



مستشفى المواسة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

كل ما تحتاج معرفته عن

التحكم في سوائل مرضي الغسيل الكلوي

لإستفسار وحجز المواعيد

يرجى الإتصال 182 6666



نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

(965) 182 6666

@newmowasathospital

new mowasat hospital

www.newmowasat.com

(965) 5082 6666

@nmowasat

new mowasat hospital

Download on the
App Store

Download from
Google play

myMowasat



كيفية التحكم في السوائل لمرضي الغسيل الكلوي؟

• عند الاحتفاظ بسوائل في جسمك تسمى فرط احتباس السوائل.

ومن اهم وظائف الكلي هي المحافظه علي موازنة السوائل في الجسم وبالتالي لو تم الاحتفاظ بسوائل كثيرة في جسمك فهذا سوف يؤثر بالسلب علي صحتك مثل صعوبة التنفس وتورم الجسم.

ما هواتاثير زيادة السوائل في جسمك؟

• تورم الجسم:

تورم القدم والكاحل والمعصم والوجه احدي علامات زيادة السوائل في الجسم وهذا ما يسمى الوذمة.

• عدم الراحة:

ينتج عدم الراحة من تشنج العضلات والصداع وانتفاخ المعدة.

• ارتفاع ضغط الدم:

زيادة السوائل في الجسم يجعل من الصعب احتفاظ جسمك بضغط دم طبيعي.

• ضيق التنفس:

زيادة السوائل في الجسم ممكن يدخل الرئة وبالتالي يؤدي الي صعوبة التنفس.

• مشاكل القلب:

زيادة السوائل تؤثر علي ضربات القلب وعضلة القلب وبالتالي تؤدي الي زيادة حجم القلب.



كيفية تجنب زيادة السوائل في الجسم؟

• متابعة السوائل:

بعض المرضى يستخدمون خطة للمساعدة في تنظيم كمية السوائل في اليوم كاستخدام وعاء للشرب به علامات لتحديد الكمية المستخدمة وتسجيلها في دفتر يومي.

• اتباع الارشادات اليومية لاستهلاك السوائل:

سوف يتم اعطائك بواسطة الفريق الطبي الارشادات اليومية، يتحكم معظم مرضي الغسيل الكلوي في تناول السوائل بحيث تناولن اقل من 1 لتر في اليوم.

خطوات التحكم في عطشك

اخضائي التغذيةه سوف يعطيك ارشادات تساعدك في التحكم في عطشك.

- يجب تقليل الملح والبهارات في الاكل.
- بعض الطعام يحتوي علي سوائل مخفيه كالبطيخ والشوربه والصوص والايس كريم.
- حافظ علي برودة جسمك لان برودة الجسم تقلل العطش وحاول شرب سوائل باردة افضل من السوائل الساخنة.
- استخدام كوبا صغيرا او زجاجة صغيرة لتناول المشروبات.
- استخدام الثلج، بعض المرضى يجدون استخدام الثلج يرضي حاجتهم افضل من السوائل مثل تجميد عصائر الفاكهة.
- تناول الادوية وخصوصا الحبوب مع الوجبات لتقليل استخدام السوائل.
- تجنب جفاف الحلق باستخدام غسول مناسب او مص شرائح من الليمون او الحلوي الصلبة.



- لو كنت مريض سكري يجب المحافظة علي مستوي سكر الدم طبيعي لان ارتفاع السكر في الدم يودئ الي زيادة العطش.

التحكم في الصوديوم:

الصوديوم يأتي علي صورة ملح الطعام، زيادة ملح الطعام يؤدي الي احتباس السوائل في الجسم وبالتالي يجعل من الصعب ازالة هذه السوائل أثناء الغسيل الكلوي.

التحكم في الغسيل الكلوي:

لو زيادة السوائل في الجسم اصبحت مشكلة بالنسبة لك تحدث مع الفريق الطبي الخاص بالغسيل الكلوي لزيادة وقت الجلسة او زيادة عدد الجلسات للمساعدة في ازالة كل سوائل الجسم الزائدة.





- If you have diabetes, maintain good blood glucose levels. High blood glucose levels will increase your thirst

Manage your sodium. Sodium:

in the form of salt, causes your body to hold on to water. Too much salt in your diet will increase your chances of fluid overload and make it more difficult to remove fluid during dialysis.

Adjust your dialysis:

If fluid overload becomes a concern or issue, talk with your healthcare team about adjusting your dialysis treatment. Often longer or more frequent dialysis treatments are recommended to help remove extra fluid.





How can I avoid fluid overload?

- **Track your fluid:**

Some patients use a visual to help them see how much fluid they are taking in. Find a container that you can mark or keep a journal of every liquid you have on a daily basis.

- **Follow the fluid guidelines given to you by your healthcare team:**

Most dialysis patients need to limit their fluid intake to 1 liter (32 ounces) per day.

Tips for managing your thirst

Your dietitian, as well as fellow patients, can give you many helpful hints to manage your thirst. Here are some tips to get you started:

- Limit the amount of sodium and spicy foods in your diet.
- Be aware of hidden fluids in foods. Foods with high water content include gelatin, watermelon, soup, gravy and ice cream.
- Stay cool. Keeping cool will help reduce your thirst. Try drinking cold liquids instead of hot beverages.
- Sip your beverages. Sipping will let you savor the liquid longer. Use small cups or glasses for your beverages.
- Try ice. Many patients find that ice is more satisfying than liquids. Try freezing your allotted amount of water into an ice tray. You can also try freezing approved fruit juices in ice trays for a special treat. Remember to include the ice you consume when tracking your fluid intake.
- Take your medicines with your meal, if possible. Try swallowing pills with applesauce instead of liquids.
- Battle dry mouth by using mouthwash or brushing your teeth. Sucking on hard candy or a wedge of lemon or lime will also help.



Fluid Control for Patients on Dialysis?

Having too much water in your body is called fluid overload or hypervolemia. One of the main functions of the kidneys is to balance fluid in the body. If too much fluid builds up in your body, it can have harmful effects on your health, such as difficulty breathing and swelling.

When you are on dialysis, your kidneys are no longer able to keep the right balance of fluid in your body. They cannot remove enough. That's why it's so important to limit how much sodium (salt) and fluid you have between dialysis treatments. This helps your body maintain the right amount of fluid, and it makes it easier for your dialysis treatment to remove extra water.

How does fluid overload affect you?

- **Swelling:**

Swelling in your feet, ankles, wrist, and face is a sign of too much fluid in your body. This is called edema.

- **Discomfort:**

Cramping, headache and abdominal (stomach) bloating can make you feel uncomfortable.

- **High blood pressure:**

The excess fluid in your blood stream makes it difficult for your body to keep a healthy blood pressure.

- **Shortness of breath:**

The extra fluid in your body can enter your lungs, making breathing difficult.

- **Heart problems:**

The extra fluid can affect your heart rate, the muscles of the heart, and may increase the size of your heart.



مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

Everything you need to know about

Fluid Control for Patients on Dialysis

For Appointment

Please call **1826666**



نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS



(965) 1 82 6666

@newmowasathospital

new mowasat hospital

www.newmowasat.com

(965) 5082 6666

@nmowasat

new mowasat hospital

Download on the
App Store

Download from
Google play

myMowasat