



ورزش در دیالیز

بخش دیالیز

بیمارستان آیت الله مدنی بجنستان



زیرنظر : متخصص محترم داخلی دکتر تقفقد حسن پور

زمان مناسب برای ورزش

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

نکته های مورد توجه در این تمرینات عبارت اند از

۱. از انجام ورزش در ساعت های گرم روز یا در محیط های گرم اجتناب شود .

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

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

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

۵. حجم ورزش زیاد نباشد و آب از دست رفته باید جایگزین شود تا خطر کم آبی کاهش یابد

نقش ورزش به منظور پیشگیری از بیماری های کلیوی به طور غیر مستقیم و آثار مثبتی که بر فشار خون ، دیابت و جلوگیری از انسداد شریان کلیوی دارد ، تأیید شده است.

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 بر کنترل فشارخون ، اثر آن در حین دیالیزهم بر کنترل فشار خون و داروهای ضد فشار خون مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است .

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 دیالیز می تواند موجب کاهش معنی دار در فشار خون شودهمچنین می تواند موجب افزایش با ارزش بالینی در کفایت دیالیز و کاهش جزئی درفسفر سرم و افزایش جزئی همو گلو بین 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.

- 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