

محدودیت مایعات

در بیماران دیالیزی



کارگروه آموزش به بیمار بخش دیالیز

واحد آموزش سلامت—بازنگری سوم

۱۳. از میوه و سبزیجات سرد و یخ زده برای رفع عطش استفاده کنید.



۱۴. قبل از شروع هر گونه ورزشی پزشک و تیم مراقب خود را مطلع فرمایید.

* نیاز شما به مایعات با تمرینات ورزشی تغییر میکند بخصوص اگر که تعزیق شدید ایجاد کند.

* ورزشهای سنگین و حرفة‌ای فقط با توصیه پزشک مجاز دارد.

* ورزش‌ها و نرمش‌های سبک مثل پیاده روی با اطلاع و تحت نظر پزشک در صورتی که ممنوعیتی نباشد مجاز است.

۰۵۱-۵۷۲۲۳۶۸۳۵ داخلي بخش دیالیز

دسترسی به سایت بیمارستان :

[Www.bohlool.gmu.ac.ir](http://www.bohlool.gmu.ac.ir)

پرستاری در بیماران دیالیز

۸. در روز چندین بار دهان خود را شسته و دندانهایتان را مسواک کنید.

۹. از مصرف غذاهای آماده اجتناب کنید.



۱۰. در صورت امکان با اطلاع پزشک خود می‌توانید داروهایتان را با غذا میل کنید تا آب کمتری مصرف کنید.

۱۱. سعی کنید خونسرد باشید. خونسردی تشنجی شما را بخصوص در مناطق گرم کاهش می‌دهد.

۱۲. اگر دیابت دارید ، میزان قند خون خود را کنترل کنید. قند خون بالا تشنجی شما را افزایش می‌دهد .

۴. از آبنبات های سفت و ترش استفاده کنید.

۵. از فنجان های کوچک برای آب خوردن استفاده کنید.

۶. نوشیدنی خود را جرעה جرعه بنوشید.



۷. چند قطره آب لیمو ترش تازه داخل لیوان آب خود بچکانید.



چند روش برای رفع تشنگی و محدود کردن مایعات:

۱. از مصرف نمک در غذا اجتناب کنید.



۲. به جای آب از تکه های یخ استفاده کنید.



۳. آدامس بجوید بخصوص نعنایی



علت محدودیت مصرف مایعات چیست؟

در نارسایی کلیوی، به دلیل عدم توانایی کلیه ها در دفع آب از بدن و در نتیجه ایجاد ورم و افزایش فشار خون، ممکن است نیاز به محدود کردن مایعات دریافتی باشد.

میزان مجاز مایعات دریافتی هر بیمار به نسبت میزان اضافه وزن و شرایط فردی بیمار توسط پزشک یا کارشناس تغذیه تعیین می شود.

محدودیت مایعات برای این است که قبل، حین و بعد از جلسات دیالیز شما احساس راحتی داشته باشید. هدف این است که اضافه وزن بین جلسات دیالیز حداقل $1/5$ تا 2 کیلوگرم باشد.

در صورتی که محدودیت مصرف مایعات را رعایت نکنید، دچار احتباس آب در بدن شده و وزن شما بالا میرود که بدنبال آن دچار عوارضی از قبیل تنگی نفس، پرفشاری خون، مشکلات قلبی، ورم و... می شوید.