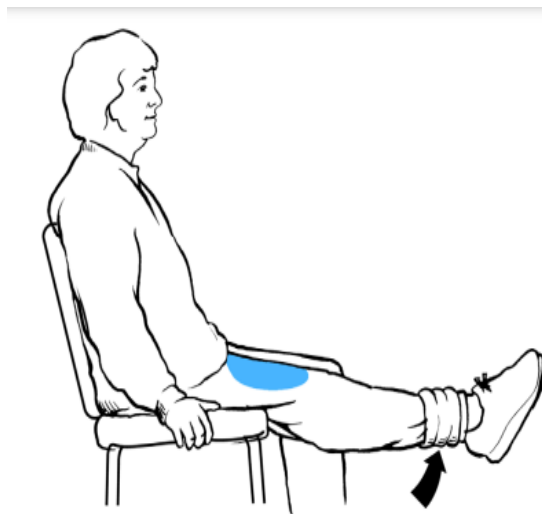
- کف دست خود را به سمت بالا بچرخانید و با هر دست یک مشت بسازید.
- به آرامی یک مشت خود را (با یا بدون وزنه) را تا شانه بالا ببرید و پایین بیاورید.
- اینکار را با بازوی دیگر تکرار کنید.

تمرین کشش بازو:

- صاف بایستید یا بنشینید.
- یک دست را از آرنج خم کنید و دست خود را تا نزدیک گوش بالا بیاورید.
- آرنج خم شده خود را به سمت جلو صاف کنید.
- دوباره آرنج را خم کنید و به آرامی دست خود را پایین بیاورید.
- این کار را با بازوی دیگر تکرار کنید.
- از یک نوار کششی یا وزنه کوچک هم می توانید برای افزایش مقاومت استفاده کنید.

کشش ساق پا (ران):

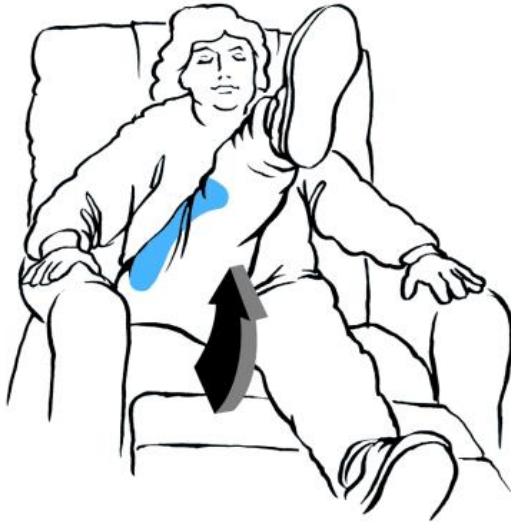
- صاف بنشینید و پاها را صاف روی زمین بگذارید.
- کناره های صندلی را برای حمایت از خود نگه دارید.
- یکی از پاها را از روی زمین بلند کرده و به سمت بالا نگه دارید.
- زانوی خود را خم کنید و به آرامی پای خود را پایین بیاورید.
- این عمل را با پای دیگر تکرار کنید.



کشش صاف پا (ران):

- به پشتی صندلی تکیه دهید، در حالی که یکی از پاها را بلند کرده اید.
- بازوهای صندلی یا دو طرف صندلی را برای حفظ تعادل بگیرید.
- به آرامی تمام پای خود را بدون خم شدن زانو بلند کنید و تا پنج بشمارید.

- پای خود را به آرامی پایین بیاورید. با پای دیگر تکرار کنید.



چرخش پشت پا (پشت ساق پا):

- صاف بایستید و پشتی صندلی برای حفظ تعادل نگه دارید. سعی کنید به جلو خم نشوید.
- پشت خود را صاف نگه دارید، یک پا را به عقب ببرید و انگشت پا را نشانه بگیرید.
- هنگام بلند کردن پاها، به یاد داشته باشید که پشت خود را صاف نگه دارید و آن را قوس ندهید. سپس پای خود را به آرامی پایین بیاورید.
- این عمل را با پای دیگر تکرار کنید.



بالا بردن پاشنه (پشت ساق پا):

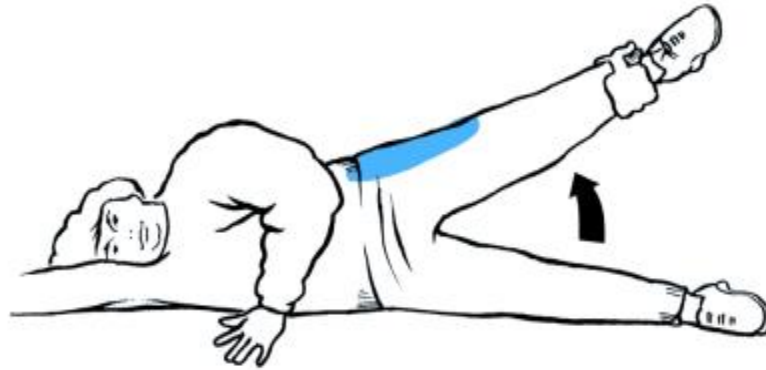
- صاف بایستید و پشت صندلی برای حفظ تعادل نگه دارید.

- پاشنه های خود را بلند کرده و روی پنجه های پای خود بایستید.
- چند ثانیه نگه دارید و به آرامی پایین بیایید.
- اگر می توانید از صندلی استفاده نکنید و دست ها را روی باسن نگه دارید.



کشش ساق پا (لگن):

- به پهلو دراز بکشید.
- از بازوی زیر خود برای حمایت سرتان استفاده کنید
- بازوی دیگر را برای حفظ تعادل در مقابل خود قرار دهید.
- هر دو پا را دراز کنید.
- به آرامی پای بالایی خود را بلند کنید، چند ثانیه نگه دارید و به آرامی پایین بیاورید.
- به طرف دیگر خود بچرخید و این کار را با پای دیگر تکرار کنید.



کشش عضله حلقوی شکم:

- به پشت دراز بکشید و زانوهای خود را خم کنید و کف پاهایتان صاف روی زمین باشد.
- دستان خود را روی سینه بصورت ضربدری قرار داده و سعی کنید چانه را به سینه بچسبانید.
- به آرامی سر و شانه های خود را به سمت بالا بچرخانید تا شانه ها از زمین جدا شوند.
- به آرامی به سمت پایین برگردید.



چند ایده دیگر برای به دست آوردن قدرت عضلات وجود دارد که می توانید هر کدام که برایتان مقدور است، بررسی کنید:

- ✓ وزنه های کوچک موجود در منزل یا فروشگاه را در حال تماشای تلویزیون بلند کنید.
- ✓ از یک نوار کشی که در رنگ ها و کشش های مختلف موجود است، در تمرینات خود استفاده کنید.
- ✓ با استفاده از وزن بدن خود به عنوان وزنه تمرینات را انجام دهید.
- ✓ از دستگاه های مختلف در باشگاه ورزشی استفاده کنید.
- ✓ پیلاتس را امتحان کنید.
- ✓ هنگام راه رفتن از وزنه برای تقویت مچ دست استفاده کنید.

انعطاف پذیری:

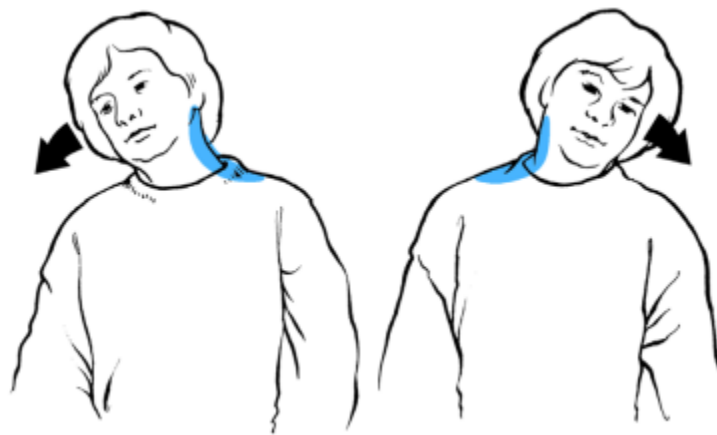
عدم تحرک ممکن است برای هر فردی اتفاق بیفتد. بدن انسان می تواند به سرعت به غیر فعال بودن عادت کند. اگر برای مدت طولانی، دوره های بدون حرکت و فعالیت جسمی داشته باشید، مفاصل خشک شده و به سلامت کلی آسیب وارد می کند. وقتی برای برداشتن وسایل از قفسه ها، زانو زدن، سوار اتوبوس شدن، بستن بند کفش و ... دچار مشکل می شوید، یعنی انعطاف پذیری لازم را ندارید. انعطاف پذیری عضلات را در زندگی روزانه نیاز دارید.

چگونه عضلات انعطاف پذیرتری داشته باشیم؟

هر فعالیتی که در آن کشش و حرکت مفاصل وجود دارد، می توانند به شما کمک کنند تا انعطاف پذیرتر باشید. برخی از حرکات کششی ساده که می توانید در خانه انجام دهید، در زیر به آنها اشاره شده است:

کشش گردن:

- صاف بنشینید یا بایستید. مستقیم به جلو نگاه کنید.
- گوش راست خود را به آرامی به سمت راست پایین بیاورید. شانه خود را بالا و پایین بیاورید.
- گوش چپ به شانه چپ را تکرار کنید.
- چانه را به سمت سینه خود ببرید و به آرامی چانه خود را روی قفسه سینه بچرخانید.
- چانه خود را بالا بیاورید تا زمانی که صاف به نظر برسید. (سر خود را به عقب خم نکنید)



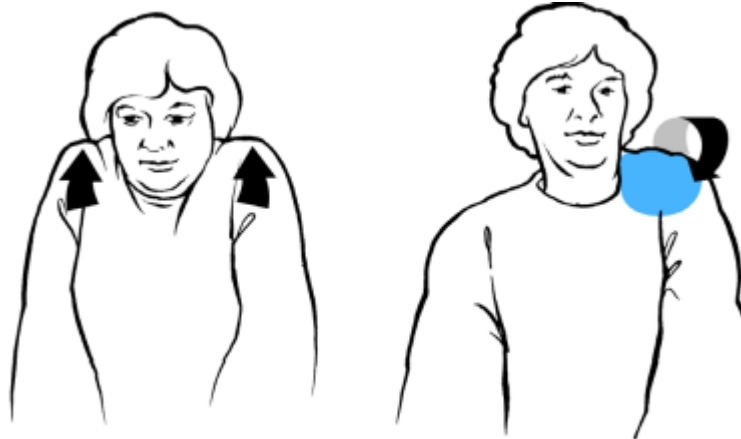
کشش بازو و دست ها:

- صاف بنشینید یا بایستید.
 - بازوها را مستقیماً مقابل ارتفاع شانه خود دراز کنید.
 - تمام انگشتان خود را دراز کرده، سپس مشت کنید. دوباره انگشتان خود را دراز کنید.
- بازوهای خود را دراز نگه دارید و به آرامی دایره های کوچک با مچ دست ابتدا در جهت عقربه های ساعت، سپس در خلاف جهت عقربه های ساعت بسازید.



بالا بردن و چرخش شانه ها:

- صاف بایستید یا بنشینید.
- شانه های خود را تا بالای گوش بالا آورده و نگه دارید. سپس پایین بیاورید و این کار را تکرار کنید.
- با شانه راست خود دایره هایی به جلو ایجاد کنید. سپس با شانه سمت چپ این کار را تکرار کنید.
- با شانه راست خود دایره هایی به سمت عقب ایجاد کنید. سپس با سمت چپ خود این کار را تکرار کنید.



کشش قفسه سینه و قسمت بالای پشت:

- صاف بایستید یا بنشینید.
- انگشتان دست را روی شانه ها قرار دهید.
- آرنج ها را اول به سمت جلو، بعد به سمت به هم نزدیک و دور کنید به طوری که آرنج ها در جلوی قفسه سینه همدیگر را لمس کرده و دور شوند.



کشش پهلوها:

- صاف بایستید یا بنشینید.
- بازوهای خود را به بالای سر خود برده و به سمت سقف دراز کنید.
- سپس به سمت راست خم شوید و کشش پهلوها را احساس کنید.
- دوباره دست ها را به سمت بالا برده و به سمت چپ خم شوید.



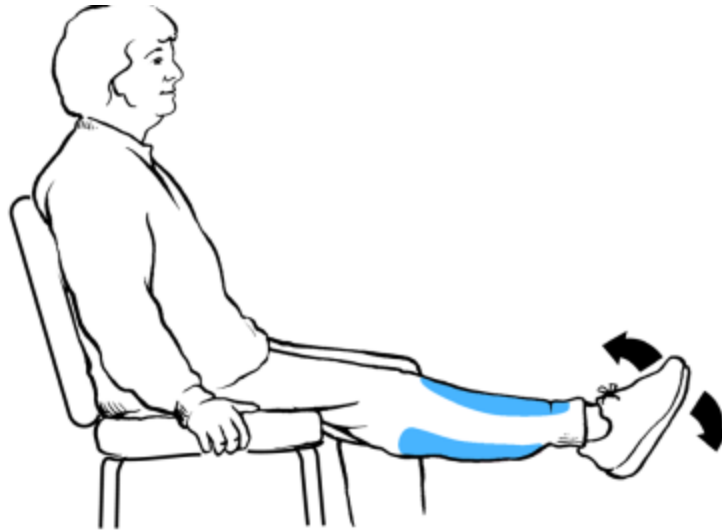
کشش زانو (کمر و پشت ران):

- روی صندلی بنشینید.
- خم شوید، زانوی چپ خود را با هر دو دست بگیرید و آن را به سمت سینه خود بکشید.
- چانه خود را به سمت سینه خم کنید و سعی کنید پیشانی، زانوی تان را لمس کند.
- زانوی چپ خود را پایین بیاورید و تمرین را با زانوی راست تکرار کنید.



کشش پا:

- صاف بنشینید و پاهایتان را روی زمین بگذارید.
- برای حفظ تعادل، نشیمنگاه صندلی را بگیرید.
- پای راست خود را به آرامی بالا بیاورید تا در مقابل شما صاف شود.
- انگشتان پا را نشانه بگیرید، سپس مچ پا را خم کنید و به آرامی انگشتان پا را به سمت خود برگردانید.
- به آرامی مچ پای خود را چند بار به سمت راست و سپس به چپ برگردانید.
- زانوی خود را خم کنید و به آرامی پای خود را پایین بیاورید
- این کار را با پای دیگر خود تکرار کنید.



کشش ساق پا (پایین پا):

- دستان خود را برای تعادل روی پشتی صندلی نگهدارید و صاف بایستید.
- پای راست خود به عقب برده و پاشنه راست خود را به زمین فشار دهید.
- پای جلویی خود را کمی خم کنید و کشش را در ساق پای راست خود احساس کنید.
- در طرف دیگر همین کار را تکرار کنید.



چند پیشنهاد دیگر برای انعطاف پذیری بیشتر عضلات وجود دارد که با بررسی آنها می توانید هر کدام را که برای شما مناسب است را انجام دهید:

1. تمرینات ورزشی در استخر
2. ورزش همراه با یک ویدیوی ورزشی و یا حرکات موزون
3. شستن پنجره ها و نقاشی دیوارها
4. یوگا
5. رقص
6. باغبانی
7. بولینگ
8. نظافت و خانه داری

ورزش های استقامتی:

ورزش استقامتی که به آن ورزش هوازی نیز می گویند، با حرکت سریعتر، با افزایش جریان خون، انرژی بیشتری برای شما تامین می کند. اکسیژن بیشتری به مغز شما می رسد و کمک می کند که هوشیاری بیشتری داشته باشید. همچنین با ورزش مواد شیمیایی به نام اندورفین بیشتری ترشح می شود.

با ورزش های استقامتی بیشتر، می توانید کارهای بیشتری انجام دهید و با خانواده و دوستان خود جاهای بیشتری بروید، بدون اینکه دچار مشکل شوید. حتی می توانید انرژی کافی برای ادامه کار یا فعالیت های داوطلبانه برای کمک به دیگران داشته باشید. چند پیشنهاد زیر برای این منظور آورده شده است. هر کدام که ممکن است برای شما مناسب تر است را بررسی کنید:

- پیاده روی (هر روز مسافت بیشتر)
- پیاده روی در طبیعت
- بازی بسکتبال یا فوتبال
- رقص و آواز خواندن (به ورزش ریه ها کمک می کند)
- ورزش در آب
- اسکیت
- دوچرخه سواری
- شنا
- بالا رفتن از پله ها
- استفاده از تردمیل

ورزش منظم برای قدرت، انعطاف پذیری و استقامت فواید زیادی دارد. عضلات و استخوان های شما را تقویت می کند. خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می دهد و گردش خون را بهبود می بخشد. به مبارزه با کم خونی، افسردگی و اضطراب کمک می کند. ورزش همچنین خواب شما را بهبود می بخشد، کلسترول، قند خون و فشار خون را کاهش می دهد.

پزشکان 30 دقیقه در روز ورزش هوازی متوسط، پنج روز در هفته و یا 20 دقیقه ورزش شدید سه روز در هفته را پیشنهاد می کنند. آنها همچنین پیشنهاد می کنند 8 تا 10 تمرین قدرتی را انتخاب کنید و هر کدام را 15-10 بار، دو یا سه بار در هفته انجام دهید. هر چه بیشتر فعال باشید، احساس بهتری خواهید داشت و بیشتر از زندگی خود لذت خواهید برد. فعالیت بخشی از زندگی شماست. ایجاد تغییر در سبک زندگی و فعالیت بیشتر سخت است، اما اگر باور داشته باشید، راه های زیادی برای نزدیک شدن به اهداف تان وجود دارد.

اندورفین چیست؟

اندورفین ها مواد شیمیایی هستند که بدن شما در طی ورزش می سازد و خلق و خوی شما را بالا برده، به کنترل فشار خون کمک کرده، به عنوان ضد درد طبیعی عمل می کند. تحقیقات نشان داده است که حتی 15 دقیقه پس از شروع فعالیت متوسط، این ماده شیمیایی آزاد می شود.

موانع موجود برای فعال ماندن:

ممکن است بگویید: « این کار راحتی نیست. "یا " تمام عمرم ورزش نکرده ام و مشتاق نیستم الان شروع کنم. " زمانی که ورزش جزئی از زندگی شما نبوده است، شروع کردن بسیار سخت است. ممکن است فکر کنید سرتان شلوغ است، تناسب اندام ندارید یا نمی توانید.

جدول زیر برخی از موانع رایج و آنچه می تواند در مورد آنها انجام شود، را نشان می دهد. این موانع برای بسیاری از افراد، نه تنها برای بیماران کلیوی، مشترک است. اکثر افراد مبتلا به بیماری کلیوی، حداقل یکی از این موانع را بیان می کنند.

موانع	راه حل ها
کسی را ندارم که با او ورزش کنم.	می توانید در کلاس های ورزشی شرکت کنید. یا با بیماران دیگر همراه شوید.
از ورزش کردن متنفرم.	فعالیتی را انجام دهید که از انجام دادن آن لذت می برید. (باغبانی، بازی های پرتحرک)
مکان امن و راحتی برای ورزش کردن ندارم.	مکان های عمومی مانند پارک و باشگاه را امتحان کنید.
وقت کافی برای ورزش ندارم.	می توانید زمانی که تلویزیون تماشا می کنید، یا در تخت دیالیز هستید و یا زمانی که در تخت دراز کشیده اید، ورزش های کششی انجام دهید. حتی در مسیر محل کار، پیاده روی کنید.
خیلی خسته و ضعیف هستم.	آهسته شروع کنید و کار کنید تا دوره های طولانی تر که قوی تر شوید.
موانع	راه حل ها
ورزش را خسته کننده می دانم.	به دنبال فعالیت هایی باشید که تنوع دارند.
من خیلی پیر هستم که بتوانم حرکت کنم.	با تیم مراقبت خود در مورد کارهایی که می توانید انجام دهید صحبت کنید. حتی حرکت فیزیکی در مقادیر کم، می تواند مفید باشد. حتی افرادی که روی ویلچر هستند می توانند کمی ورزش انجام دهند.
وضعیت جسمانی من خیلی ضعیف است.	صرف نظر از شرایط، حتما فعالیتی هست که بتوانید انجام دهید.

برای اینکه فعالیت را به بخشی از زندگی خود تبدیل کنید، به برنامه ریزی نیاز دارید. برنامه ریزی شامل موارد زیر است:

- تعهد برای تلاش کردن
- مشورت با پزشک معالج
- اهداف کوچک و مشخص برای شروع فعالیت
- انتظارات واقع بینانه
- اقدام و شروع فعالیت
- اندازه گیری پیشرفت فعالیت ها
- پاداش برای موفقیت ها
- گسترش اهداف

تعهد برای تلاش بیشتر:

آیا تا به حال برایتان پیش آمده که موردی را یک بار امتحان کرده باشید و سپس آن را در زندگی روزمره تبدیل به یک عادت کنید؟ معمولاً خیلی طول می کشد تا یک رفتار جدید به عادت تبدیل شود. اگر واقعاً تمایل دارید که از مزایای یک زندگی فعال تر برخوردار شوید، باید برای انجام آن تعهد داشته باشید. این بدین معنی است که هر گونه فعالیتی باید حداقل به مدت 3 ماه استمرار پیدا کند. تعهد به انجام حداقل سه ماه و استمرار فعالیت، ایجاد تغییر پایدار را تضمین و حفظ عادت را آسان تر می کند.

مشورت با پزشک معالج:

قبل از شروع هر کار و فعالیت جدید با پزشک خود صحبت کنید. برنامه تمرین و برنامه شخصی خود را در نظر بگیرید و سپس به پزشک خود مراجعه کنید. از پزشک خود در مورد فعالیت هایی که انتخاب کرده اید، سوال کنید. اگر برنامه شما مورد تایید پزشک بودند، آنها را عملی کنید. در غیر این صورت، از پزشک برای سایر پیشنهادات عملی سوال کنید.

اهداف خود را دست یافتنی و خاص خود تعیین کنید:

در صورت برنامه ریزی، باید اهداف مشخص شده تا بتوان به آنها دست یافت. در بسیاری از مواقع به دلیل ابهام در اهداف، دستیابی به آنها با مشکل مواجه خواهد شد.

- یک هدف مبهم: سعی می کنم بیشتر راه بروم.
- یک هدف مشخص: من 20 دقیقه در اطراف منزل، سه بار در هفته، بلافاصله پس از صبحانه، از روز دوشنبه 20 مرداد ماه پیاده روی خواهم کرد.

یک هدف مشخص، تعیین می کند که فعالیت چیست، چه زمانی آن را انجام می دهید، چه مدت، با چه کسی و کجا انجام خواهد شد. وقتی این موارد مشخص باشند، فقط انجام آن باقی خواهد ماند. فعال بودن مفهومی فراتر از انجام ورزش بصورت رسمی است. انگیزش شما برای شروع سبک زندگی فعال، هدف ماست. راه هایی برای فعال بودن در هر زمان وجود دارد:

✓ سعی کنید دورتر از فروشگاه و مرکز خرید پارک کنید. پیاده روی اضافی یک راه آسان و مناسب خواهد بود.

✓ به جای آسانسور از پله ها استفاده کنید.

✓ ماشین خود را به جای بردن به کارواش، خودتان بشویید.

یادتان باشد که امکانات اطراف شما زیاد هستند، ولی تحقیقات اخیر نشان داده است که حدود 30 دقیقه فعالیت در روز، سبب می شود که از مزایای آن برخوردار شوید. می توانید فعالیت خود را در مدت 30 دقیقه و یا سه بخش 10 دقیقه ای انجام دهید.

انتظارات واقع بینانه داشته باشید:

همه ما به دنبال کسب نتایج فوری هستیم. اما اگر برای ماه ها یا سال ها غیرفعال بوده اید، برای دوباره فعال شدن و برگشت به فعالیت، ممکن است زمان زیادی صرف کنید. در مورد آنچه از خود انتظار دارید واقع بین باشید:

✓ مطمئن شوید که اهداف برایتان معنادار است. گاهی ممکن است در ابتدا انتظارات خود را بالا قرار داده و ناامید شوید و فعالیت منظم خود را ترک کنید. ممکن است لازم باشد که شروع کنید. به مدت 5 دقیقه ورزش را شروع کنید و به آرامی زمان آن را تا زمان رسیدن به 30 دقیقه اضافه کنید.

✓ آهسته شروع کنید و به آرامی کار کنید. کمی به خودتان فشار بیاورید، نه بیش از حد. ورزش نباید به شما آسیب برساند.

✓ ممکن است برخی از فعالیت های خود را برای رسیدن به سلامتی و یا دلایل دیگر از دست بدهید. اما تسلیم نشوید.

✓ اگر یک روز احساس خوبی ندارید، اشکالی ندارد.. در اسرع وقت برنامه ریزی کنید تا به فعالیت خود بازگردید.

به محدودیت های خود احترام بگذارید:

گاهی اوقات باید به دلایل زیر فعالیت های خود را کاهش دهید:

- تب

- بیماری جدید که هنوز درمان نشده است.

- درد

گاهی ممکن است در حال انجام یک فعالیت، احساس خوبی نداشته باشید. اگر در طول هر یک از فعالیت های خود، یکی از موارد زیر را احساس کردید، سریعاً آن را متوقف کنید:

- تنگی نفس

- درد قفسه سینه یا فشار در قفسه سینه

- ضربان قلب نامنظم

- حالت تهوع

- گرفتگی عضلات پا

- سرگیجه

- تاری دید

اقدام و شروع فعالیت:

اگر بهترین برنامه ریزی برای شروع فعالیت را داشته باشید ولی برای شروع آن اقدام نکنید، هیچ اتفاق خاصی رخ نمی دهد، مگر اینکه شروع به استفاده از آن کنید. نترسید اگر متوجه شدید که یک فعالیت برای شما مناسب نیست، برنامه خود را تغییر داده و به تلاش ادامه دهید و فعالیت را پیدا کنید که از آن لذت ببرید. در این صورت مشتاقانه منتظر انجام آن خواهید بود و به احتمال زیاد به آن وابسته خواهید شد. حتی می توانید بیش از یک فعالیت را برای ایجاد تنوع انتخاب کنید. اکنون زمان آن است که برنامه خود را انجام دهید.

در برنامه شخصی شما، فعالیت هایی را که دوست دارید بخشی از زندگی خود را با آنها بسازید، در نظر داشته باشید. سعی کنید که اهداف خود را بصورت دقیق بیان کنید، در این صورت احتمال بیشتری وجود دارد که آنها را دنبال کنید.

پیشرفت خود را بسنجید:

هدف کلی پیشرفت برنامه های شما است. تلاش برای تبدیل فعالیت ها به بخشی از زندگی، بسیار مهم است. همواره حرکت رو به پیشرفت است ولی گاهی پیشرفت به کندی صورت می گیرد. به همین دلیل گزارش پیشرفت هایتان، راه حل بسیار مناسبی است. گزارش فعالیت ها، راهی است که به شما کمک می کند، ببینید آیا در مسیر اهداف تعیین شده هستید و یا خیر. تاریخ، کاری که انجام داده اید، مدت زمان انجام کار و احساسات (خوب یا بد) که در مورد انجام آن فعالیت داشته اید را یادداشت کنید.

برای موفقیت به خود پاداش دهید:

موفقیت یعنی تلاش کردن، نه کامل بودن. تلاش های خود را با پاداش دادن به خود جشن بگیرید. این پاداش ممکن است سفر کوتاهی باشد که می خواستید انجام دهید و یا صرف غذا، ملاقات با یک فرد خاص، یا خرید یک هدیه کوچک که آن را دوست داشتید، باشد. تلاش شما برای مراقبت بهتر از خودتان، باید پاداش داده شود. اگر انجام این کار برای خودتان سخت است، از نزدیکانتان بخواهید که یک بار برای این مورد برنامه ریزی کنند. رسیدن به هدف کسب پاداش، به شما کمک می کند با انگیزه تر بمانید.

زندگی فعال داشته باشید:

فعالیت می تواند به سلامت جسمی شما کمک کند. همچنین برای حفظ عملکرد، باید در زندگی فردی خود نیز فعال بمانید. مطالعات نشان داده است که در افراد مبتلا به بیماری مزمن، کسانی که از نظر اجتماعی فعال هستند و در فعالیت های داوطلبانه شرکت می کنند، امیدوارتر هستند و امید به زندگی بیشتری دارند. راه هایی برای سرگرمی و مفید واقع شدن در زندگی وجود دارند که می توانید آنها را بررسی کنید تا در زندگی فعال تر شوید:

✓ کار کنید، تمام وقت یا پاره وقت فرقی نمی کند. کار کردن می تواند به زندگی شما هدف بخشیده و این احساس مفید بودن را در شما ایجاد کرده، درآمدزایی داشته و به حفظ ارتباطات شما با مردم کمک کرده و چالش های ذهنی ایجاد و احساس موفقیت در شما ایجاد می کند.

✓ کارهای داوطلبانه انجام دهید. مقداری از وقت و انرژی خود را به مسجد، مدرسه، خیرین و نیازمندان و ... اختصاص دهید.

✓ فعالیتی را پیدا کنید که به آن علاقه دارید. صنایع دستی، نویسندگی، باشگاه کتابخوانی و ... و فعالیت های گروهی متناسب با علائق خود که می توانید به آنها ملحق شوید.

✓ در کلاس های آموزشی شرکت کنید، کتابخانه بروید، طبیعت گردی کنید.

✓ مسافرت به مکان هایی که دوست دارید که می توان آن را بصورت تورهای گروهی یک روزه انجام داد.

✓ وقت بیشتری را با کسانی که دوستشان دارید، بگذرانید. یک وعده غذایی با هم باشید، با هم به خرید بروید و یا با تلفن با هم صحبت کنید. با افراد جدید آشنا شوید و برای بیرون رفتن برنامه ریزی کنید. در روزهایی که احساس خوبی ندارید، با دوستان قدیمی خود تماس بگیرید.

فعال ماندن با بیماری کلیوی انتخاب شماست. امیدواریم درباره ایده ها و پیشنهادهایی که در این بخش مطرح شدند، فکر کنید. سعی کنید هم از نظر جسمی و هم از نظر اجتماعی فعال بمانید. در این صورت احساس بهتر و کنترل بیشتری بر زندگی خود خواهید داشت. با تغییر نگرش و تفکر، همیشه می توانید اهداف و برنامه های جدیدی را در زندگی شخصی خود داشته باشید.

تیم آموزشی دیاسیس