

محدودیت مایعات

در بیماران دیالیزی



کد پمفلت Sh.L/EP/050/AC
 بهار 1403

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 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.

www.shljenjan.mui.ac.ir
 شماره تماس: 03152237326
 واحد آموزش به بیماران 2209

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 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 بالا تشنگی شما را افزایش می دهد .

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 می‌شود.

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 می‌رود که بدنبال آن دچار عوارضی از قبیل تنگی نفس، پرفشاری خون، مشکلات قلبی، ورم و... می‌شوید.

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 تازه داخل لیوان آب خود بچکانید.

