

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 ساعتی مشخصی ( ۸ یا ۹ صبح ) که ادرار کردید آن را دور بریزید ، سپس در طی ۲۴ ساعت یعنی تا فردا صبح همان ساعت هر چه ادرار کردید را جمع کنید ، مجموع حجم آن ها ، حجم روزانه ادرار شما می باشد . این مقدار به علاوه ۴۰۰ تا ۸۰۰ 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 ۲ کیلوگرم نباشد . هنگامیکه شما دیالیز می شوید ، ممکن است ، هنوز کلیه ها قادر باشند مقداری مایع را دفع کنند یا اینکه کلیه هایتان هیچ مایعی را دفع نکنند به این دلیل هر فردی در خوردن مایعات با دیگری تفاوت دارد .

### کنترل مصرف مایعات و تشنگی :

هر چه 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 یخکمک و یا آلاسکا در آورید و مصرف کنید .

### آب و مایعات :

افراد سالم هر مقدار که بخواهند می توانند آب مصرف کنند چون آب اضافی بدن آن ها توسط کلیه های سالم از طریق ادرار دفع می شود . ولی در نارسایی کلیه آب و مایعات بدن به خوبی دفع نمی شود و به صورت آب اضافی تا جلسه بعدی دیالیز در بدن تجمع می یابند .

افزایش حجم مایعات بدن مشکلات زیر را به دنبال دارد :

- افزایش فشار خون ، سخت شدن کار قلب و مشکلات قلبی
  - ورم صورت ، دست ها و پاها و اضافه وزن
  - تنگ شدن کفش به پا
  - تنگ شدن حلقه یا انگشتر به دست
  - تغییرات بینایی
  - کوتاه شدن و سخت شدن تنفس به دلیل جمع شدن مایعات در ریه ها
  - سردرد و کاهش انرژی
  - عدم رضایت از دیالیز
  - بروز عوارض متعدد ناشی از دفع مقدار زیاد مایعات در حین دیالیز از قبیل کاهش فشار خون ، احساس گیجی ، غش ، کرامپ عضلانی ، سردرد و تهوع .
- شما با مصرف مقدار مجاز مایعات می توانید از بروز این مشکلات تا حد زیادی پیشگیری کنید



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان

### آب و مایعات



نویسنده مدرک	معصومه رضایی / کارشناس پرستاری
تایید کننده علمی	دکتر پناهی / متخصص داخلی
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۳
منبع	کتاب پرستاری برونر سوادرت
کد سند	Pa-B1-۹۰/۰۱

### چگونه از ویتامین های موجود در مواد غذایی مصرفی حداکثر بهره ببریم؟

از مواد غذایی تازه استفاده کنید .

غذا را با حرارت ملایم طبخ نمایید .

مواد غذایی را دور از نور نگهداری کنید .

سبزی ، میوه ها ، حبوبات و برنج را با سرد بشوید .

هشدار : ترکیبات ویتامینی که از فروشگاه ها خریداری می شوند ، استفاده نکنید زیرا آنها ممکن است حاوی مواد مضر باشند .

### کم خونی در بیماران همودیالیزی

شایع ترین علل :

۱- از آنجا که یکی از اعمال کلیه خون سازی می باشد در بیماران همودیالیزی کلیه نارسا شده بنابراین کم خون می شوند .

۲- از دست رفتن خون در حین وصل و قطع کردن دیالیز و انجام آزمایشات

### روش های پیشگیری از کم خونی :

از مصرف چای ، یک ساعت قبل و دو ساعت بعد از غذا خوردن اجتناب کنید .

مصرف همزمان گوشت قرمز با فرآورده های حاوی ویتامین C باعث خونسازی می شوند .

برای خوردن سوپ ها و غلات پخته شده از چنگال یا قاشق کوچک استفاده کنید .

از مصرف غذاهای خیلی شور یا خیلی شیرین اجتناب نمایید .

### ویتامین ها و مکمل های معدنی چیست ؟

این مواد ترکیبات آلی و معدنی هستند که در مقادیر بسیار کم برای واکنش های متابولیکی در بدن ضروری هستند . به دو دلیل نیاز است که به صورت مکمل برای بیماران دیالیزی تجویز شوند :

✓ محدودیت در مصرف غذاهایی که به طور عادی منابع این ویتامین ها و مواد معدنی هستند .

✓ دفع ویتامین ها علی الخصوص ، ویتامین های محلول در آب ( C و B ) در جریان دیالیز

این که چه نوع و یا چه مقدار از ویتامین ها و مواد معدنی بایستی به صورت مکمل دریافت کنید . توسط پزشک و متخصصین تغذیه تعیین می شود و اغلب شامل اسید فولیک ، ویتامین ث ، ب کمپلکس ، ویتامین د ، آهن و ... می باشد . این داروها را طبق دستور پزشک و به اندازه صحیح مصرف کنید . از مصرف همزمان آنها با باند کننده های فسفر ( شربت ضد اسید ) خودداری 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 نمدار 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 مایعات دریافتی ، هر روز در یک ساعت معینی و با یک لباس مشخص خود را وزن کرده و آنرا ثبت نمایید .

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 .

علاوه بر آب و شیر ، غذاهایی که در دمای اتاق مایع هستند از قبیل سوپ ، آش ، آبگوشت ، ژله ، بستنی ، همچنین بسیاری از میوه ها و سبزیها مانند هندوانه ، خربزه ، انگور ، سیب ، پرتقال ، گوجه فرنگی ، کرفس ، کاهو دارای مقدار زیادی آب هستند . که بایستی از آن ها آگاهی داشته و در مصرف آنها احتیاط نمایید .

بعد از صرف غذا ، از آب نبات یا آدامس استفاده نمایید .

مایعات را در لیوان کوچک یا فنجان مصرف کنید .