

آبگوشت و میوه هایی مانند هندوانه ، خربزه، کاهو دارای مقدار زیادی آب هستند، حتما باید در مصرف آنها احتیاط کنید.



مایعات را در لیوان کوچک یا فنجان مصرف کنید.



به یاد داشته باشید جهت زندگی سالم باید:

- ۱ - وزن مناسب خود را حفظ کنید.
- ۲ - فعالیت بدنی منظم داشته باشید.
- ۳ - برنامه غذایی سالم داشته باشید.
- ۴ - نمک رژیم غذایی خود را کاهش دهید.
- ۵ - در صورت تجویز دارو آن را به صورت صحیح استفاده کنید...



نکات قابل توجه:

* کافی نبودن مایعات در بدن می تواند باعث بروز علائمی از قبیل: گیجی، غش کردن، تهوع، سردرد و گرفتگی عضلات شود. مراقب بروز این علامت ها باشید در صورت بروز با پزشک خود یا بخش دیالیز تماس بگیرید.

* مایعات اضافی در بدن می تواند خطرناک باشد، اگر اضافه حجم مایعات دارید به سرعت با پزشک خود یا بخش دیالیز تماس بگیرید.

* سعی کنید وزن مطلوب خود را حفظ کنید.

* به خاطر داشته باشید، هر لیتر مایع یک کیلوگرم وزن دارد.



در صورت وجود هر گونه سوال در زمینه بیماری خود می توانید همه روزه (به جز روزهای تعطیل) از ساعت ۸ تا ۱۲ با کلینیک پرستاری آموزش سلامت تماس بگیرید.

شماره تلفن کلینیک پرستاری: ۱۴-

۴۱۲۳۳۴۷۲ داخلی ۲۲۷ - داخلی ۲۱۶ کلینیک (۹ تا ۱۰)

ترویج شیر مادر در صورت نیاز به سوال خارج از ساعت ذکر شده با بخش بستری خود تماس بگیرید.

منابع:

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی معاونت سلامت - اداره پیوند بیماری های خاص
-www.Uptodate.com/Home

واحد بهبود کیفیت	به نام خدا	 بیمارستان موسی بن جعفر (ع) قوچان
	عنوان سند: کنترل وزن و تعادل مایعات	
شماره سند: M.04.N-H/157 تاریخ تدوین: ۱۴۰۰/۰۷/۰۵		
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۰۵		شماره بازنگری: ۳
تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۵		شماره ویرایش: ۱

کنترل وزن و تعادل مایعات



ویژه بیمار و خانواده

واحد آموزش سلامت همگانی

* جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید



مددجوی گرامی: این مطالب به منظور آشنایی با رژیم غذایی مناسب در بیماران مبتلا به نارسایی کلیه تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

کنترل وزن و تعادل مایعات:

افراد با کلیه سالم محدودیتی در مصرف آب ندارند، چون آب اضافی توسط کلیه ها گرفته می شود ولی در نارسایی کلیه دفع آب بخوبی صورت نمی گیرد و بصورت آب اضافی تا جلسه بعدی دیالیز در بدن تجمع می یابد.



افزایش حجم مایعات در بدن باعث چه عواملی می شود؟

۱ - افزایش فشارخون که باعث سخت شدن کار قلب و مشکلات قلبی میگردد.

۲ - کوتاه و سخت شدن تنفس ب دلیل جمع شدن مایعات در ریه ها

۳ - باعث سر درد و کاهش انرژی می شود.

۴ - باعث ورم صورت، دست ها، پاها و اضافه وزن می گردد.

روش اندازه گیری میزان مصرف مایعات :

یک روز صبح از یک ساعت مشخص ادرار خود را تا ۲۴ ساعت جمع کنید تا حجم روزانه ادرار بدست آید، سپس این مقدار آب علاوه ۴۰۰ تا ۸۰۰ سی سی مقدار مجاز مصرف مایعات روزانه شما می باشد.

به طور کلی مصرف مایعات باید در حدی باشد تا بین

۲ جلسه دیالیز بیش از ۲ تا ۳ کیلوگرم اضافی وزن نداشته باشید.



کنترل مصرف مایعات و تشنگی :

هر چه مقدار سدیم (نمک) مصرفی شما کمتر باشد، نیاز بدن به آب کمتر است. توصیه می شود از مصرف غذاهای شور پرهیزید..

نوشیدنی های مجاز در صورتیکه به صورت سرد یا یخ زده باشد، نیاز شما را به خوردن آب کمتر می کند. جهت رفع عطش و تشنگی می توانید از خرده های یخ بجای آب و یک برش کوچک لیمو استفاده کنید.

دهانتان را با دهانشویه یا آب سرد غرغره کنید و آب را خارج کنید.

