

میزان مصرف آب  
ومایعات در بیماران  
همودیالیزی

بیمار گرامی ...

در جهت کاهش عوارض بیماری 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.

\*درنارسایی کلیه آب ومایعات بدن بخوبی دفع نمی شود و به صورت آب اضافی تا جلسه بعدی دیالیز در بدن تجمع می یابد.

افزایش حجم مایعات بدن مشکلات زیر را به دنبال دارد:

1- افزایش فشار خون ، سخت شدن کار قلب و مشکلات قلبی

2- ورم صورت ، دست ها و پاها و اضافه وزن

3- تنگ شدن کفش به پا

4- تنگ شدن حلقه یا انگشتر به دست

5- تغییرات بینایی

6- کوتاه شدن وسخت شدن تنفس به دلیل جمع شدن مایعات در ریه ها

7- سردرد و کاهش انرژی

9- عدم رضایت از دیالیز


9- بروز عوارض متعدد ناشی از دفع مقدار زیاد مایعات درحین دیالیز از قبیل کاهش فشار خون ، 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 ( 8 یا 9 صبح ) که ادرار کردید آن را دور بریزید ، سپس در طی 24 ساعت یعنی تا فردا صبح همان ساعت هرچه ادرار کردید را جمع کنید ، مجموع حجم آن ها ، حجم روزانه ادرار شما می باشد . این مقدار به علاوه 400 تا 800 سی سی ، مقدار مجاز مصرف مایعات روزانه شما می باشد .  
به طور کلی مصرف آشامیدنی باید در حدی باشد که اضافه وزن بین دو جلسه همودیالیز بیش از 2 کیلوگرم نباشد .



شماره سند: 95/eq/102/276 شماره بازنگری: 5 تاریخ بازنگری: 1406/2/15	عنوان سند: پمفلت آموزشی ویژه بیماران	 دفتر بهبود کیفیت آموزش بیمارستان 22 بهمن
--	--	--

## میزان مصرف آب و مایعات در بیماران همودیالیزی



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان 22 بهمن

32595516 - داخلی 309

- افزایش وزن روزانه شما حدود نیم کیلوگرم است .

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

- بعداز مصرف غذا ، از آب نبات یا آدامس استفاده نمایید .
- مایعات را در لیوان کوچک یا فنجان مصرف کنید . برای خوردن سوپ ها و غلات پخته شده از چنگال استفاده کنید .
- از مصرف غذاهای خیلی شور یا خیلی شیرین اجتناب نمایید .

<https://22bahman->

[hospital.com/amouzeshbimar/](https://hospital.com/amouzeshbimar/)

جهت اطلاعات بیشتر بارکد زیر را اسکن کنید .



## 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 یا آلاسکا 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 آب لیمو اضافه کنید )
- مرطوب کردن لب ها با پارچه نم دار 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 دریافتی ، هر روز در یک ساعت معینی وبا یک لباس مشخص خود را وزن کرده و آن را ثبت نمایید .