



Where we all
make a difference



The Royal Liverpool
and Broadgreen
University Hospitals
NHS Trust

Patient information

Zarządzanie podażą płynów

Dyrekcja ds. terapii – oddział dietetyczny

Imię i nazwisko:

Data:

Dietetyk:

Wprowadzenie

Nerki kontrolują ilość płynów w organizmie. W przypadku gdy nerki nie pracują w pełni, pacjent nie jest w stanie pozbyć się przyjętych płynów tak efektywnie jak dotychczas.

Zbyt duża ilość płynów w organizmie może prowadzić do:

- niekontrolowanego ciśnienia tętniczego,
- opuchlizny stóp i nóg (obrzęk),
- duszności z powodu płynu znajdującego się w płucach (obrzęk płuc),
- dodatkowego obciążenia serca.

Przekroczenie dozwolonej ilości płynu może pogorszyć objawy związane z dializą.

Jaka ilość płynów jest dla mnie dozwolona?

Dozwolona dla Państwa podaż płynów to _____ ml na dzień

Ta ilość zależy od objętości oddawanego moczu i może zmienić się, jeśli dojdzie do zmniejszenia jego ilości.

Co składa się na dozwoloną ilość przyjmowanych płynów?

Wszystkie napoje wypijane w ciągu dnia (herbata, napoje, mleko, napoje gazowane, suplementy diety w płynie), w tym woda używana do przyjmowania tabletek.

Należy również liczyć płyn zawarty w przyjmowanych posiłkach (płatki z mlekiem, sosy, zupy).

Czy istnieją jakieś porady, które pomogą mi utrzymać dozwoloną podaż płynów?

- Należy rozdzielić podaż wody w ciągu dnia.
- Aby ugasić pragnienie bez przyjmowania płynów, zaleca się ssanie kostek lodu, landrynek, plasterków cytryny lub żucie gumy.
- Poinformować rodzinę i znajomych o limicie przyjmowanych płynów, aby nie proponowali zbyt wielu napojów.
- Używać mniejszych szklanek lub kubków.
- Pić tylko wtedy, gdy odczuwa się pragnienie, a nie w celach towarzyskich.
- Pić małymi łyżkami.
- Regularnie myć zęby oraz stosować płyny do płukania jamy ustnej bez zawartości alkoholu, aby odświeżyć usta.
- Starać się nie pić w czasie posiłku i zachować napoje na czas pomiędzy posiłkami.
- Do sprawdzania podaży płynów można używać przeznaczonej do tego aplikacji na smartfonie czy tablecie.
- Sztuczna ślina lub żele mogą pomóc zwalczyć uczucie suchości w ustach – wyroby na receptę można otrzymać u lekarza rodzinnego.

Przydatne przeliczniki

Przeciętna filiżanka	200 ml
Przeciętny kubek	300 ml
Bidon szpitalny	200 ml
Kubek plastikowy (podobny do tych w automatach)	150 ml
Pinta	600 ml
½ pinty	300 ml
Jedna kostka lodu	20 ml
Puszka napoju gazowanego	330 ml
Jedna łyżka stołowa	15 ml
Jedna łyżeczka do deserów	10 ml
Jedna łyżeczka	5 ml
Płatki z mlekiem	100 ml
Średnia porcja zupy (½ puszki)	200 ml

Zaleca się zmierzenie objętości znajdujących się w domu regularnie używanych kubków i filiżanek.

Mój kubek w domu	
Moja szklanka w domu	
Moja filiżanka w domu	

Aby monitorować podaż płynów w ciągu dnia, można napełnić dzbanek z wodą do dozwolonej objętości. Za każdym razem nalewać tę samą ilość wody z dzbanka. Pozostała część płynu w dzbanku będzie wskazywać ile płynu pozostało do wypicia.

Sól

Unikanie spożywania soli jest bardzo ważne. Może ona wywoływać uczucie pragnienia oraz powodować zatrzymywanie płynu w organizmie.

- Niewielka ilość soli może być używana podczas gotowania, ale należy unikać dodawania soli przy stole.
- Zamiast dodawania soli do jedzenia, można spróbować innych dodatków takich jak pieprz, czosnek, cytryna, imbir, zioła czy przyprawy.
- Należy ograniczyć spożywanie słonego jedzenia, np. przetworzonego mięsa i ryb, i w miarę możliwości wybierać świeże mięso
- Należy ograniczyć słone przekąski, takie jak chipsy, solone orzeszki i solone krakersy.
- Używanie sosów, takich jak sos sojowy, pomidorowy czy ciemny, powinno być sporadyczne.
- Nie należy używać zamienników soli takich jak lo salt, solo, czy saxa.

Opinia pacjenta

Opinia pacjenta jest dla nas ważna i pomaga nam wpłynąć na poziom opieki w przyszłości.

Po wypisie ze szpitala lub po wizycie w poradni pacjent otrzyma wiadomość tekstową z zapytaniem, czy poleciłby nasze usługi innym. Prosimy o poświęcenie chwili na udzielenie odpowiedzi. Za wiadomość nie zostanie pobrana opłata i w dowolnym momencie można z niej zrezygnować. Współpraca pacjentów z nami jest dla nas bardzo ważna.

Więcej informacji

Dietetycy ds. nerek

Tel.: 0151 706 3005

Numer telefonu tekstowego 18001 0151 706 3005

renaldietitians@rlbuht.nhs.uk

Należy umieścić imię i nazwisko swojego dietetyka w okienku tytułu e-maila

Autor: dietetycy ds. nerek, oddział terapii

Data wprowadzenia zmian: kwiecień 2022

All Trust approved information is available on request in alternative formats, including other languages, easy read, large print, audio, Braille, moon and electronically.

يمكن توفير جميع المعلومات المتعلقة بالمرضى الموافق عليهم من قبل انتمان المستشفى عند الطلب بصيغ أخرى، بما في ذلك لغات أخرى وبطرق تسهل قراءتها وبالحروف الطباعية الكبيرة وبالصوت وبطريقة برايل للمكفوفين وبطريقة مون والإلكترونية.

所有經信托基金批准的患者資訊均可以其它格式提供，包括其它語言、易讀閱讀軟件、大字

體、音頻、盲文、穆恩體 (Moon) 盲文和電子格式，敬請索取。

در صورت تمایل می‌توانید کلیه اطلاعات تصویب شده توسط اتحادیه در رابطه با بیماران را به اشکال مختلف در دسترس داشته باشید، از جمله به زبانهای دیگر، به زبان ساده، چاپ درشت، صوت، خط مخصوص کوران، مون و بصورت روی خطی موجود است.

زانیاری پېوندیدار بهو نه‌خوشانه‌ی له‌لایښ تراسته‌وه په‌سند کړاون، نه‌گړ داوا بکړنیت له فورماته‌کانی ترډا بریتي له زمانه‌کانی تر، نیزي رید (هاسان خویندنه‌وه)، چاپي گه‌وره، شریتي دمنگ، هیلې موون و نه‌لیکترؤنیکي همیه.

所有经信托基金批准的患者信息均可以其它格式提供，包括其它语言、易读阅读软件、大字
体、音频、盲文、穆恩体 (Moon) 盲文和电子格式，敬请索取。

Dhammaan warbixinta bukaanleyda ee Ururka ee la oggol yahay waxaa marka la codsado lagu heli karaa nuskhado kale, sida luqado kale, akhris fudud, far waaweyn, dhegeysi, farta braille ee dadka indhaha la', Moon iyo nidaam eletaroonig ah.

