



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آرخ

بیمارستان امام خمینی (ره) شهرستان نقده

## محدودیت مایعات

ویژه بیماران همودیالیز



واحد آموزش سلامت - بهار ۱۴۰۴

تاییدکننده: کارگروه بخش همودیالیز

کدسند: EH-MN/Pat Edu Pam/۰۰۰۰۱

منبع: پرستاری در بیماران دیالیز

شماره تماس: ۰۴۴۳۵۶۶۱۸۲۰ داخلی ۱۲۸۰

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



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

- ❖ نیاز شما به مایعات با تمرینات ورزشی تغییر می کند بخصوص اگر تعریق شدید ایجاد کند.
- ❖ ورزشهای سنگین و حرفه ای فقط با توصیه پزشک مجوز دارد.
- ❖ ورزش ها و نرمش های سبک مثل پیاده روی با اطلاع و تحت نظر پزشک در صورتی که ممنوعیتی نباشد مجاز است.

جهت دریافت

فایل می توانید

بارکد را با تلفن

همراه خود اسکن

نمایید



۸. در روزچندین 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 می توانید داروهایتان را با غذا میل کنید تا آب کمتری مصرف کنید.

۱۱. سعی کنید خونسرد باشید. خونسردی تشنگی شما را بخصوص در مناطق گرم کاهش می دهد.

۱۲. اگر دیابت دارید، میزان قند خون خود را کنترل کنید. قند خون بالای تشنگی شما را افزایش می دهد.

### علت محدودیت مصرف مایعات چیست ؟

در نارسایی کلیوی، به علت عدم توانایی کلیه ها در دفع آب از بدن و در نتیجه ایجاد ورم و افزایش فشارخون، 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 حداکثر ۱/۵ تا ۲ کیلوگرم باشد.

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

### 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 نعنائی



۴. از آبنبات های سفت و ترش استفاده کنید.

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

۶. نوشیدنی خود را جرعه جرعه بنوشید.



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

