

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.



چند روش برای دفع تشنگی و محدود کردن مایعات

۱. از مصرف نمک در غذا اجتناب کنید.



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



۳. آدامس بجوید و به خصوص آدامس نعنائی.

۴. از آبنبات های سفت ترش استفاده کنید.

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

۶. نوشیدنی خود را جرعه جرعه بنوشید.

علت محدودیت مایعات چیست؟

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



محدود 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 یک و نیم تا دو کیلوگرم باشد.

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



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

بیمارستان ولیعصر (عج) اقلید

محدودیت مصرف مایعات



تهیه کننده: مرکز همودیالیز بیمارستان ولیعصر اقلید

تاریخ بازنگری: تابستان ۱۴۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: تابستان ۱۴۰۶

منبع: کتاب پرستار و دیالیز

کدسند: VAL-ASC-PAM/34/1 ب



*ورزش و نرمش های سبک مثل پیاده روی با اطلاع و تحت نظر پزشک در صورتی که ممنوعیتی نباشد مجاز است.



نکته:

تنظیم رژیم غذایی و تامین بر رفع نیاز بدن زیر نظر کارشناس تغذیه و رژیم درمانی انجام شود.

۱۰- در صورت امکان با اطلاع پزشک خود می توانید داروهای تان را با غذا میل کنید تا آب کمتری مصرف کنید.

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

۱۲. اگر دیابت دارید میزان قند خون را کنترل کنید قند خون بالا تشنگی شما را افزایش می دهد.



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



۱۴. قبل از شروع هر گونه ورزشی و تیم مراقب خود را مطلع فرمایید.

*نیاز شما به مایعات با تمرینات ورزشی تغییر می کند به خصوص اگر که تعریق شدید ایجاد کند.

*ورزش های سنگین و حرفه ای فقط با توصیه پزشک مجوز دارد.