



آموزش به بیمار

میزان مایعات مصرفی در بیماران با نارسایی کلیه



بیمارستان آموزشی، پژوهشی، درمانی
شهید هاشمی نژاد مشهد
واحد آموزش به بیمار



منبع: سایت www.medlineplus.gov
مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید
هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۱۱۰۵ یا با شماره ۳۱۰۹
تماس گرفته و شماره بخش داخلی یک ۲۰۳۰ و داخلی دو ۲۵۰۵ و
دیالیز ۲۷۵۸ را وارد نمایید.
سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir
کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه
روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما
می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد.
جهت دریافت محتواهای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



نکات مهم برای رفع تشنگی و جلوگیری از پرنوشی

- برای رفع تشنگی یک برش لیمو در دهان گذاشته یا دهان خود را با آن خیس نمایید
- استفاده از خرده های یخ بجای آب
- پرهیز از قرار گرفتن در هوای خیلی گرم
- رعایت بهداشت دهان
- استفاده از آب نباتهای سخت و ترش و یا جویدن آدامس که باعث تحریک ترشح بزاق می گردد.
- پوشیدن لباس نخی
- استحمام روزانه با آب ولرم
- قرقره دهان با سرکه سفید



این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد بیماری شما است که رعایت آنها به بهبودی شما کمک می‌کند. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.



در بیماران تحت دیالیز میزان مایعات مصرفی باید پیگیری و محدود شود. مایعات اضافی می‌تواند در بدن جمع شوند و باعث:

- تورم و افزایش وزن بین جلسات دیالیز
- تغییر در فشار خون
- افزایش فشار روی قلب
- تجمع مایعات در ریه‌ها که منجر به تنگی نفس می‌شود.

همودیالیز مایعات اضافی را از بدن خارج می‌کند. با این حال، همودیالیز می‌تواند فقط مقدار مشخصی از مایعات را در یک زمان به طور ایمن از بدن خارج کند. اگر با مایعات زیاد در بدن خود به همودیالیز مراجعه کنید، پس از پایان جلسه دیالیز احساس بهتری نخواهید داشت، ممکن است دچار گرفتگی عضلات شوید یا افت ناگهانی فشار خون داشته باشید که باعث سرگیجه یا حالت تهوع می‌شود.

میزان مایعاتی که می‌توانید مصرف نمایید مجموع ادرار ۲۴ ساعته بعلاوه ۵۰۰ سی سی است. (معادل ۵ لیوان یکبار مصرف)

یک روز ساعت ۷ صبح ادرار را دور بریزید و بعد از آن تا ساعت ۷ صبح روز بعد مجموع ادرار خود را در ظرفی مخصوص جمع‌آوری کنید. بدین وسیله ادرار ۲۴ ساعته خود را متوجه خواهید شد.

حداکثر افزایش وزن بین دو جلسه دیالیز ۱/۵ تا ۲ کیلوگرم وزن می‌باشد.

نان ۱۰٪، گوشت‌ها ۴۰٪، میوه جات ۹۰٪ و شربت ۱۰۰٪ آب دارند، چنانچه بیش از اندازه آب مصرف کنید بیشتر از ۱/۵ تا ۲ کیلو اضافه وزن خواهید داشت و بعدها برای کم کردن اضافه وزن دچار مشکل خواهید شد.

اضافه وزن بیمار بین دو جلسه دیالیز مربوط به مصرف آب و نمک می‌باشد بهتر است بین دو جلسه دیالیز بیمار نمک کمتر مصرف کند.



افراد سالم چنانچه نمک بیشتری مصرف نمایند توسط کلیه دفع می‌شود ولی در بیماران کلیوی به علت نارسایی کلیه مصرف زیاد از حد نمک باعث می‌شود که نمک در بدن تجمع یافته و عوارض زیر را ایجاد کند:

- بالا رفتن فشار خون
- تجمع مایعات در اطراف قلب و بافت ریه
- تورم پاها و صورت بخصوص در پشت پلک
- ایجاد تشنگی



برای کاهش سدیم، سعی کنید به جای نمک از گیاهان و ادویه جات تازه یا خشک استفاده کنید تا طعم غذاها را بهتر کنید. همچنین کمی لیمو نیز گزینه مناسبی برای بهتر شدن طعم غذا است.

بیماران کلیوی باید از مصرف مواد غذایی زیر بعلت

سدیم بالا خودداری نمایند:

سوپ آماده، خیارشور، ساندویچ های بازاری، کالباس، سوسیس، سس مایونز، غذاهای کنسرو شده، آجیل و چیپس

مصرف نمک بیشتر = تشنگی بیشتر = مصرف آب بیشتر =

اضافه وزن زیاد