

۹. از مصرف غذاهای آماده اجتناب کنید.



۱۰. در صورت امکان، با اطلاع پزشک خود می توانید داروهایتان 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 خود را کنترل کنید. قند خون بالا تشنگی شما را افزایش می دهد.



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؛



۳. آدامس بجوید به خصوص نعنائی؛



۴. از آب نباتهای سفت و ترش استفاده کنید؛



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



۶. نوشیدنی خود را جرعه جرعه بنوشید؛

۷. چند قطره آب لیموترش تازه داخل لیوان آب خود بچکانید؛

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



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 باشد.

میزان مجاز مایعات دریافتی هر بیمار به نسبت میزان اضافه وزن و شرایط فردی بیمار توسط پزشک یا کارشناس تغذیه تعیین می شود.

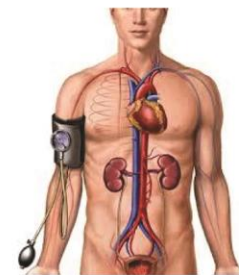


محدودیت مایعات برای این است که قبل، حین و بعد از جلسات دیالیز شما احساس راحتی داشته باشید.



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 می رود که به دنبال آن دچار عوارضی از قبیل تنگی نفس، پرفشاری خون، مشکلات قلبی، ورم و ... می شوید.



یاسمن اسمه دواء و ذکره شفاء



## راهنمای بیمار محدودیت مصرف مایعات در افراد تحت درمان همودیالیز

کد محتوا: ۳۰۴



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

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



پدیدآورنده: معصومه قانع (کارشناس پرستاری مربی کشوری همودیالیز- پرستار آموزش مشکلات کلیوی و همودیالیز)  
مشاور علمی: اساتید گروه نفرولوژی دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)

منبع: Hand Book Dialysis 2012

طرح و تدوین: پروانه خراسانی "دکترای تخصصی پرستاری، عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی اصفهان" (مسئول پروژه NEARER گسترش نقش آموزش پرستاران بیمارستان الزهرا (س))  
بروز رسانی معصومه قانع "سوپروایزر آموزش سلامت" مهر ۱۳۹۹ دفتر آموزش سلامت الزهرا (س)



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



۱۴. قبل از شروع هر گونه ورزشی، پزشک 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.
- ورزشهای سنگین و حرفه ای فقط با توصیه پزشک مجوز دارد.

