

# کنترل وزن و تعادل مایعات در بیماران تحت دیالیز



برای این که محدودیت مایعات را رعایت کنید به نکات زیر توجه نمایید:

- از ظروف و لیوان مدرج استفاده کنید.
- به میزان مایع موجود در مواد غذایی دقت کنید.
- نان 10٪، گوشت ها 60٪، میوه ها 90٪ و شربت ها 100٪ آب دارند.
- چای، شیر، ماست، بستنی، میوه های آبدار، داروهایی مثل شربت و مواد غذایی که در دمای اتاق مایع هستند را جزء مایعات محسوب نمائید.
- به ازای هر نیم درجه تب 50 سی سی به مایعات روزانه خود اضافه نمائید.
- در صورت اسهال و استفراغ به مایعات دریافتی شما افزوده می شود پس با پزشک خود مشورت کنید.
- مقدار گلوکز خون در بیماران دیابتی کنترل شود.
- از مصرف نوشابه های گازدار به دلیل فسفر بالا اجتناب کنید.

## برای رفع تشنگی از موارد زیر استفاده کنید:

- شستشوی مرتب دهان با آب سرد (می توانید افشانه ای از مایعات دلخواه خود را در یخچال نگهداری نمائید و در مواقع تشنگی مقداری از مایع را به داخل دهان اسپری نمائید.)
- بخشی از مایعات دریافتی به صورت یخ مصرف شود همچنین به آبی که می خواهیم از آن یخ درست کنیم مقداری آب لیمو اضافه کنیم تا باعث تحریک ترشح بزاق گردد.
- استفاده از آب نبات های سخت و ترش یا جویدن آدامس که ترشح بزاق را تحریک می کند.
- مصرف مایعات در لیوان های کوچک.
- مصرف میوه ها و سبزی ها به صورت سرد.
- محدودیت مصرف نمک.
- محدودیت نمک: بیماران دیالیزی باید محدودیت بیشتری در مصرف نمک داشته باشند، نمک اضافی از طریق احساس تشنگی، باعث نوشیدن آب بیشتر و احتباس مایعات بیشتر خواهد شد.
- معمولاً مقدار نمک که برای پخت غذا استفاده می شود کافی است و باید از افزودن نمک اضافی در هنگام خوردن غذا پرهیز شود.
- از مصرف چیپس، پفک، سوسیس، کالباس، زیتون، خیارشور، سس ها و رب های آماده، ماهی شور و دودی، چوب شور و بیسکویت های شور و سبزیجات آماده خودداری نمائید.
- حتی از خوردن غذاهای پخته شده در رستوران ها و غذاهای آماده پرهیز کنید.
- غذاهای کنسرو شده مصرف نکنید.

تهیه کننده: بخش دیالیز و واحد آموزش

تأیید کننده: رئیس گروه بخش دیالیز

تاریخ تدوین: 1393/4/1

تاریخ آخرین بازنگری: 1401/6/1

تاریخ بازنگری بعدی: 1405/6/1

ویرایش: 03

کد: 55 - ATH-ED/ED

منبع: درمان بیماری مزمن کلیه - پرستار و دیالیز

وقتی شما دچار نارسایی کلیه هستید مقدار آب بدنتان را نمی توانید کنترل کنید و کلیه های شما ادرار کمتر از حد معمول تولید می کند و یا اصلاً ادراری نمی سازد بنابراین حجم مایعات در بدن با میزان مایعاتی که از طریق ادرار و دیالیز از بدن خارج می شود باید در تعادل باشد در غیر این صورت با خطر تجمع مایع در بدن بروز مشکلات قلبی و ریوی ناشی از آن مواجه خواهید شد که از طول عمر بیمار می کاهد.

## کارهایی که باید برای حفظ تعادل مایعات بدن انجام دهید:

**وزن خشک خود را بدانید:** وزن خشک وزن ایده آل شما بدون هیچ گونه آب اضافی در بدن است که معمولاً بعد از دیالیز باید به آن برسید، وزن خشک وزنی است که شما با آن احساس خوبی دارید و هیچ یک از علائم افزایش مایعات بدن مانند افزایش فشار خون، تنگی نفس، ورم دست و پا و صورت، احساس سنگینی، درد قفسه سینه، برجسته شدن ورید گردنی و علائم از دست دادن بیش از حد آب بدن مانند کاهش فشار خون، گرفتگی صدا، سرگیجه، گرفتگی عضلات و ضعف شدید را ندارید توجه کنید که وزن خشک قابل تغییر است و ممکن است با چاق یا لاغر شدن افزایش یا کاهش یابد.

- اضافه وزن بین دو دیالیز خود را کنترل کنید.
- راه اطمینان از میزان مصرف مایعات وزن کردن می باشد، وزن خود را روزانه اندازه گیری و یادداشت نمائید.
- حد مطلوب آن است که اضافه وزن بین دو جلسه دیالیز 1/5 تا 2 کیلو گرم باشد.
- مصرف مایعات خود را کنترل کنید اگر هنوز دفع ادرار دارید، ادرار 24 ساعته خود را بطور صحیح از یک ساعت مشخص (مثلاً 8 صبح مثانه خود را تخلیه کرده و تا 8 صبح فردا) را جمع آوری کنید.
- مایعات روزانه خود را بر اساس فرمول زیر محاسبه نمائید:  
بنابر این اگر اصلاً دفع ادرار نداشته باشید روزانه 500 تا 700 سی سی مجاز به مصرف مایعات می باشید.

مقدار مجاز آب مصرفی در شبانه روز =

حجم ادرار 24 ساعته + 500 تا 700 سی سی مایعات

طراحی و چاپ: روابط عمومی بیمارستان آتیه

آدرس بیمارستان:

شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دامن

تلفن بیمارستان: 82721

فاکس بیمارستان: 88086095

www.atiehhospital.ir

