



آموزش به بیمار

میزان مصرف آب و مایعات در بیماران همودیالیزی



معاونت درمان

مدیریت پرستاری

با همکاری دانشکده پرستاری و مامایی مشهد

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 یخچال و 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 مایعات دریافتی، هر روز در یک ساعت معینی و با یک لباس مشخص خود را وزن کرده و آنرا ثبت نمایید.

بیمارگرمای...

در جهت کاهش عوارض بیماری و بهتر ماندن و بهتر بودن خود نیاز است که تغییراتی در روش زندگی روزمره خود ایجاد کنید و یک سری مراقبت‌هایی انجام دهید. در اینجا راجع به پاره‌ای مهم از این تغییرات و مراقبت‌های لازم توضیحاتی ارائه می‌شود.

* در نارسایی کلیه آب و مایعات بدن بخوبی دفع نمی‌شود و به صورت آب اضافی تا جلسه بعدی دیالیز در بدن تجمع می‌یابند.

افزایش حجم مایعات بدن مشکلات زیر را به دنبال دارد:

۱. افزایش فشار خون، سخت شدن کار قلب و مشکلات قلبی

۲. ورم صورت، دست‌ها و پاها و اضافه وزن

۳. تنگ شدن کفش به پا

۴. تنگ شدن حلقه یا انگشتر به دست

۵. تغییرات بینایی

۶. کوتاه شدن و سخت شدن تنفس به دلیل جمع شدن مایعات در ریه‌ها

۷. سردرد و کاهش انرژی

۸. عدم رضایت از دیالیز

۹. 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.

* پس یک بیمار همودیالیزی در مصرف مایعات محدودیت دارد و میزان محدودیت مایعات بستگی به مقدار تولید ادرار وی دارد.

روش اندازه‌گیری میزان مصرف مایعات:

صبح ساعت 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 آن‌ها، حجم روزانه ادرار شما می‌باشد. این مقدار به علاوه ۴۰۰ تا ۸۰۰ سی‌سی، مقدار مجاز مصرف مایعات روزانه شما می‌باشد.

بطور کلی مصرف آشامیدنی باید در حدی باشد که اضافه وزن بین دو جلسه همودیالیز بیش از ۲ کیلوگرم نباشد.