

تعریف:

وقتی کلیه های شما بیمارند، نمی توانند آب بدن را کنترل کنند و ادرار شما خیلی کمتر از حد معمول تولید شده و یا اصلا تولید نمی شود، بنابراین این حجم مایعات در بدن بالا میرود. به طور کلی میزان مایعات ورودی 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 و بروز مشکلات ناشی از آن مواجه خواهید شد.

علائم و نشانه های افزایش مایعات در بدن

- ❖ افزایش ناگهانی وزن
- ❖ تورم پاها
- ❖ پف کردن اطراف چشم ها
- ❖ افزایش فشار خون و سردرد
- ❖ تنگی نفس

کارهایی که باید برای حفظ تعادل مایعات

بدنتان انجام دهید:

- ❖ راه اطمینان از میزان مصرف مایعات وزن کردن می باشد. وزن خود را روزانه اندازه گیری و یادداشت نمایید.
- ❖ در رابطه با مشخص کردن وزن خشک خود با پرستار دیالیز صحبت کنید.
- ❖ مصرف نمک را محدود کنید.

- ❖ از برنامه منظم ورزشی پیروی کنید و حداقل نیم ساعت در روز پیاده روی نمایید.
- ❖ حد مطلوب آن است که اضافه وزن بین دو جلسه دیالیز ۱ کیلوگرم باشد.
- ❖ مایعات روزانه خود را بر اساس فرمول زیر محاسبه نمایید.

مقدار مجاز آب مصرفی در شبانه روز
حجم ادرار ۲۴ ساعته + ۵۰۰ تا ۷۰۰ میلی لیتر

برای اینکه 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 ۱۰٪، گوشت ها ۶۰٪، میوه ها ۹۰٪ و شربت ها ۱۰۰٪ آب دارند.
- چای، شیر، ماست، بستنی، میوه های آب دار، داروهایی مثل شربت و کلیه مواد غذایی که در دمای اتاق مایع هستند را جزء مایعات محاسبه نمایید.
- به ازای هر نیم درجه تب، ۲۰۰ سی سی به مایعات روزانه خود اضافه کنید.

- از مصرف نوشابه های گاز دار به دلیل فسفر بالا اجتناب کنید.
- در صورت اسهال و استفراغ به مایعات دریافتی شما افزوده می شود، پس با پزشک خود مشورت کنید.

برای رفع تشنگی از موارد زیر استفاده کنید:



- ❖ شست و شوی مرتب دهان با آب سرد (بیماران می توانند افشانه ای از مایعات دلخواه خود را در یخچال نگهداری کنید و در مواقع تشنگی مقداری از مایع را به داخل دهان اسپری کنند)
- ❖ مصرف بخشی از مایعات روزانه به صورت یخ (بهتر است به آبی که با آن یخ تهیه می کنید، مقداری آب لیمو اضافه کنید چون باعث تحریک بزاق می شود).
- ❖ استفاده از آب نبات سخت و ترش و یا جویدن آدامس که ترشح بزاق را زیاد می کند.
- ❖ مصرف مایعات در لیوان های کوچک.
- ❖ مصرف میوه ها و سبزی ها به صورت سرد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی کرمانشاه
بیمارستان حضرت رسول (ص) جوانرود

راهنمای بیماران

کنترل وزن و تعادل مایعات

در مددجویان دیالیزی



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار

- ✓ در صورت مصرف پنیر باید نمک آن را به طور کامل بگیرید.
- ✓ از روی برچسب مواد غذایی به میزان سدیم دقت شود و در صورتی که میزان سدیم آن زیاد است، مصرف نشود.

از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

از مصرف چیپس، پفک، سوسیس، کالباس، زیتون، خیار شور، سس ها و رب های آماده، ماهی شور و دودی، چوب شور و بیسکویت های شور و سبزیجات آماده خودداری شود.

محدودیت نمک

بیماران دیالیزی باید محدودیت بیشتری در مصرف نمک داشته باشند، نمک اضافی از طریق احساس تشنگی، باعث نوشیده شدن آب بیشتر و احتباس مایعات بیشتر خواهد شد.



- ✓ معمولا مقدار نمک که برای پخت غذا استفاده می شود کافی است و باید از افزودن نمک اضافی در هنگام خوردن غذا (بر سر سفره) پرهیز شود.
- ✓ مصرف نمک باید محدود شود، زیرا سبب افزایش فشار خون می شود و فشار خون عوارض بیماری را تشدید می کند.
- ✓ میزان سدیم توصیه شده ۱۰۰۰ میلی گرم در روز به اضافه ۲۰۰۰ میلی گرم به ازای هر لیتر ادرار دفعی (یعنی تقریبا یک قاشق چای خوری).
- ✓ حتی المقدور از خوردن غذاهای پخته شده در رستوران ها و غذاهای آماده پرهیز کنید.
- ✓ غذاهای کنسرو شده را مصرف نکنید.