



سعی کنید در فاصله بین دو دیالیز به ازای هر روز حداکثر یک کیلوگرم یا کمتر از 5٪ وزن بدن را اضافه بیاورید. اضافه وزن بیش از حد ایجاد مشکلات قلبی و ریوی نموده و طول عمر را کوتاه می کند. می توانید برای کنترل مایعات مصرفی از این روش استفاده اگر هنوز ادرار دارید یک 24 ساعت بطور کامل مقدار ادرار خود را اندازه بگیرید و مقدار ادرار در یک روز به اضافه 500 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.

ب اضافی در بدن می شود و یا باعث از دست دادن بیش از حد آب بدن می شود.

علائم وجود آب اضافی عبارتند از :

-افزایش فشار خون

- تنگی نفس

- ورم دست و پا و صورت

- برجسته شدن سیاهرگ گردن

علائم از دست دادن بیش از حد آب از بدن:

-کاهش فشار خون

- گرفتگی صدا

- سرگیجه

- گرفتگی عضلات

- ضعف شدید

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.

وزن خشک:

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 یا ورم و تنگی نفس را ندارد.



تعیین دقیق وزن خشک بسیار مهم است در صورت تعیین نادرست یا منجر به افزایش مایع و آ





مرکز آموزشی درمانی امین

خود مراقبتی

وزن خشک

راههای کنترل مایعات و

تشنگی و رفع عطش



www.gilonelako.blogfa.com

- 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

- 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 مقیم مراقب خود را مطلع کنید.

تمرینات ورزشی، در نیاز شما به مایعات تغییراتی ایجاد می کند به خصوص اگر شما ورزش می کنید و تعریق بیشتری دارید. ورزش های سنگین و حتی ورزش های سبک مثل پیاده روی و نرمش ها تحت نظر پزشک مربوطه باید انجام شود.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	خود مراقبتی وزن خشک
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	خانم دکترشاهزیدی
سمت	فوق تخصص نفرولوژی
تاریخ تهیه	1402
تاریخ بازنگری	1405
نوبت باز نگری و کد پمفلت	اول PE-HD-03

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه نمایید. www.amin.mui.ac.ir

- به ازای هر نیم درجه تب 50 میلی لیتر (سی سی) به مایعات روزانه خود اضافه کنید.

- در صورت اسهال و استفراغ به مایعات دریافتی اضافه می شود.

کنترل مایعات در بیماران همودیالیزی:

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

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 لیمو ترش داخل لیوان آبتان بچکانید.

- از فنجان های کوچک برای آب خوردن استفاده کنید.

- دندان های خود را مسواک کردن و دهان خود را بشوئید.

- از استفاده از غذاهای آماده اجتناب کنید.

- در صورت امکان داروهایتان را با غذا میل کنید تا آب

کمتر مصرف کنید (با اطلاع پزشک خود)