

محدودیت مصرف مایعات

سوپروایزر آموزش سلامت : ملاشیخی

1404 رابط آموزشی: فزنی
SE H-ED-PA-0086-00

رابط آموزشی و تهیه کننده:



۱۴۰۴

علت محدودیت مایعات چیست؟

در نارسایی کلیوی به دلیل عدم توانایی کلیه ها در دفع آب از بدن و در نتیجه ایجاد ادم 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 و کارشناسان تعیین میشود .



محدودیت مایعات برای این است که قبل حین و بعد از جلسات مودالیز احساس راحتی داشته باشید هدف این است که اضافه وزن بین جلسات دیالیز حداکثر 1.5 تا 2 کیلوگرم باشد.



در صورتی که محدودیت مایعات را رعایت نکنید دچار احتباس آب در بدن شده و وزن شما بالا میرود که به دنبال آن دچار عوارضی از قبیل تنگی نفس - پرفشاری خون - مشکلات قلبی و ورم ... میشوید.

*****چند روش برای دفع تشنگی*****

مصرف نمک در غذا اجتناب کنید.



SE H-ED-PA-0086-00

- به جای آب از تکه های یخ استفاده کنید.
- آدامس بجوید بخصوص نعنائی.
- از آب نبات های ترش مزه استفاده کنید.
- از فنجان های کوچک برای آب خوردن استفاده نمایید
- نوشیدنی های خود را جرعه جرعه بنوشید

- از میوه و سبزیجات یخ زده برای رفع تشنگی استفاده کنید.
- ورزشهای سنگین فقط با مجوز پزشک باشد.



- بیشتر ورزش ها و نرمش های سبک را انجام دهید.
- در قالب های مخصوص یخ آبلیمو بریزید - نصف لیمو در هر قالب یخ

نکته مهم:
برای کنترل بهتر رژیم
حتما با کارشناس تغذیه
مشورت کنید.

- چند قطره لیمو ترش داخل لیوان آب خود بچکانید



- در روز چندین بار داخل دهان را شسته و مسواک بزنید
- غذاهای آماده مصرف نکنید
- در صورت امکان با اطلاع پزشک خود دارو ها با غذا میل کنید بجای آب.
- خونسرد باشید و خود را با کم آب خوردن سازگار کنید
- اگر دیابت دارید میزان قند خون را چک کنید (قند خون بالا تشنگی را افزایش میدهد)

