



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گلزار

بیماران دیالیزی برای کنترل وزن و حفظ تعادل مایعات بدن چه نکاتی را باید رعایت کنند؟



تهیه: کارگروه آموزش بیمار بخش دیالیز

تدوین: آذر ۹۵

بازنگری: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

آدرس: رشت - گلزار - بلوار سمیه

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰

کد پمفلت: ۰۶-AC-۱۴T

- ✓ نمک در بسیاری از فرآورده های غذایی مثلا در غذاهای حیوانی نظیر شیر، پنیر، تخم مرغ، گوشت، ماهی، ماکیان، منابع غذایی گیاهی نظیر کرفس، هویج، اسفناج، شلغم، سفید، چغندر، برگ سبز چغندر بطور طبیعی وجود دارد.
- ✓ از مواد طعم دهنده به جای نمک استفاده نمایید مانند: ریحان - روز ماری - آویشن - زیره سیاه - مریم گلی - زنجبیل - آبلیمو - فلفل.

مواد طعم دهنده را از عطاری های معتبر تهیه نمایید.



روش پخت مواد طعم دهنده:

- ✓ این مواد را مقدار کم خریداری نمایید. زیرا با گذشت زمان طولانی بوی خود را از دست می دهند.
- ✓ در هر نیم کیلو گوشت کمتر از یک چهارم قاشق چایخوری ادویه جات خشک شده، سه چهارم قاشق چایخوری ادویه جات تازه (سبزی های معطر) استفاده کنید.
- ✓ ادویه جات را در ۱۵ دقیقه آخر پخت غذا اضافه نمایید.
- ✓ ابتدا گیاهان را با روغن یا کره به مدت ۳۰ دقیقه تفت داده سپس آن ها را به غذایی که پخته اید اضافه کنید.



در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه مراقبت های منزل با شماره

تماس ۰۱۳-۳۴۹۰۰ داخلی بخش مربوطه تماس حاصل نمایید.

منبع: کتاب مراقبت های ویژه پرستاری در بخش های ICU، CCU، دیالیز (مؤلفین معصومه ذاکری مقدم - منصره علی اصغرپور) چاپ سیزدهم ۱۴۰۱

- ✓ علاوه بر آب و شیر، غذاهایی که در دمای اتاق مایع هستند از قبیل سوپ، آش، آبگوشت، ژله، بستنی و همچنین بسیاری از میوه ها و سبزی ها مانند هندوانه، خربزه، انگور، پرتقال دارای مقدار زیادی آب هستند که باید از آنها آگاهی داشته باشید و در مصرف آنها احتیاط نمایید.

- ✓ از خوردن غذاهای پخته شده در رستوران ها و غذاهای آماده پرهیز کنید.

- ✓ از مصرف چیپس، پفک، سوسیس، کالباس، زیتون، خیارشور، سسها و ربهای آماده، ماهی شور و دودی، چوب شور و بیسکویتهای شور و سبزیجات آماده خودداری نمایید.

- ✓ غذاهای کنسرو شده مصرف نکنید.
- ✓ هر چه مقدار نمک مصرفی کمتر باشد نیاز بدن شما به آب کمتر است پس رژیم غذایی کم نمک را رعایت کنید.

غذاهای حاوی سدیم بالا (نمک بالا) را بشناسید:

- ✓ دسر ها و سوپ ها، لبنیات، غذاهای کنسروی و آماده، خیار شور، زیتون، ترشی، غذاهای دودی از قبیل ماهی دودی و پنیر و انواع آن
- ✓ علاوه بر غذاهای فوق غذاهای پر سدیم در الگوی غذای ایرانی عبارتند از: آش رشته، کشک بادمجان، رشته پلو، ماهی دودی، آبگوشت

توجه: در نارسایی کلیه، کلیه ها ادرار کمتری تولید می کنند و یا اصلا تولید نمی کنند. بنابراین حجم مایعات در بدن با میزان مایعاتی که از طریق ادرار یا دیالیز خارج می گردد باید در تعادل باشد. تجمع مایعات در بدن خطر بروز مشکلات قلبی و ریوی را به دنبال خواهد داشت.

کارهایی که باید برای حفظ تعادل مایعات

بدن انجام دهید:

➤ وزن خشک خود را بدانید:

وزن خشک وزن ایده ال بدون هیچ گونه آب اضافی در بدن است که معمولا بعد از دیالیز باید به آن برسید، وزن خشک وزنی است که با آن احساس خوبی دارید و هیچ یک از علائم افزایش مایعات بدن مانند: افزایش فشار خون، تنگی نفس، ورم دست و پا و صورت، احساس سنگینی، درد قفسه سینه، برجسته شدن ورید گردنی و علائم از دست دادن بیش از حد آب بدن مانند کاهش فشار خون، گرفتگی صدا، سرگیجه، گرفتگی عضلات و ضعف شدید را ندارید توجه کنید که وزن خشک قابل تغییر است و ممکن است با چاق یا لاغر شدن افزایش یا کاهش یابد. در دو مرحله انجام می شود:

➤ قبل از دیالیز

➤ بعد از دیالیز

هر یک کیلو گرم وزنی که بیمار حین دیالیز از دست می دهد معادل از دست دادن هزار سی سی مایع است. بیمارانی که بطور مرتب به دنبال افت فشار خون حین دیالیز سرم دریافت می کنند باید وزن خشک بیمار افزایش داده شود.

➤ اضافه وزن بین دو دیالیز خود را کنترل کنید.

➤ وزن خود را روزانه اندازه گیری و یادداشت

نمائید: راه اطمینان از میزان مصرف مایعات وزن کردن می باشد، در بیمارانی که ۳ نوبت در هفته دیالیز می شوند حد اکثر تا ۲ کیلو گرم افزایش وزن در نظر گرفته می شود.

➤ میزان مایعات دریافتی روزانه خود را محاسبه

کنید: مایعات دریافتی را باید بر اساس میزان ادرار دفعی روزانه خود بعلاوه ۵۰۰ تا ۷۰۰ میلی لیتر جهت مایع دفع شده از طریق ریه و پوست را نیز در نظر بگیرید. بنابراین مقدار مایعات مصرفی مجاز در شبانه روز در بیماران دیالیزی برابر است با حجم ادرار دفعی ۲۴ ساعته + ۵۰۰ تا ۷۰۰ میلی لیتر می باشد.

مثال: میزان دفع ادرار در طی ۲۴ ساعت برابر با ۷۰۰

سی سی بوده طبق فرمول:

۱۳۰۰ = ۶۰۰ + ۷۰۰ پس می توانید حداکثر ۱۳۰۰ سی سی

مایعات از قبیل آب، چای، شیر، سوپ و... مصرف نمایید.

جهت محدودیت مصرف مایعات و کنترل تشنگی موارد زیر را رعایت نمایید:

- ✓ از لیوان مدرج جهت نوشیدن مایعات استفاده کنید.
- ✓ از مصرف غذاهای شور و تند که باعث تشنگی و نیاز به مصرف مایعات می شود خودداری کنید.
- ✓ مصرف غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی آب یا مایعات هستند را محدود نمایید.
- ✓ جهت کاهش حس تشنگی مایعات را به صورت مزه مزه کردن مصرف نمایید یا مایعات را منجمد کرده و به صورت یخ زده از آنها استفاده نمایید.
- ✓ در هوای گرم خود را خنک نگه دارند و به جای نوشیدنی گرم از نوشیدنی خنک استفاده نمایید
- ✓ همچنین برای کاهش خشکی دهان، دهانشویه نمایید یا مقداری لیمو بمکید. بعد از صرف غذا از آدامس فاقد شکر جهت تحریک و ترشح بزاق دهان استفاده نمائید.
- ✓ مایعات را در لیوان کوچک یا فنجان مصرف کنید.
- ✓ روزانه خود را وزن کنید.

