

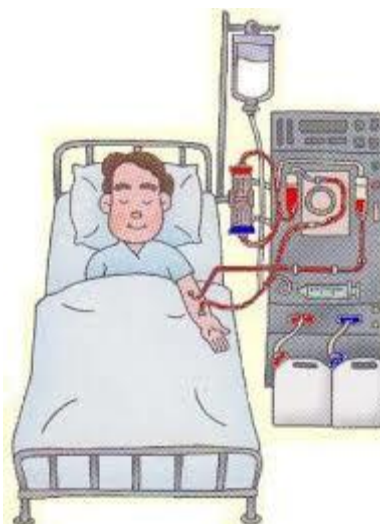
اقدامات لازم برای درمان بی

خوابی:

- ✓ پرهیز از خوردن غذاهای چرب و سنگین
- ✓ کم کردن خواب های روزانه
- ✓ گرفتن دوش آبگرم
- ✓ خوابیدن و بیدار شدن سر ساعت معین
- ✓ استفاده به موقع از داروهای خواب آور
- ✓ استفاده از فعالیت های آرام سازی (یوگا و تنفس عمیق و ...)
- ✓ اجتناب از خوردن مایعاتی مثل چای و نوشابه گاز دار بعد از 6 بعد از ظهر
- ✓ انجام ورزش های روزانه و مفید مخصوصا پیاده روی

بیمار گرمی؛ یکی از مشکلات عمده

در بیمار دیالیز اختلالات خواب است که توجه محققان زیادی را به خود جلب کرده است.



بیمارستان شهید مدرس کاشمر

واحد آموزش سلامت

آموزش به بیمار و خانواده

اصلاح اختلالات خواب در بیماران دیالیزی



تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P057

منبع: Medlineplus.gov

✓ نوشابه های سیاه رنگ

✓ شکلات کاکائویی

✓ دسرهای خیلی چرب و شیرین

✓ بادمجان، سیب زمینی، شکر،

سوسیس، گوجه فرنگی و ترشی

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با

بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک

پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه

حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.

ساعت فعالیت: همه روزه (به غیر از روزهای تعطیل) صبح

ها : 7:30 تا 13:30

شماره تماس: 55227401 داخلی 2237

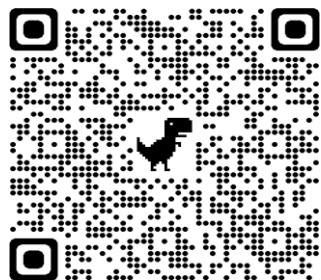
روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

1. وب سایت بیمارستان به آدرس:

<https://ch-kashmar.mums.ac.ir/hospital/modareshospital>

2. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان

صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان



✓ مثل ریحان و شوید

✓ سفیده تخم مرغ

✓ نوشیدن یک فنجان شیر گرم

✓ جوانه گندم

غذاهایی که باعث اختلال در

خواب می شوند:

✓ مصرف مواد غذایی تند قبل از

خواب مانند سیر، فلفل و پیاز

✓ مواد غذایی نفاخ مانند حبوبات)

لوبیا، عدس، نخودو... و کلم

✓ قهوه، چای، تنباکو و الکل



✓ اجتناب از خوابیدن در محیط های

پرسر و صدا و در نور زیاد

✓ خوردن داروهای ادرار آور قبل از

ساعت 6 بعد از ظهر تا اثر آن قبل

از خواب از بین برود.

غذاهایی که باعث ایجاد

خواب می شوند:

✓ نان های سبوس دار

✓ قارچ ها

✓ انواع توت ها و سبزی های معطر

