



بیمارستان امام حسین (ع) گلپایگان

محدودیت مصرف مایعات در افراد

دیالیزی

کد محتوا: P.E. Int.141.9.2

دفتر آموزش سلامت بیمار واقع در

درمانگاه تخصصی می باشد و برای

در یافت مشاوره آموزش سلامت با تلفن

۰۲۱۰۲۴۱۵۷ داخلی ۲۳۰ روز های زوج از

ساعت ۱۱ تا ۱۲ تماس بگیرید.

[ghhospital.mui.ac.ir](http://ghhospital.mui.ac.ir)

## نکته های ورزش:

- نیاز تان به مایعات با تمرینات ورزشی تغییر می کند به خصوص اگر که تعریق شدید ایجاد شود.
- ورزشهای سنگین و حرفه ای فقط با توصیه پزشک مجوز دارد.
- ورزش ها و نرمش های سبک مثل پیاه روی بااطلاع و تحت نظر پزشک در صورتی که ممنوعیتی نباشد مجاز است.

## علت محدودیت مایعات

### چیست؟

در نارسای کلیوی به دلیل عدم توانایی کلیه ها در دفع آب از بدن و در نتیجه ایجاد آدم و افزایش فشار خون ممکن است نیاز به محدود کردن مایعات دریافتی باشد میزان 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 کیلوگم باشد

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

## 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 بخصوص نعنائی
- ۴- از آب نبات های سفت و ترش استفاده کنید.
- ۵- از فنجان های کوچک برای آب خوردن استفاده کنید.
- ۶- نوشیدنی را جرعه جرعه بنوشید.
- ۷- چند قطره لیمو ترش تازه داخل آب خود بچکانید.
- ۸- روز چندین بار دهان خود را بشوید و دندانهایتان را مسواک بزنید.
- 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 صرف کنید.

۱۱- سعی کنی خونسرد باشی خونسردی تشنگی شما را به خصوص در مناطق گرم سیرکاهش می دهد.

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

۱۳- از میوه و سبزیجات سرد و یخ زه برای رفع تشنگی استفاده کنید.

۱۴- قبل از شروع هرگونه ورزش پزشک و تیم مراقب خود را مطلع فرمایید.