

کنترل وزن و تعادل مایعات در

مدهجویان دیالیزی

وقتی کلیه های شما بیمارند ، نمی توانند آب بدن را کنترل کنند و ادرار شما خیلی کمتر از حد معمول تولید شده و یا اصلاً تولید نمی شود؟ ، بنابراین ، حجم مایعات در بدن بالا می رود.

بطور 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 اینصورت با بروز مشکلات ناشی از آن مواجه خواهید شد .



علائم و نشانه های افزایش مایعات 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 :

1 راه اطمینان از میزان مصرف مایعات وزن کردن می باشد.

2 در رابطه با مشخص کردن وزن خشک خود با پرستار دیالیز صحبت کنید.

3 مصرف نمک را محدود کنید

4 حداقل نیم ساعت در روز پیاده روی کنید.

مقدار مجاز آب مصرفی در شبانه روز برابر است با:

(حجم ادرار 24 ساعته +500 تا 700 میلی لیتر)

برای اینکه محدودیت مایعات را رعایت کنید به

نکات زیر توجه نمایید:

❖ از ظرف و لیوان مدرج استفاده کنید.

❖ به میزان مایعات موجود در مواد غذایی دقت کنید.

نان 10٪- گوشت 60٪- میوه ها 90٪- شربت ها 100٪ آب دارند.

❖ چای، شیر ، ماست ، بستنی ، میوه های آب دار ، داروهای

مثل شربت جزء مایعات محاسبه می شوند.

❖ از مصرف نوشابه های گازدار به دلیل فسفر بالا اجتناب کنید.

❖ در صورت اسهال و استفراغ به مایعات دریافتی شما افزوده

می شود.



برای رفع تشنگی از موارد زیر استفاده کنید:

3

2

1



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آریجان غربی

بیمارستان نبی اکرم (ص) اشنویه

کنترل وزن و تعادل مایعات درمدمدجویان دیالیزی



MEHR
Photo: AmirHossein Heydari
MEHR NEWS AGENCY

تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

نایب کننده: رئیس علمی بخش

کد NA-H-PE-00

تاریخ تدوین: 1404/09/30

تاریخ بازنگری بعدی: 1405/09/30

منابع: آموزش به بیمار ماری ام. کانایو، کلیه و مجاری برون و

سوداوث

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.

معمولاً مقدار نمک که برای پخت غذا استفاده می شود کافی است و باید از افزودن نمک اضافی در هنگام خوردن غذا (برسفره) پرهیز شود.

مصرف نمک باید محدود شود، زیرا سبب افزایش فشار خون می شود و فشار خون عوارض بیماری را تشدید می کند.

غذاهای کنسرو شده را مصرف نکنید.

در صورت مصرف پنیر باید نمک آن را به طور کامل بگیرید.

از روی برجسب مواد غذایی به میزان سدیم دقت شود و در صورتی که میزان سدیم آن زیاد است مصرف نشود.

از مصرف چه غذاهایی باید پرهیز نمود؟

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

شست و شوی مرتب دهان با آب سرد.

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 میوه ها و سبزی ها بصورت سرد. البته اولترا فیلتراسیون بیش از حد با خطر افت فشار خون و گاهی حتی افزایش فشار خون همراه است و نیز می تواند سبب بروز کرامپ عضلانی هنگام دیالیز شود.

محدودیت مصرف نمک؟

