

## تجمع بیش از حد مایعات در بدن چه مشکلی ایجاد می کند؟

تجمع بیش از حد مایعات در بدن منجر به بالا رفتن فشارخون، تحت فشار قرار گرفتن عضله قلب و بزرگ شدن آن، نارسایی قلبی و عوارض دیگری مانند ادم ریه (یا تجمع مایع در ریه)، تنگی نفس و مرگ می شود. بهتر است بدانید که شایعترین علت مرگ در بیماران تحت درمان با همودیالیز نارسایی قلبی است. بنابراین اهمیت رعایت میزان مجاز و صحیح مصرف مایعات در پیشگیری از مرگ کاملا واضح است. علایم تجمع مایعات در بدن عبارتند از:

- ۱) افزایش ناگهانی وزن در بین دو جلسه دیالیز
- ۲) تنگ شدن کفش ها و حلقه انگشتر
- ۳) تورم پاها، دستها و صورت
- ۴) سردرد و ضعف
- ۵) تنفس مشکل بدلیل تجمع مایع در ریه ها
- ۶) آسیب قلبی بدلیل کشش بیش از حد عضله قلبی
- ۷) افزایش فشارخون

## نکات مورد توجه برای مصرف مقدار صحیح مایعات برای یک بیمار تحت درمان با همودیالیز:

رعایت مصرف محدود مایعات ممکن است برای شما مشکل باشد. اصلا نگران نباشید در ابتدا همه بیماران این مشکل را تجربه می کنند. اما عده زیادی از بیماران با بکار گیری نکات خاصی که ما آن ها را برای شما ذکر خواهیم کرد، بطور موفقیت آمیز به مصرف مایعات کمتر عادت کرده و به این طریق یک زندگی با کیفیت و طولانی را تجربه می کنند.

۱. یک دفتر مخصوص برای یادداشت مقدار مایعات مصرف شده در ۲۴ ساعت تهیه کنید.

۲. از پزشک و پرستار مقدار مجاز و صحیح مایعات مصرفی خود را برای ۲۴ ساعت سوال کرده و در دفتر مخصوص خود یادداشت کنید. پزشک مقدار مجاز مایعات مصرفی شما را بر حسب میزان ادرار شما در ۲۴ ساعت محاسبه خواهد کرد. همان طوریکه قبل ذکر شد میزان ادرار نشان می دهد که کلیه ها چقدر کار می کنند.

۳. بایستی بدانید که چه مواد غذایی به عنوان مایعات در نظر گرفته می شوند و شما باید آن ها را در محاسبه میزان مایعات مصرفی خود در نظر بگیرید. آب، آب میوه، چای، نوشابه، قهوه همه جزو مایعات هستند.

۴. مواد غذایی مایع مانند سوپ، بستنی، یخ، ژله و غیره که به ظاهر جامد هستند به عنوان مایعات در نظر گرفته نمی شوند. بنابراین شما بایستی این گونه مواد غذایی را نیز در محاسبه میزان مایعات مصرفی خود در ۲۴ ساعت در نظر بگیرید. قاعده کلی در این مورد این است که هر نوع ماده غذایی که در دمای اتاق بصورت مایع باشد، بایستی آن را جزو مایعات در نظر گرفت.

۵. می توان کل مایعات مجاز مصرفی خود را برای ۲۴ ساعت در یک ظرف ریخته و در یخچال گذاشت. وقتی که ظرف خالی شد نشان دهنده آن است که مقدار مجاز مصرف مایعات برای شما تمام شده است.

۶. قبل از مصرف هر گونه ماده غذایی مایع آن را بوسیله یک ظرف یا فنجان مدرج اندازه گیری نموده و در دفتر مخصوص یادداشت کنید.



مرکز آموزشی پژوهش و درمانی سینا

## آموزش به بیماران در کنترل وزن و تعادل

گردآوری : گروه آموزش دیالیز

تاریخ تدوین : ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۴

گروه هدف : بیماران دیالیزی

۱۴. غذاهای آبدار مانند سوپ، ماست و غیره را به جای قاشق با چنگال میل کنید.

۱۵. روزانه صبح اول وقت و قبل از مصرف صبحانه وزن خود را کنترل کنید. اگر افزایش وزن ناگهانی داشتید، فوراً پزشک و پرستار را در جریان بگذارید. بخاطر داشته باشید که هر لیتر مایعات معادل یک کیلوگرم وزن است. بنابراین اگر مقدار مجاز مایعات مصرفی شما یک لیتر برای ۲۴ ساعت باشد افزایش وزن شما در ۲۴ ساعت تقریباً برابر با یک کیلو گرم خواهد بود. هرچه قدر مایعات اضافی مصرف کنید به همان مقدار اضافه وزن خواهید داشت.

۱۶. هر چه مقدار سدیم (نمک) مصرفی شما کمتر باشد، نیاز بدن شما به آب کمتر است. پس رژیم غذایی کم سدیم را رعایت کنید.

۷. در موقع تشنگی فقط تا حدی که تشنگی تان برطرف شود مایعات مصرف کنید.

۸. مایعات مصرفی خود را بصورت خنک و یخ زده مصرف کنید.

۹. برای برطرف کردن تشنگی یک تکه یخ، لیمو، قرص نعناع یا نبات سفت بmkید. اگر دیابت دارید مواد بدون شکر را مصرف کنید.

۱۰. برای برطرف کردن تشنگی لب های خود را با سواب یا پنبه مرطوب خیس کنید.

۱۱. ظروف پلاستیکی مکعبی شکل ویژه ای برای یخ وجود دارد که شما می توانید با مکیدن آن بدون اینکه مایعاتی مصرف کنید از سرما و خنکی آن لذت ببرید.

۱۲. اگر احساس تشنگی بیش از حد دارید با پزشک خود مشورت کنید. چون ممکن است علت تشنگی شما مصرف برخی از داروها باشد. در این صورت پزشک داروهای شما را عوض خواهد کرد.

۱۳. داروهای خوراکی خود را بجای آب با غذاهای نرم مانند ماکارونی ببلعید.