



# کنترل وزن و تعادل مایعات

در بیماران تحت دیالیز



تهیه کننده: بخش دیالیز و واحد آموزش

تأیید کننده: رئیس گروه بخش دیالیز

تاریخ تدوین: ۱۳۹۳/۴/۱

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۳۹۸/۱۰/۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۳۹۹/۱۰/۱

ویرایش: ۰۲

کد: ATH-ED/ED – 55

منبع: درمان بیماری مزمن کلیه - پرستار و دیالیز

وقتی شما دچار نارسایی کلیه هستید مقدار آب بدنتان را نمی‌توانید کنترل کنید و کلیه‌های شما ادرار کمتر از حد معمول تولید می‌کند و یا اصلاً ادراری نمی‌سازد بنابراین حجم مایعات در بدن با میزان مایعاتی که از طریق ادرار و دیالیز از بدن خارج می‌شود 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 می‌کاهد.

### **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 نمایید.
- حد مطلوب آن است که اضافه وزن بین دو جلسه دیالیز ۱/۵ تا ۲ کیلو گرم باشد.
- مصرف مایعات خود را کنترل کنید اگر هنوز دفع ادرار دارید، ادرار ۲۴ ساعته خود را بطور صحیح از یک ساعت مشخص (مثلاً ۸ صبح مثانه خود را تخلیه کرده و تا ۸ صبح فردا) را جمع آوری کنید.
- مایعات روزانه خود را بر اساس فرمول زیر محاسبه نمایید:  
بنابر این اگر اصلاً دفع ادرار نداشته باشید روزانه ۵۰۰ تا ۷۰۰ سی سی مجاز به مصرف مایعات می باشید.

**مقدار مجاز آب مصرفی در شبانه روز =**

**حجم ادرار ۲۴ ساعته + ۵۰۰ تا ۷۰۰ سی سی مایعات**

**برای این که محدودیت مایعات را رعایت کنید به نکات**

**زیر توجه نمایید:**

- از ظروف و لیوان مدرج استفاده کنید.

- نان ۱۰٪، گوشت ها ۶۰٪، میوه ها ۹۰٪ و شربت ها ۱۰۰٪ 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 ۵۰ 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.



طراحی و چاپ: روابط عمومی بیمارستان آتیه  
آدرس بیمارستان: تهران، شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دادمان  
تلفن بیمارستان: ۸۲۷۲۱  
فاکس بیمارستان: ۸۸۰۸۶۰۹۵  
شماره تماس بخش دیالیز: ۸۲۷۲۳۲۱۱  
سایت بیمارستان: [www.atiehhospital.ir](http://www.atiehhospital.ir)