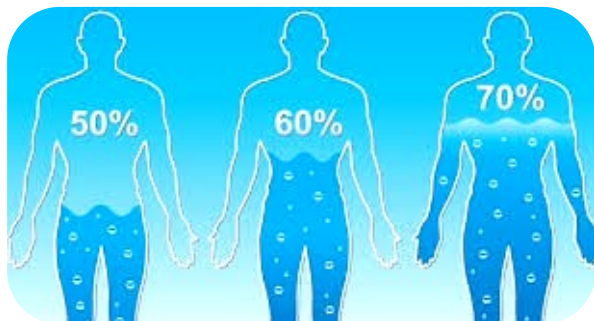




مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

کنترل وزن و تعادل مایعات



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۲۸-۱۰۰۳

شماره بازنگری: ۰۵

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش همودیالیز - واحد آموزش سلامت

نکات قابل توجه:

* کافی نبودن مایعات در بدن می تواند باعث بروز علائمی از قبیل: گیجی، غش کردن، تهوع، سردرد و گرفتگی عضلات شود. مراقب بروز این علامت ها باشید در صورت بروز با پزشک خود یا بخش دیالیز تماس بگیرید.

* مایعات اضافی در بدن می تواند خطرناک باشد، اگر اضافه حجم مایعات دارید به سرعت با پزشک خود یا بخش دیالیز تماس بگیرید.

* سعی کنید وزن مطلوب خود را حفظ کنید.

* به خاطر داشته باشید، هر لیتر مایع یک کیلوگرم وزن دارد.

منابع:

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی معاونت سلامت - اداره پیوند بیماری های خاص

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

آبگوشت و میوه هایی مانند هندوانه، خربزه، کاهو دارای مقدار زیادی آب هستند، حتما باید در مصرف آنها احتیاط کنید.



مایعات را در لیوان کوچک یا فنجان مصرف کنید.



به یاد داشته باشید جهت زندگی سالم باید:

- ۱- وزن مناسب خود را حفظ کنید.
- ۲- فعالیت بدنی منظم داشته باشید.
- ۳- برنامه غذایی سالم داشته باشید.
- ۴- نمک رژیم غذایی خود را کاهش دهید.
- ۵- در صورت تجویز دارو آن را به صورت صحیح استفاده کنید.



مُدِجَوِی گِرا می :

بَارزَوِی سَلامَتی بَرای شَما

این مطالب به منظور آشنایی با کنترل وزن و تعادل مایعات در بیماران مبتلا به نارسایی کلیه تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.



کنترل وزن و تعادل مایعات:

افراد با کلیه سالم محدودیتی در مصرف آب ندارند، چون آب اضافی توسط کلیه ها گرفته می شود ولی در نارسایی کلیه دفع آب به خوبی صورت نمی گیرد و به صورت آب اضافی تا جلسه بعدی دیالیز در بدن تجمع می یابد.



افزایش حجم مایعات در بدن باعث چه عواملی

می شود؟

۱- افزایش فشارخون که باعث سخت شدن کار قلب و مشکلات قلبی می گردد.

۲- کوتاه شدن و سخت شدن تنفس به دلیل جمع شدن مایعات در ریه ها می گردد.

۳- باعث سر درد و کاهش انرژی می شود.

۴- باعث ورم صورت، دست ها، پاها و اضافه وزن می گردد.

روش اندازه گیری میزان مصرف مایعات :

یک روز صبح از یک ساعت مشخص ادرار خود را تا ۲۴ ساعت جمع کنید تا حجم روزانه ادرار به دست آید، سپس این مقدار به علاوه ۴۰۰ تا ۸۰۰ سی سی مقدار مجاز مصرف مایعات روزانه شما می باشد.



به طور کلی مصرف مایعات باید در حدی باشد تا بین دو جلسه دیالیز بیش از ۲ تا ۳ کیلوگرم اضافه وزن نداشته باشید.

کنترل مصرف مایعات و تشنگی :

هر چه مقدار سدیم (نمک) مصرفی شما کمتر باشد، نیاز بدن به آب کمتر است. توصیه می شود از مصرف غذاهای شور بپرهیزید.



نوشیدنی های مجاز در صورتی که به صورت سرد یا یخ زده باشد، نیاز شما را به خوردن آب کمتر می کند. جهت رفع عطش و تشنگی می توانید از خرده های یخ به جای آب و یک برش کوچک لیمو استفاده کنید.

دهانتان را با دهانشویه یا آب سرد غرغره کنید و آب را خارج کنید.

