



گرفتگی عضلانی در ۳۰ تا ۸۰ درصد بیماران مبتلا به بیماری مرحله پایانی کلیه در طی همودیالیز اتفاق افتاده و اغلب باعث خاتمه زود هنگام همودیالیز شده و بنابراین یک علت قابل توجه دیالیز ناکافی در این بیماران می باشند. آنها معمولاً عضلات اندام تحتانی را درگیر می نمایند اما عضلات دیگر شامل: دستها، بازوها، و شکم نیز ممکن است درگیر شوند.

بهترین راه برای درمان گرفتگی و اسپاسم عضلانی این است که در سبک زندگی و فعالیت‌های خود تغییر ایجاد کنید، حرکات کششی انجام دهید و از کمپرس سرد و گرم استفاده کنید، اما در صورتی که روش‌های درمانی دیگر اثری نداشته باشند، مصرف دارو می‌تواند کمک کننده باشد.

گاهی ممکن است هنگام دیالیز در عضلات دست یا پا احساس درد و گرفتگی می‌کنید:

۱. در صورت وجود این مشکل، به پرستار اطلاع دهید.
۲. ماساژ و گرم کردن عضو مبتلا می‌تواند در رفع گرفتگی عضله موثر باشد.
۳. بعضی از داروها در کاهش گرفتگی عضلانی موثرند که با دستور پزشک به شما داده خواهد شد.
۴. مصرف غذاهای حاوی فسفر بالا مثل آجیل‌ها، جگر و ماهی را محدود کنید.

این نکات می‌توانند به شما در پیشگیری از گرفتگی عضلانی کمک کنند:

- ✓ مقدار زیادی آب و مایعات دیگر بنوشید تا حدی که ادرار شما زرد روشن شده و یا به رنگ آب شفاف باشد.
- ✓ از مصرف نوشیدنی‌های الکلی و کافئین دار خودداری کرده و یا آن‌ها را محدود کنید.
- ✓ از غذاهای سالم حاوی کلسیم، پتاسیم و منیزیم استفاده کنید (به خصوص در صورت بارداری بودن).
- ✓ دوچرخه سواری کنید و یا از دوچرخه ثابت استفاده کنید تا عضلات شما ورزیده باشند.
- ✓ هر روز تمرینات کششی انجام دهید به خصوص قبل و بعد از ورزش کردن و قبل از خواب.
- ✓ میزان ورزش خود را به طور ناگهانی زیاد نکنید و به صورت تدریجی آن را افزایش دهید.
- ✓ به شکل روزانه مولتی ویتامین مصرف کنید.

اگر دارویی مصرف می‌کنید که با گرفتگی عضله مرتبط است پزشک شما می‌تواند دارویی را به صورت جایگزین برای شما تجویز کند.