

کد مستند:
GCC-PA-151-05



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

«بیمارستان امام خمینی (ره) استهبان»

مایعات مصرفی در بیماران دیالیزی



تهیه کننده: آزاده جابری-کارشناس پرستاری

منبع: بروزر-سودارت

تاریخ تدوین: پاییز ۹۸

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۲



آب انار شامل بالاترین سطوح آنتی اکسیدان پلی منول است که قادر به کاهش تخریب سلول ها به وسیله ایجاد رادیکال های آزاد می باشد.

گزارشات نشان داده کسانی که هفته ای ۳ بار آب انار مصرف می کردند نسبت به سایرین دچار کاهش التهابات مولکول و عفونت در خون شدند.

بیماران کلیوی که هر هفته از نوشیدنی های ترش استفاده می کنند احتمال عفونت که دومین عامل کشنده ی بیماران دیالیزیست را کاهش می دهد.

«گاهی وقت ها اندکی به پشت می

زند برخیز برخیز؛ شادی در نبود

مشکلات نیست شادی در آن است که

چگونه با مشکلات کنار بیایی»

با اینکه شیر فسفر بالایی دارد آیا بیمار دیالیزی باید آن را مصرف کند؟

درست است شیر فسفر بالایی دارد اما از طرف دیگر شیر دارای پروتئین های بسیار با ارزشی نیز می باشد لذا بیمار دیالیزی می تواند ۱ تا ۲ فنجان شیر در روز مصرف نماید.

مقدار دقیق مایعات مصرفی خود را از قبیل آب، چای، شیر، میوه ها و غذاهای آب دار و آبمیوه ها را بدانید.

مصرف غذاهای آب دار توصیه نمیشود.

آب انار: آب انار مزایای زیادی برای بیماران کلیوی به خصوص بیماران در حال دیالیز به همراه دارد.

آب انار مزایای زیادی برای بیماران

کلیوی به خصوص بیماران در حال

دیالیز به همراه دارد.

آیا بیمار دیالیزی در مصرف مایعات نیز محدودیت دارد؟

اصولا مصرف مایع بسته به مقدار ادرار تولید شده در فرد دارد.

برای اندازه گیری مقدار ادرار روزانه صبح اولین ادرار را دور ریخته و بعد از آن تا ۲۴ ساعت یعنی صبح فردا هرچه ادرار نموده اید جمع آوری نمایید مجموع آن حجم ادرار شماست و براساس آن میزان مایعات مصرفی تعیین می گردد. به عنوان مثال ۵۰۰ سی سی در ۲۴ ساعت داشته باشید.



مقدار مجاز مصرف مایع ۵۰۰ سی سی به علاوه ۴۰۰ تا ۸۰۰ سی سی می باشد یعنی ۹۰۰ تا ۱۳۰۰ سی سی در ۲۴ ساعت مقدار مجاز مصرف مایع خواهد بود به طور کلی مصرف آشامیدنی باید در حدی باشد که اضافه وزن در جلسه دیالیز بیشتر از ۲ کیلوگرم نباشد لذا میزان مجاز مصرف مایع در هر فرد دیالیزی رابطه مستقیم با میزان تولید ادرار وی دارد و مصرف مجاز مایع در هر فرد با فرد دیگر متفاوت است هرچند مصرف نمک را کمتر کنیم میزان تشنگی و نیاز بدن به آب کمتر می شود پس تاکید بر مصرف رژیم کم نمک برای افراد دیالیزی ضروری است.



جهت رفع تشنگی می توانیم از خرده های یخ استفاده نماییم می توانید به آب مصرفی خود آبلیمو اضافه کنید. برای کنترل بهتر میزان مایعات مصرفی هرروز ۱ ساعت معین و با یک لباس مشخص خودتان را وزن کنید توجه داشته باشید مصرف مایعات تنها محدود به مصرف آب نیست بسیاری از آب میوه ها مثل هندوانه، خربزه، انگور، کرفس، کاهو مقدار زیادی آب دارد.

سوپ، آش، آبگوشت، ژله، بستنی و شیر نیز حاوی آب زیادی می باشد.

- عادت کنید شیر، آب و چای را در لیوان کوچک یا فنجان مصرف کنید.
- نوشیدنی های زیر حاوی مقدار متوسطی پتاسیم یا فسفر می باشد که باید در حد محدود مصرف شود:

۱. قهوه
۲. چای
۳. آب
۴. میوه های تجاری