



وزارت بهداشت، درمانی و رفاه اجتماعی

### بیمارستان برکت امام خمینی (ره) میانه

واحد آموزشی و مصرف مایعات

فهرست بیمارانی که دیابت دارند

تهیه و تنظیم: پروانه نوروزی

کارشناس پرستاری

منبع: اصول همودیالیز

سال تهیه ۱۳۹۷

سال بازنگری ۱۳۹۹

Barekat-Nc/c-Pam

واحد آموزش سلامت

### 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 می 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. به دنبال 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.

### ۱۵ 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 نبات های سفت و ترشی استفاده کنید.
- ۵- از فنجان های کوچک برای آب وردن 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 نی توانید داروهایتان را با غذا میل کنید.

۱۱- سعی کنید خونسرد باشید، خونسردی تشنگی شما را به خصوص 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 هرگونه ورزشی، پزشک و تیم مراقب خود را مطلع فرمائید، زیرا نیاز شما به مایعات با تمرینات ورزشی تغییر می کند به خصوص اگر تعریق شدید ایجاد نماید.

