



بیمارستان منتظری نجف آباد

راههای کنترل عطش در بیماران



hiDoctor.ir

تاریخ تدوین: ۱۳۹۸/۰۹/۲۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۳۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۹/۳۱

کد: MH.B.PE.NUT.۱۷۸

واحد آموزش به بیمار

اگر مبتلا به دیابت هستید به طور مداوم قند خون خود را چک کنید زیرا بالا بودن قند خون عاملی برای پرنوشی و احساس تشنگی میباشد.

فراموش نکنید مقدار آب مورد نیاز روزانه بدن شما مساوی است با:

۵۰۰ سی سی آب (نیم لیتر) + حجم ادرار دفعی روزانه

که این مقدار شامل آب غذاها (خورشت، سوپ و...)، آب میوه و سبزیجات و مایعاتی که بین روز مصرف میکنید.



--سبزیجات و میوه جات را به شکل خنک استفاده کنید.

هنگام احساس تشنگی، تکه ای یخ روی زبان بگذارید زیرا بیشتر در دهان می ماند و حس تشنگی را بهتر برطرف می کند.

از خوردن غذاهای تند و ادویه دار خودداری کنید زیرا باعث افزایش تشنگی می شود.

آب را در دمای اتاق بنوشید و برای رفع عطش چند قطره آبلیمو تازه به آن اضافه کنید.

از تخم شربتی به علت پتاسیم بالا استفاده نکنید.



مقدمه :

- آب بعد از اکسیژن مهمترین عامل ادامه حیات می باشد.
- آب یکی از ترکیبات اصلی بدن می باشد که تقریباً حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد وزن بدن انسان را تشکیل می دهد
- آب از طریق غذای خورده شده و آب نوشیده شده جذب بدن می شود و از طریق کلیه ها (ادرار) پوست (عرق کردن)، ریه ها (تنفس) و مدفوع از بدن دفع می شود
- در یک فرد سالم، میزان آب دریافتی و آب از دست رفته تقریباً برابر می باشد. نیاز یک فرد به آب ، بسته به ساختار بدنی، سن، فعالیت، وجود بیماری، عادات غذایی و آب و هوا متغیر می باشد.
- هر بیمار کلیوی با توجه به نوع بیماری که دارد، باید میزان متفاوتی از نوشیدنی ها مصرف کند.

اگرچه نوشیدن آب فواید بسیاری دارد و به همه افراد به خصوص در فصل تابستان توصیه می شود که تا جایی که می توانند، آب بنوشند اما بیماران قلبی که مبتلا به نارسایی احتقانی قلب هستند یا افرادی که از نارسایی کلیوی رنج می برند، محدودیت دریافت مایعات دارند و نباید به میزان فراوان آب بنوشند چون دریافت بیش از حد مایعات باعث ابتلا به مسمومیت در آنها می شود.

-بیماران دیالیزی اگر بیش از حد مجاز و تعیین شده توسط پزشک خود مایعات بنوشند، دچار افزایش فشارخون، اضافه وزن و کمبود سدیم می شوند و این امر سلامتی آنها را به خطر می اندازد.

-آب مورد نیاز بدن از طریق آشامیدنی ها، میوه ها، سبزیجات و آب مورد نیاز برای پخت غذاها تامین میشود.

-از فنجانها و لیوانهای کوچک قابل اندازه گیری برای نوشیدن آب و مایعات استفاده کنید.
-فقط زمانی که تشنه هستید آب بنوشید.
-از غذاهای شور (حاوی سدیم بالا) اجتناب کنید.

-مکیدن آب نباتهای سفت و ترش باعث تحریک ترشح بزاق می شود و خشکی دهان را برطرف می کند.

-از انواع یخ در بهشت میوه ای استفاده کنید.(باتوجه به میزان پتاسیم موجود در میوه ها میتوانید میوه ها را داخل مخلوط کن ریخته سپس داخل ظرف مناسب در فریزر به مدت چند ساعت قرار دهید.چند قطره گلاب یا لیموترش نیز میتوانید اضافه کنید)

-جویدن آدامس های بدون قند باعث تحریک بزاق دهان میشود و محیط دهان را مرطوب نگه میدارد(به خصوص آدامس های نعنائی)