



مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی

راهنمای بیماران

کنترل وزن و تعادل مایعات

در مددجویان دیالیزی

شماره سند: ED-TA-41



تلفن های بیمارستان: ۰۸۱-۳۸۳۸۰۷۰۳-۶

آدرس سایت اینترنتی

<http://beheshti.umsha.ac.ir>

ویرایش ۰۶- بازنگری آذر ۱۴۰۰

- ✓ در صورت مصرف پنیر باید نمک آن را به طور کامل بگیرید.
- ✓ از روی برچسب مواد غذایی به میزان سدیم دقت شود و در صورتی که میزان سدیم آن زیاد است، مصرف نشود.

از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

از مصرف چیپس، پفک، سوسیس، کالباس، زیتون، خیار شور، سس ها و رب های آماده، ماهی شور و دودی، چوب شور و بیسکویت های شور و سبزیجات آماده خودداری شود.

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

مشاور علمی: گروه نفرولوژی

منابع مورد استفاده:

۱. نیکروان مفرد، م. کاملترین مرجع اصول مراقبت های ویژه در ICU، CCU و دیالیز، انتشارات نور دانش. تهران، ۱۳۸۴.
۲. مژگان جلال زاده و همکاران، مرور الگوریتمی بر همودیالیز، نشر صفوی، ۱۳۸۹.
۳. مرجان سید مظهري، پرستاری داخلی و جراحی برونر و سود ارت. بیماری های کلیه، نشر و تبلیغ بشری، ۱۳۹۰.
۴. سایت تبیان، تیرماه ۱۳۹۱.

محدودیت نمک

بیماران دیالیزی باید محدودیت بیشتری در مصرف نمک داشته باشند، نمک اضافی از طریق احساس تشنگی، باعث نوشیده شدن آب بیشتر و احتباس مایعات بیشتر خواهد شد.



- ✓ معمولاً مقدار نمک که برای پخت غذا استفاده می شود کافی است و باید از افزودن نمک اضافی در هنگام خوردن غذا (بر سر سفره) پرهیز شود.
- ✓ مصرف نمک باید محدود شود، زیرا سبب افزایش فشار خون می شود و فشار خون عوارض بیماری را تشدید می کند.
- ✓ میزان سدیم توصیه شده ۱۰۰۰ میلی گرم در روز به اضافه ۲۰۰۰ میلی گرم به ازای هر لیتر ادرار دفعی (یعنی تقریباً یک قاشق چای خوری).
- ✓ حتی المقدور از خوردن غذاهای پخته شده در رستوران ها و غذاهای آماده پرهیز کنید.
- ✓ غذاهای کنسرو شده را مصرف نکنید.

تعریف:

وقتی کلیه های شما بیمارند ، نمی توانند آب بدن را کنترل کنند و ادرار شما خیلی کمتر از حد معمول تولید شده و یا اصلا تولید نمی شود، بنابراین این حجم مایعات در بدن بالا میرود. به طور کلی میزان مایعات ورودی بدن با میزان مایعاتی که از طریق ادرار و دیالیز از بدن خارج می شود باید در تعادل باشد، در غیر این صورت با خطر تجمع مایع در بدن و بروز مشکلات ناشی از آن مواجه خواهید شد.

علائم و نشانه های افزایش مایعات در بدن

- ❖ افزایش ناگهانی وزن
- ❖ تورم پاها
- ❖ پف کردن اطراف چشم ها
- ❖ افزایش فشار خون و سردرد
- ❖ تنگی نفس

کارهایی که باید برای حفظ تعادل مایعات

بدنتان انجام دهید:

- ❖ راه اطمینان از میزان مصرف مایعات وزن کردن می باشد . وزن خود را روزانه اندازه گیری و یادداشت نمایید.
- ❖ در رابطه با مشخص کردن وزن خشک خود با پرستار دیالیز صحبت کنید.
- ❖ مصرف نمک را محدود کنید.

- ❖ از برنامه منظم ورزشی پیروی کنید و حداقل نیم ساعت در روز پیاده روی نمایید.
- ❖ حد مطلوب آن است که اضافه وزن بین دو جلسه دیالیز ۱ کیلوگرم باشد.
- ❖ مایعات روزانه خود را بر اساس فرمول زیر محاسبه نمایید.

مقدار مجاز آب مصرفی در شبانه روز حجم ادرار ۲۴ ساعته + ۵۰۰ تا ۷۰۰ میلی لیتر

برای اینکه محدودیت مایعات را رعایت کنید

به نکات زیر توجه نمایید:



- از ظروف و لیوان مدرج استفاده کنید.
- به میزان مایع موجود در مواد غذایی دقت کنید . نان ۱۰٪، گوشت ها ۶۰٪، میوه ها ۹۰٪ و شربت ها ۱۰۰٪ آب دارند.
- چای ، شیر، ماست، بستنی، میوه های آب دار، داروهایی مثل شربت و کلیه مواد غذایی که در دمای اتاق مایع هستند را جزء مایعات محاسبه نمایید.
- به ازای هر نیم درجه تب ، ۲۰۰ سی سی به مایعات روزانه خود اضافه کنید.

- از مصرف نوشابه های گاز دار به دلیل فسفر بالا اجتناب کنید.
- در صورت اسهال و استفراغ به مایعات دریافتی شما افزوده می شود، پس با پزشک خود مشورت کنید.

برای رفع تشنگی از موارد زیر استفاده کنید:



- ❖ شست و شوی مرتب دهان با آب سرد(بیماران می توانند افشانه ای از مایعات دلخواه خود را در یخچال نگهداری کنید و در مواقع تشنگی مقداری از مایع را به داخل دهان اسپری کنند)
- ❖ مصرف بخشی از مایعات روزانه به صورت یخ(بهبتر است به آبی که با آن یخ تهیه می کنید، مقداری آب لیمو اضافه کنید چون باعث تحریک بزاق می شود).
- ❖ استفاده از آب نبات سخت و ترش و یا جویدن آدامس که ترشح بزاق را زیاد می کند.
- ❖ مصرف مایعات در لیوان های کوچک.
- ❖ مصرف میوه ها و سبزی ها به صورت سرد.