

وزن خشک

وزن خشک چیست؟

وزن انسان بدون آب اضافه جمع شده در بدن بعد از جلسه دیالیز تا دیالیز بعدی وزن خشک نامیده می‌شود. این وزن مانند وزن فردی با کلیه های طبیعی پس از ادرار کردن است.

معیارهای ارزیابی وزن خشک توسط پزشک و پرستار

- فشارخون طبیعی
- فقدان اِدم (ورم بدن در نواحی مختلف)
- عدم برجستگی ورید های گردن
- عدم وجود تنگی نفس



علائم کاهش بیش از حد وزن خشک (وزن گیری زیاد در حین دیالیز)

- ✓ تشنگی در پایان دیالیز (به شرط آن که بیمار در حین دیالیز نمک زیادی دریافت نکرده باشد).
- مهمترین عامل تشنگی در این افراد مصرف مواد غذایی به میزان بیش از دو گرم نمک در 24 ساعت میباشد که برای جلوگیری از تشنگی در فاصله بین دو دیالیز از قطعات کوچک یخ که از ابلیمو تازه و آب تهیه شده و یا از قطعات کوچک میوه زده و عرق نعناع میتوان استفاده کرد.
- ✓ خشکی دهان در پایان دیالیز
- ✓ سرگیجه در پایان دیالیز که با استراحت بهبود می‌یابد.
- ✓ گرفتگی عضلات (کرامپ) در حین دیالیز و یا پایان آن
- ✓ تهوع و استفراغ و ضعف و بی‌حالی



- ✓ سردی اندام های بدن
- ✓ تپش قلب و کاهش فشارخون
- ✓ بی‌قراری در حین همودیالیز

کاهش بیش از حد وزن خشک در فردی رخ میدهد که به تدریج افزایش وزن پیدا کرده و از چاقی خود اطلاعی ندارد. با مشاهده علائمی مثل بزرگ شدن پستان‌ها و نیز تنگ شدن کمربند لباس میتوان به چاقی پی برد و آن را از افزایش مایعات بدن و ورم که به دلیل نارسایی کلیه ایجاد میشود افتراق داد. در بیمارانی که به دلیل کاهش فشارخون در حین دیالیز مرتب سالیین (سرم نمکی) دریافت میکنند باید وزن خشک را افزایش داد.

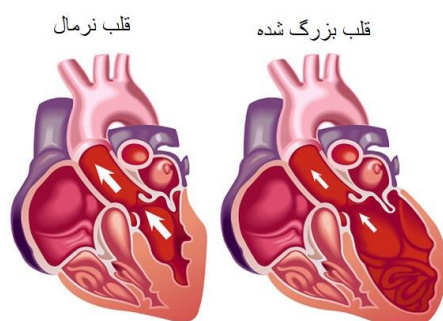
علائم افزایش مایعات بدن

- ✓ افزایش وزن
- ✓ افزایش فشارخون
- ✓ تپش قلب و تنگی نفس
- ✓ تورم پاها
- ✓ ورم صورت و دور چشم‌ها
- ✓ تنگ شدن انگشتر
- ✓ برجستگی ورید های گردن



عوارض افزایش بیش از حد مایعات بدن

- ✓ افزایش فشار خون
- ✓ بزرگ شدن قلب
- ✓ نارسایی قلب
- ✓ مرگ ناگهانی



افزایش وزن به علت مصرف زیاد مایعات، عمده ترین عامل فشارخون؛ و فشارخون عمده ترین عامل سکته مغزی و نارسایی قلبی و مرگ در بیماران دیالیزی می باشد.



در بیمارانی که تمایل دارند در حین دیالیز وزن زیادی از آن ها گرفته شود، کاهش فشارخون اتفاق می افتد که باعث عدم تحمل دیالیز و قطع آن میگردد. در نتیجه سموم بدن کامل گرفته نمی شود و ازدیاد سموم متابولیکی باعث کاهش اشتها و سوء تغذیه شده که به کفایت نامناسب همودیالیز منجر میگردد. برآیند این مسائل به کاهش طول عمر می انجامد.

روش محاسبه مایعات دریافتی بین دو جلسه همودیالیز

جمع آوری ادرار 24 ساعت در ظرف مدرج. (اولین ادرار صبحگاهی دور ریخته شده و سپس تا اولین ادرار روز بعد تمامی ادرار جمع آوری میشود.)

مقدار ادرار 24 ساعته به اضافه 750 الی 1000 سی سی مصرف مجاز روزانه مایعات برای شما می باشد. مثلاً اگر میزان ادرار شما در روز 250 سی سی باشد:

$$750 + 250 = 1000 \quad \checkmark$$

$$1000 + 250 = 1250 \quad \checkmark$$

(حجم هر لیوان یک بار مصرف، 120 سی سی و هر لیوان دسته دار 250 سی سی میباشد.)

مقدار مجاز مایعات بر اساس میزان مصرف آب، آبمیوه، آب خورشت، چای و هر نوع آبی که همراه مواد غذایی استفاده شود؛ در نظر گرفته می شود. با رعایت محدودیت مصرف مایعات و نمک، سلامتی و عملکرد بهتر قلب خود را تضمین کنید.



بیمار میتواند بین یک تا دو کیلوگرم یا حداکثر 3 تا 4 درصد کل وزن بدنش بین دو جلسه همودیالیز افزایش وزن داشته باشد. مثلاً یک فرد 50 کیلوگرمی میتواند حداکثر دو کیلوگرم اضافه وزن داشته باشد.