

❖ وزن خشک چیست؟

وزن خشک، پایین ترین وزنی است که بیمار پس از دیالیز به آن می رسد. بدون آنکه علائم کمبود حجم مانند افت فشار خون یا ... در بیمار بروز نماید. وزن خشک وزنی است که بیمار بدون آب اضافه جمع شده در بدن دارد.

❖ وقتی بیمار زیر وزن خشک است

چه اتفاقی می افتد؟

کاهش بیش از حد وزن خشک در بیماری رخ می دهد که به تدریج افزایش وزن پیدا کرده (چاقی) و از آن اطلاعی ندارد.

این افزایش وزن سبب گمراهی بیمار و پرستار شده و میزان UF (حجمی که از بیمار گرفته می شود) را افزایش داده و باعث کاهش مایعات بدن می شود.

اگر کاهش وزن در زمان دیالیز بیشتر از وزن خشک برسد، علائم کاهش مایعات بدن بروز می کند.

❖ علائم کاهش بیش از حد وزن خشک:

- افت فشارخون
- تشنگی
- خشکی دهان
- سرگیجه که با استراحت بهتر می شود
- کرامپ عضلانی
- تهوع
- بی قراری اندام های سرد
- افزایش ضربان قلب

❖ علائم افزایش مایعات بدن:

- افزایش وزن
- افزایش فشار خون
- ادم در پاها، مچ پاها، مچ دست ها، صورت، اطراف چشم ها
- اتساع و نفخ شکم
- تنگی نفس و تنفس کوتاه به علت تجمع مایع در ریه

• افزایش ضربان قلب

• بزرگ شدن قلب

• نارسایی قلبی

پس ضروری است که بیمار با مسدود کردن مصرف مایعات و نمک و توزین روزانه در منزل از افزایش وزن بیش از ۲ تا ۲/۵ کیلوگرم در بین دو جلسه دیالیز پرهیز نماید.

❖ وزن خشک چگونه تخمین زده می

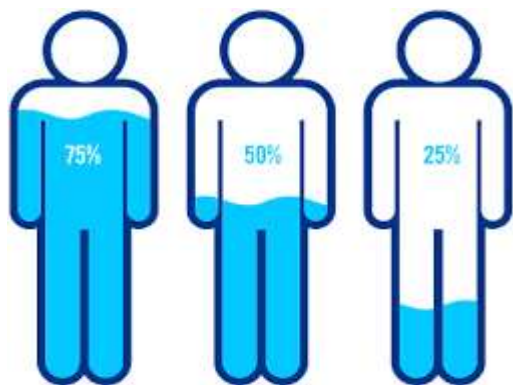
شود؟

وزن خشک توسط پزشک و پرستاران براساس تجربه بالینی و با توجه به معیارهای زیر تخمین زده می شود:

- فشارخون طبیعی
- فقدان ادم
- عدم اتساع وریدهای گردنی
- فقدان رال و کراک ناشی از احتساب مایعات در ریه ها
- فقدان تنگی نفس یا نارسایی احتقانی قلب
- اندازه طبیعی قلب در CXR



مرکز آموزشی درمانی، بیمارستان سینا
شهرستان زرند



تبادل حجم مایع در افراد دیالیزی

گروه هدف: بیماران
واحد آموزش به بیمار

تاریخ بازنگری: زمستان ۱۴۰۲

باید میزان مایعات موجود در بدن خود را تحت کنترل داشته باشید، زیرا آب اضافی در بدن ممکن است منجر به خستگی، بیماری و عدم توانایی در انجام کارها شود.

❖ این نکات را بخاطر بسپارید :

یک لیتر مایع مساوی یک کیلو گرم اضافه وزن

از مصرف مواد شور و غذاهای نمک دار و ادویه برای جلوگیری از تشنگی اجتناب کنید.

برای رفع تشنگی یک تکه یخ یا لیمو را مک بزنیید و یا از آبنبات ترش نیز استفاده کنید.

منبع:

کتاب پرستار و دیالیز

❖ تعادل آب

راحت ترین راه کنترل آب در بدن کنترل وزن است. به نحوی که می توان گفت یک لیتر مایع برابر با یک کیلو گرم وزن می باشد. اگر یک لیتر آب چای یا قهوه مصرف نمایید، به اندازه یک کیلوگرم وزنتان افزایش می یابد. مگر اینکه این آب اضافی توسط ادرار، تعریق، اسهال یا از راه های دیگر از بدن شما دفع شود.

می توانید میزان آب موجود در بدن خود را با سنجش وزن روزانه اندازه گیری کنید. اگر وزنتان از میزان مورد نظر افزایش یافته، دچار احتباس آب در بدن شده اید و اگر کاهش یافته، احتمالاً دچار کمبود در بدن هستید یا آب مصرف کرده را به علت تعریق زیاد یا اسهال از دست داده اید.

