

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 شمارا به خصوص در مناطق گرم کاهش می دهد .



۱۲. اگر دیابت (مرض قند) دارید ، میزان قند خون خود را کنترل کنید . قند خون بالا تشنگی شما را افزایش می دهد .



* 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 به خصوص نعنائی



۴. از آب نباتهای سفت ترش استفاده کنید

۵. از فنجان های کوچک برای آب خوردن استفاده کنید

۶. نوشیدنی خود را جرعه جرعه بنوشید

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

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 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، پر فشاری خون ، مشکلات قلبی ، ورم و... می شوید .



مجتمع تخصصی و فوق تخصصی فارابی

محدودیت مصرف

مایعات

دفتر آموزش سلامت



کد شناسه: F-TEP1-27

تاریخ ابلاغ: ۹۸/۸/۱

تاریخ بازنگری: ۹۹/۸/۱

*ورزش ها 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 و رفع نیاز بدن زیر نظر کارشناس تغذیه و رژیم درمانی انجام شود.

آدرس وب سایت و کانال تلگرام آموزشی بیمارستان:

www.farabi.mui.ac.ir

تهیه کننده: زهرا ایزدی

سوپروایزر آموزش سلامت

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 .

