

وزن خشک چیست ؟

وزن خشک، وزن ایده آل فرد بدون هیچ گونه آب اضافه در بدن است که معمولاً بعد از دیالیز باید به آن برسد، وزنی است که بیمار با آن احساس خوبی داشته و علائم از دست دادن بیش از حد آب بدن را ندارد. تعیین دقیق وزن خشک بسیار مهم است چراکه عدم دقت در این امر منجر به تجمع آب اضافی در بدن و یا باعث از دست دادن بیش از حد آن می شود. به عبارت دیگر وزن خشک وزنی است که بیمار بدون آب اضافه جمع شده در بدن بین دو جلسه دیالیز دارد. این وزن مانند وزن فردی با کلیه های طبیعی پس از ادرار کردن است.

تخمین وزن خشک :

وزن خشک توسط پزشک و بر اساس تجربه بالینی و با توجه به معیارهای زیر تخمین زده می شود.

* فشار خون طبیعی

* فقدان ادم (ورم)

* عدم برجستگی وریدهای گردنی

* فقدان تنگی نفس یا نارسایی احتقانی قلب

علائم از دست دادن بیش از حد آب از بدن :

* تشنگی

* خشکی دهان

* سرگیجه که با استراحت بهتر می شود

* گرفتگی عضلات

* تهوع

* بی قراری، ضعف شدید

* اندامهای سرد

* افزایش ضربان قلب

علائم افزایش مایعات بدن یا وجود آب

اضافی:

* افزایش وزن

* افزایش فشار خون

* ورم در پاها، مچ دستها، صورت و اطراف چشمها

* اتساع شکم

* تنگی نفس

* طپش قلب

* برجستگی وریدهای گردنی



نکته قابل توجه :

برداشتن حجم زیاد مایعات در هر جلسه دیالیز منجر به افت فشار خون و سرگیجه و کرامپ می شود. همچنین کمبود برداشت مایعات در دیالیز منجر به افزایش تدریجی وزن و افزایش فشارخون و نارسایی احتقانی قلب می گردد. پس بسیار ضروری است که بیمار با محدود کردن مصرف

مایعات و نمک و توزین روزانه در منزل از اضافه وزن خود جلوگیری کند.

کنترل مایعات در بیماران همودیالیزی :

هدف از محدودیت مایعات، کمک به شما برای این است که قبل، حین و بعد از جلسات دیالیز احساس خوبی داشته باشید. در صورت عدم کنترل مایعات دچار تنگی نفس، فشار خون بالا، مشکلات قلبی، ورم و ... می شوید.

سعی کنید در فاصله بین دو دیالیز به ازای هر روز بیش از یک کیلوگرم اضافه وزن نداشته باشید یا کمتر از ۰.۵٪ وزن بدن خود را اضافه بیاورید. اضافه وزن بیش از حد ایجاد مشکلات قلبی نموده و طول عمر شما را کوتاه می کند. پس بهتر است که مصرف مایعات را کنترل کنید به این صورت که ادرار ۲۴ ساعته خود را بطور صحیح جمع آوری کنید و عدد ۷۰۰-۵۰۰ را به حجم آن اضافه کنید مقدار مجاز مایعات مصرفی شما در ۲۴ ساعت بدست می آید.

بعنوان مثال ساعت ۸ صبح مثانه خود را تخلیه کرده و از آن به بعد ادرار خود را در ظرف اندازه گیری جمع آوری کنید تا ۸ صبح فردا، مثلاً اگر ۷۰۰CC در ۲۴ ساعت ادرار داشتید می توانید ۱۴۰۰CC (۷۰۰+۷۰۰=۱۴۰۰) مایعات در ۲۴ ساعت مصرف نمایید که حدود ۷ لیوان می شود. (هر لیوان حدود ۲۵۰-۲۰۰CC حجم دارد) اگر دفع ادرار ندارید تنها می توانید ۷۰۰CC مایعات در ۲۴ ساعت مصرف نمایید دقت کنید مایعات شامل آب، شیر، آب خورش، چای و آب موجود در میوه ها می باشد. با رعایت محدودیت مصرف



وزن خشک، راههای کنترل مایعات و تشنگی



بیمارستان گلдіس شاهین شهر

تهیه کننده: صدیقه کمانی - سوپروایزر آموزش سلامت

مشاور علمی: خانم دکتر نوشین هاشمی

زمستان ۱۴۰۴ کد پمفلت AW4-04

- از مصرف غذاهای آماده و فست فودی اجتناب کنید
- در صورت امکان داروهایتان را با غذا میل کنید تا آب کمتر مصرف کنید. (با اطلاع پزشک)
- سعی کنید خونسرد باشید خونسردی تشنگی شما را بخصوص در مناطق گرم کاهش میدهد.
- سبزی و میوه استفاده کنید.
- اگر دیابت دارید، قند خونتان را کنترل کنید.

تمرینات ورزشی و میزان مصرف آب:

تمرینات ورزشی در نیاز شما به مایعات تغییراتی ایجاد میکند به خصوص اگر شما ورزش می کنید و تعریق بیشتری دارید. ورزش های سبک مثل پیاده روی و ورزش ها و نرمش ها تحت نظر پزشک مربوطه باید انجام شود.

منابع تهیه پمفلت: کتاب دیالیز، اداره

پیوند و بیماریهای خاص

سایت بیمارستان: www.Goldis.mui.ac.ir

مایعات و نمک، سلامتی و عملکرد بهتر قلب را در خودتان تضمین کنید.



در صورتی که باید محدودیت مصرف مایعات را رعایت کنید به نکات زیر دقت کنید:

چای، شیر، داروهای مایع مانند شربت ها و آمپول ها و کلیه مواد غذایی که در دمای اتاق مایع هستند را جزء مایعات حساب کنید.

به ازای هر نیم درجه تب ۵۰ سی سی به مایعات روزانه خود اضافه کنید.

در صورت اسهال و استفراغ به مایعات دریافتی اضافه می شود.

نکاتی برای کنترل مایعات و رفع عطش:

- اجتناب از مصرف نمک در غذا
- به جای آب از تکه های یخ استفاده کنید
- آدامس بجوید
- از آب نبات های سفت و ترش استفاده کنید
- چند قطره آب لیمو ترش داخل لیوان آب خود بچکانید
- از فنجان های کوچک برای آب خوردن استفاده کنید
- دندان های خود را مسواک کرده و دهان خود را بشوید