

مرکز آموزشی پرورشی و درمانی قائم (ع)
کروه تغذیه و رژیم درمانی

کنترل وزن و تعادل مایعات در بیماران دیالیزی



ویژه بیمار و خانواده

تاریخ تنظیم: مرداد ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: مرداد ۱۴۰۶

کد بازنگری: ۰۰۱



کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در درمانگاه مرکزی
بیمارستان قائم (عج) اتاق ۳ با کادری مجرب روزهای غیر تعطیل
هفته از ساعت ۹ تا ۱۲ به صورت رایگان آماده پاسخگویی به سوالات
شما می باشد.



مددجو و همراه گرامی

با شناسه پیگیری که در خلاصه پرونده یا برگه آزمایش
است می توانید کلیه آزمایشات معوقه را از طریق آدرس
زیر پیگیری کنید.

منبع:

Krause And Mahans Food & the Nutrition Care
Process 2020

ویرایش ششم جزوه ی بیماری های کلیه دکتر هادی طبیبی



Nutrition



Dialysis

نکات قابل توجه :

- ✂ کافی نبودن مایعات در بدن می تواند باعث بروز علائمی
از قبیل گیجی، غش کردن، تهوع، سر درد و گرفتگی
عضلات شود. در صورت بروز این علائم با پزشک یا
مرکز دیالیز تماس بگیرید.
- ✂ جهت کنترل بهتر میزان مایعات دریافتی، هر روز در
یک ساعت معین و با یک لباس مشخص خود را وزن
کرده و آن را ثبت کنید.
- ✂ به خاطر داشته باشید هر لیتر مایع یک کیلوگرم وزن
دارد.
- ✂ تنگ شدن حلقه یا انگشتر و کفش نشانه افزایش
مایعات بدن است.



مددجوی گرامی این برکه آموزشی، حاوی نکاتی در مورد کنترل وزن و تعادل مایعات در بیماران دیالیزی می باشد. امیداریم با رعایت نکات ذکر شده هر چه سریعتر سلامت خود را بازیابید.



کنترل وزن و تعادل مایعات:

افراد با کلیه سالم محدودیتی در مصرف مایعات ندارند، چون آب اضافه توسط کلیه ها دفع می گردد اما در نارسایی کلیه، دفع آب به خوبی انجام نشده و در بدن تا جلسه بعدی دیالیز تجمع پیدا می کند.

روش اندازه گیری میزان مایعات مصرفی:

یک روز صبح از ساعت مشخص مثلا ۸ صبح تا ۲۴ ساعت بعد (۸ صبح روز بعد) حجم ادرار خود را اندازه گیری کنید و به این مقدار ۴۰۰ تا ۸۰۰ سی سی اضافه نمایید، مقدار به دست آمده میزان مجاز مصرف مایعات روزانه شما می باشد.

به طور کلی مصرف مایعات باید در حدی باشد که بین دو جلسه دیالیز بیش از ۲ تا ۳ کیلوگرم اضافه وزن نداشته باشید.



عوارض افزایش حجم مایعات در بدن چیست؟

- افزایش فشار خون که باعث ایجاد مشکلات قلبی در فرد می شود.
- کوتاه شدن و سخت شدن تنفس به دلیل جمع شدن مایعات در ریه
- سر درد و کاهش انرژی
- تورم صورت، دست ها، پاها و اضافه وزن

کنترل مصرف مایعات و تشنگی:

✂ هر چه سدیم (نمک) مصرفی شما کمتر باشد، نیاز بدن به آب کمتر می شود. توصیه می شود از مصرف غذاهای شور بپرهیزید.



✂ نوشیدنی های مجاز در صورتی که به صورت سرد یا یخ زده باشد، نیاز شما را به خوردن آب کمتر می کند. جهت رفع عطش و تشنگی می توانید از خرده های یخ به جای آب و یک برش کوچک لیمو استفاده کنید.



✂ دهانتان را با دهان شویه یا آب سرد بشویید ولی آب را خارج کنید.

✂ مرطوب کردن لب ها با پارچه نم دار یا آب خنک در رفع تشنگی موثر است.

✂ مایعات را در لیوان یا فنجان کوچک مصرف کنید.

✂ بعد از صرف غذا، جهت رفع تشنگی از آب نبات یا آدامس استفاده کنید.

✂ آب گوشت و میوه هایی مانند خربزه، هندوانه، کاهو دارای مقدار زیادی آب هستند که حتما باید در مصرف آن ها احتیاط کرد.

✂ آب موجود در نوشیدنی ها و غذاهایی را که در دمای اتاق مایع هستند مانند سوپ، آش، ژله، بستنی یخی و آب میوه ها را در نظر داشته باشید.

✂ قرص کلسیم خود را در سهم مجاز ماست خود حل کنید تا نیاز به آب اضافه پیدا نکنید.