

## محدودیت مایعات



## بخش دیالیز

واحد آموزش وکلینیک خودمراقبتی

۱۰. در صورت امکان با اطلاع پزشک خود می‌توانید داروهایتان را با غذا میل کنید تا آب کمتری مصرف کنید.

۱۱. سعی کنید خونسرد باشید. خونسردی تشنگی شما را بخصوص در مناطق گرم کاهش می‌دهد.

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

قند خون بالا تشنگی شما را افزایش می‌دهد.

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

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات:

۰۵۱-۵۶۵۲۲۸۰۰

داخلی بخش دیالیز ۱۹۱

داخلی واحد کلینیک خودمراقبتی: ۲۰۴

۷. چند قطره آب لیمو ترش تازه داخل لیوان آب خود بچکانید.



۸. در روز چندین بار دهان خود را شسته و دندانهایتان را مسواک کنید.

۹. از مصرف غذاهای آماده اجتناب کنید.



۳. آدامس بجوید بخصوص نعنائی



۴. از آبنبات های سفت و ترش استفاده کنید.

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

۶. نوشیدنی خود را جرعه جرعه بنوشید.



چند روش برای رفع تشنگی و محدود کردن

مایعات:

۱. از مصرف نمک در غذا اجتناب کنید.



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



**علت محدودیت مصرف مایعات چیست؟**

در نارسایی کلیوی، به دلیل عدم توانایی کلیه ها در دفع آب از بدن و در نتیجه ایجاد ورم 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 یا کارشناس تغذیه تعیین می شود.

محدودیت مایعات برای این است که قبل، حین و بعد از جلسات دیالیز شما احساس راحتی داشته باشید. هدف این است که اضافه وزن بین جلسات دیالیز حداکثر ۱/۵ تا ۲ کیلوگرم باشد.

در صورتی که محدودیت مصرف مایعات را رعایت نکنید، دچار احتباس آب در بدن شده و وزن شما بالا میرود که بدنبال آن دچار عوارضی از قبیل تنگی نفس، پرفشاری خون، مشکلات قلبی، ورم و... می شوید.