



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا

مرکز آموزشی درمانی بیمارستان حضرت ولی عصر (عج)

مصرف مایعات در بیماران دیالیزی

واحد آموزش سلامت

تهیه : نجمه محب

تنظیم: محبوبه جرجانی

(سوپروایزر آموزش سلامت)

مشاور علمی: دکتر علی احمدی

آدرس: فسا میدان ابن سینا

تلفن: 071-53315018

وب سایت: vh.fums.ac.ir

مرداد 1404

علت محدودیت مایعات چیست؟

در نارسایی کلیوی بدلیل 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 شما توسط پزشک یا کارشناس تغذیه تعیین می شود و بستگی به میزان اضافه وزن و شرایط فردی شما دارد

هدف از کنترل مایعات چیست؟

محدودیت مایعات برای این است که قبل، حین و بعد از جلسات دیالیز شما احساس راحتی داشته باشید.

در صورت بی توجهی به مصرف متعادل مایعات، آب در بدن جمع شده و وزن شما بالا می رود. بدنبال آن شما دچار تنگی نفس، فشار خون بالا، مشکلات قلبی، ورم و سایر عوارض می شوید.

به همین خاطر هدف این است که اضافه وزن بین جلسات دیالیز حداکثر ۱/۵ تا ۲ کیلوگرم باشد.

ا روش برای محدود کردن مایعات و رفع تشنگی

۱- از مصرف نمک در غذا اجتناب کنید.

۲- به جای آب از تکه های یخ استفاده کنید.

۳- آدامس بجوید.

۴- از آب نباتهای سفت و ترشی استفاده کنید.

۵- از فنجان های کوچک برای آب خوردن استفاده کنید.



۶- نوشیدنی را جرعه جرعه بنوشید.

۷- چند قطره آب لیمو ترش در لیوان آب خود بچکانید.

۸- در روز چندین بار دهان خود را شسته و دندان هایتان را مسواک بزنید.

۹- از مصرف غذاهای آماده اجتناب کنید.

۱۰- در صورت امکان با اطلاع پزشک خود می توانید داروهایتان را با غذا میل کنید.

۱۱- سعی کنید خونسرد باشید، خونسردی تشنگی شما را بخصوص در مناطق گرم کاهش می دهد.

۱۲- اگر دیابت دارید، قند خون خود را کنترل کنید.

۱۳- از میوه و سبزیجات سرد و یخ زده برای رفع عطش استفاده کنید.

۱۴- ورزش ها و نرمش های سبک مثل پیاده روی تحت نظر پزشک انجام شود. ورزش های سنگین فقط با اجازه و نظر پزشک انجام شود.

۱۵- قبل از شروع هر گونه ورزشی، پزشک و تیم مراقب خود را مطلع فرمائید، زیرا نیاز شما به مایعات با تمرینات ورزشی تغییر می کند بخصوص اگر تعریق شدید ایجاد نماید.