

مددجوی گرامی این برگه آموزشی، حاوی نکاتی جهت افزایش آگاهی شما در ارتباط با ورزش در دیالیز می باشد. امیدواریم نکات

ورزش در دیالیز

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 ، عضلاتی ، 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 دیالیز هم بر کنترل فشار خون و داروهای ضد فشار خون مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است .

نتیجه گیری :

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.

✓ یک ساعت ورزش در حین دیالیز 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 همو گلو بین گردد.

✓ انجام ورزش در دو نوبت نیم ساعته در کاهش دوز داروهای باند شونده به فسفر موثرتر میباشد.

نتیجه گیری :

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.

✓ یک ساعت ورزش در حین دیالیز 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 همو گلو بین گردد.

✓ انجام ورزش در دو نوبت نیم ساعته در کاهش دوز داروهای باند شونده به فسفر موثرتر میباشد.