



پارستان خستیه جسمیان نامین

راه های کنترل مایعات و تشنگی و رفع عطش در بیماران دیالیز چگونه است؟
« وزن خشک »



واحد آموزش به بیمار

تابستان ۱۳۹۳

باز نگری ۱۳۹۵

کد پمفلت: ۱۴ / ب / ۹۳

- اگر دیابت دارید، میزان گلوکز خون خود را کنترل کنید گلوکز بالای خون تشنگی شما را افزایش می دهد.

تمرینات ورزشی و میزان مصرف آب :

- قبل از شروع هرگونه ورزشی، پزشک و مراقب خود را مطلع کنید ورزش های سنگین با نظر پزشک مربوطه انجام شود.

- تمرینات ورزشی، در نیاز شما به مایعات تغییراتی ایجاد می کند به خصوص اگر شما ورزش می کنید و تعریق بیشتری دارید.

- ورزشهای سبک مثل پیاده روی و ورزش ها و نرمش ها تحت نظر پزشک مربوطه باید انجام شود.

منبع : کتاب پرستار و دیالیز

آدرس سایت پارستان خستیه نامین

❖ <http://hesh.matieh.mui.ac.ir>

❖ واحد آموزش به بیمار

روزهای یکشنبه و سه شنبه

شماره تماس : ۶۳-۴۶۲۵۹۰۶۱

داخلی ۳۰۲

نکاتی برای کنترل مایعات و تشنگی و رفع عطش :

- اجتناب از مصرف نمک در غذا
- به جای آب از تکه های یخ استفاده کنید.
- آدامس بجوید.
- از آب نبات های سفت و ترش استفاده کنید.
- چند قطره آب لیموترش داخل لیوان آبتان بچکانید.
- از فنجان های کوچک برای آب خوردن استفاده کنید.
- دندانهای خود را مسواک کرده و دهان خود را بشوئید.
- از خوردن غذاهای آماده اجتناب کنید.
- در صورت امکان داروهایتان را با غذا میل کنید تا آب کمتر مصرف کنید. (با اطلاع پزشک خود)
- سعی کنید خونسرد باشید، خونسردی تشنگی شما را به خصوص در مناطق گرم کاهش می دهد.
- سبزی و میوه یخ استفاده کنید.
- استفاده از بزاق مصنوعی



وزن خشک

تعریف:

وزن خشک وزن ایده آل فرد بدون هیچگونه آب اضافه در بدن است که معمولاً بعد از دیالیز باید به آن برسد.

وزن خشک، وزنی است که بیمار با آن احساس خوبی داشته و علائم از دست دادن بیش از حد آب بدن را ندارد.

تعیین دقیق وزن خشک بسیار مهم است در صورت تعیین نادرست یا منجر به افزایش مایع و آب اضافی در بدن می شود و یا باعث از دست دادن بیش از حد آب بدن می شود.

علائم وجود آب اضافی در بدن

- ۱- افزایش فشارخون
- ۲- تنگی نفس
- ۳- ورم دست و پا و صورت

علائم از دست دادن بیش از حد آب بدن



- ۱- کاهش فشار خون
- ۲- گرفتگی صدا
- ۳- گرفتگی عضلات
- ۴- ضعف شدید
- ۵- سرگیجه

بیمار بعد از دیالیز با رسیدن به وزن خشک نباید هیچ یک از علائم فوق را داشته باشد، وزن خشک قابل تغییر است و ممکن است با چاق و لاغر شدن بیمار افزایش یا کاهش یابد.

اضافه وزن بین دو دیالیز خود را کنترل کنید.

سعی کنید در فاصله بین دو دیالیز به ازای هر روز حداکثر یک کیلوگرم یا کمتر از ۰/۵ وزن بدن را اضافه بیاورید.

اضافه وزن بیش از حد ایجاد مشکلات قلبی ریوی نموده و طول عمر را کوتاه می کند. می توانید برای کنترل مایعات مصرفی از این روش استفاده کنید. اگر هنوز ادرار دارید یک ۲۴ ساعت بطور کامل مقدار ادرار خود را اندازه بگیرید و مقدار

ادرار در یک روز به اضافه ی ۵۰۰ سی سی مقدار کل مایعی است که می توانید در یک روز استفاده کنید.

در صورت محدودیت مایعات موارد زیر را رعایت کنید:

- چای، شیر، داروهای مایع مثل شربت ها و آمپول ها و کلیه مواد غذایی که در دمای اتاق مایع هستند را جزو مایعات حساب کنید.
- به ازای هر نیم درجه تب ۵۰ میلی لیتر (سی سی) به مایعات روزانه خود اضافه کنید.
- در صورت اسهال و استفراغ به مایعات دریافتی اضافه شود.

کنترل مایعات در بیماران همودیالیزی

- هدف از محدودیت مایعات، کمک به شما برای این است که قبل، در حین و بعد از جلسات دیالیز احساس خوبی داشته باشید.
- در صورت عدم کنترل مایعات دچار تنگی نفس، فشارخون بالا، مشکلات قلبی و ورم و ... می شوید.

