



کد سند: PEBRO36/B

تاریخ تدوین: ۱۴۰۰/۱۱/۲۸

تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۱۲/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۱۲/۰۱

میزان مصرف آب و مایعات در

بیماران همودیالیزی

آموزش به بیمار



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیالیز، فشارخون، دیالیز، مراقبت های پس از جراحی) می باشد:

(داخلی ۲۰۲۷) ۰۵۱۳۸۰۴۲۰۰۰



من را اسکن کنید
واحد آموزش سلامت
بیمارستان ولایت

* بعد از صرف غذا، از آبنبات یا آدامس استفاده
نمایید.

* مایعات را در لیوان کوچک یا فنجان مصرف کنید.

* افزایش وزن روزانه شما حدود نیم کیلو گرم
است.

* برای خوردن سوپ ها و غلات پخته شده از چنگال
استفاده کنید.

* از مصرف غذاهای خیلی شور یا خیلی شیرین
اجتناب کنید.



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir/>

منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>



کنترل مصرف مایعات و تشنگی:

* هرچه مقدار سدیم (نمک) مصرفی شما کمتر
باشد، نیاز بدن شما به آب کمتر است. پس رژیم
غذایی کم سدیم را رعایت کنید.

* نوشیدنی های مجاز و مورد علاقه را به صورت
یخ مک و یا آلسکا در آورید و مصرف کنید.

* جهت رفع عطش و تشنگی می توانید از خرده
های یخ به جای آب استفاده کنید (بهتر است
هنگام تهیه یخ به آب مورد نظر مقداری آلبیمو
اضافه کنید).

* مرطوب کردن لب ها با پارچه نمدار یا آب خنک
در رفع تشنگی موثر است.

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

* جهت کنترل بهتر میزان مایعات دریافتی، هر
روز در یک ساعت معینی و با یک لباس
مشخص خود را وزن کرده آنرا ثبت نمایید.

* در طول روز هر مقدار مایعات که می نوشید
همان مقدار در یک بطری بریزید یا در برکه ای
یادداشت نمایید تا در پایان روز مشخص شود که
چقدر مایعات نوشیده اید.



* در جهت کاهش عوارض بیماری و بهتر ماندن و بهتر بودن خود نیاز است که تغییراتی در روش زندگی روزمره خود ایجاد کنید و یک سری مراقبت هایی انجام دهید. در اینجا راجع به پاره ای مهم از این تغییرات و مراقبت های لازم توضیحاتی ارائه می شود.

در نارسایی کلیه آب و مایعات بدن بخوبی دفع نمی شود و به صورت پاب اضافی تا جلسه بعدی دیالیز در بدن تجمع می یابند.

افزایش حجم مایعات بدن مشکلات زیر را به دنبال دارد:

- ۱- افزایش فشار خون، سخت شدن کار قلب و مشکلات قلبی
- ۲- ورم صورت و دست ها و پاها و اضافه وزن
- ۳- تنگ شدن کفش به پا



۴- تنگ شدن حلقه یا انگشتر به دست

۵- تغییرات بینایی

۶- کوتاه شدن و سخت شدن تنفس به دلیل جمع

شدن مایعات در ریه ها

۷- سردرد و کاهش انرژی

۸- عدم رضایت از دیالیز

۹- بروز عوارض متعدد ناشی از دفع مقدار زیاد مایعات

در حین دیالیز از قبیل کاهش فشار خون و احساس

گیجی، غش، کرامپ عضلانی، سردرد و تهوع

پس یک بیمار همودیالیزی در مصرف مایعات

محدودیت دارد و میزان محدودیت مایعات بستگی به

مقدار تولید ادرار وی دارد.



روش اندازه گیری میزان مصرف

مایعات:

صبح ساعت مشخصی (۸ یا ۹ صبح) که ادرار کردید آن را دور بریزید، سپس در طی ۲۴ ساعت یعنی تا فردا صبح همان ساعت هر چه ادرار شما می باشد. این مقدار به علاوه ۴۰۰ تا ۸۰۰ سی سی، مقدار مجاز مصرف مایعات روزانه شما می باشد.

بطور کلی مصرف آشامیدنی باید در حدی باشد که اضافه وزن بین دو جلسه بیش از ۲ کیلوگرم نباشد.

