

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان
کرمان



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: محدودیت مصرف مایعات
در نارسایی کلیوی

کد سند: NO-BK-258



تهیه کننده:

فرزانه صالحی- محدثه صالحی
تنظیم کننده: فرحناز نریمبسا

سوپروایزر آموزش سلامت

ویرایش: اول تاریخ: 1400/1/20 صفحه: 1 از 6

با آرزوی سلامتی روز افزون

منابع: پوتر و پری/نفرولوژی 2015/پرستار و
دیالیز

ویرایش: اول تاریخ: 1400/1/20 صفحه: 3 از 6

مقدار مایعات مورد نیاز بدن بستگی دارد به :

- ✓ حجم ادرار دفعی
- ✓ میزان مایعات داخل بدن
- ✓ فشار خون



*پزشک و متخصص تغذیه برای بیمار تعیین
می کند که میزان مصرف مایعات مجاز باید
در چه حد باشد.*

ویرایش: اول تاریخ: 1400/1/20 صفحه: 5 از 6

علت محدودیت مایعات چیست؟

✓ درنارسایی کلیوی ، به دلیل عدم توانایی کلیه ها در دفع آب از بدن و در نتیجه ایجاد ورم و افزایش فشار خون ممکن است نیاز به محدود کردن مایعات دریافتی باشد. میزان مایعات دریافتی هر بیمار به نسبت میزان اضافه وزن و شرایط فردی بیمار توسط پزشک یا کارشناس تغذیه تعیین می شود. محدودیت مایعات برای این است که قبل ، حین و بعد از جلسات دیالیز شما احساس راحتی داشته باشید هدف این است که اضافه وزن بین جلسات دیالیز حداکثر 1.5 کیلوگرم باشد . در صورتی که محدودیت مصرف مایعات را رعایت نکنید دچار احتباس آب در بدن شده و وزن شما بالا می رود که بدنبال آن دچار عوارضی از قبیل تنگی نفس ، پرفشاری خون ، مشکلات قلبی ، ورم و... می شوید.

چند روش برای رفع تشنگی و محدود کردن مایعات

- ✓ از مصرف غذاهای آماده اجتناب کنید.
- ✓ در صورت امکان با اطلاع پزشک خود می توانید داروهایتان را باغذا میل کنید تا آب کمتری مصرف کنید.
- ✓ سعی کنید خونسرد باشید، خونسردی تشنگی شما را بخصوص در مناطق گرم کاهش می دهد.
- ✓ اگر دیابت دارید میزان قند خون خود را کنترل کنید قند خون بالا تشنگی شما را افزایش می دهد.
- ✓ از مصرف نمک در غذا اجتناب کنید.
- ✓ به جای آب از تکه های یخ استفاده کنید.
- ✓ از فنجان های کوچک برای آب خوردن استفاده کنید.
- ✓ نوشیدنی خود را جرعه جرعه بنوشید.

✓ چند قطره آب لیمو ترش تازه داخل لیوان آب خود بچکانید.

✓ در روز چندین بار دهان خود را شسته و دندان هایتان را مسواک کنید.

✓ قبل از شروع هرگونه ورزشی پزشک و تیم مراقب از خود را مطلع فرمائید.

✓ نیاز شما به مایعات با تمرینات ورزشی تغییر می کند به خصوص اگر تعریق شدید ایجاد کند.

ورزش های سنگین و حرفه ای فقط با توصیه پزشک مجوز دارد.

نکته: تنظیم رژیم غذایی و تامین و رفع نیاز بدن زیر نظر کارشناس تغذیه و رژیم درمانی انجام شود. ورزش ها و نرمش های سبک مثل پیاده روی با اطلاع و تحت نظر پزشک در صورتی که ممنوعیتی نباشد مجاز است.