

لمحات مفيدة للتحكم في السوائل

1. أشرب لإرواء العطش فقط. إذا ابتعدت عن الأطعمة الغنية بالصوديوم (الملح) ستكون أقل عطشاً.
2. السوائل الباردة والتلج تروي عطشك أفضل من المشروبات الدافئة الساخنة.
3. جرب استعمال شريحة ليمون لترطيب الفم الناشف.
4. مضمض فمك بالماء أو غسول الفم ولكن لا تبلعه.
5. تناول دواءك مع المشروبات التي تقدم ضمن الوجبة.
6. استعمل أكواب وكاسات صغيره جداً للمشروبات. كوب صغير ممتلئ يظهر أكثر إغراء من كوب كبير مملوء لنصفه.
7. قيس كمية الثلج المسموح به لليوم وخرنه في حافظه خاصة بالمجمدة.
8. إذا أضفت كميات صغيرة من عصير الليمون في مكعبات الثلج سوف تستخدم أقل.
9. جمد عصائر الفواكه المسموح بها في صينية مكعبات الثلج لتقليل مقدار ما تشربه ولزيادة السرعيات الحرارية المتناولة.
10. حاول أن تستعمل السوائل المسموح بها التي تحتوي علي سرعيات حرارية (مثل المشروبات الغازية و الليمونادة) بدلاً من الثلج والماء.
11. مص علي قطع من الحلوى الحامضة لترطب فمك وتساعد في إرواء عطشك. , هي أيضاً مصدر جيد للسرعيات الحرارية.
12. عندما تشعر بالعطش حاول أن تأكل شيئاً مثل الخبز مع الزبد و المرابي قبل أن تتناول أي سوائل.
13. تأكد من أن تتناول وجبات متوازنة جداً فأن ذلك سيخفف من شراحتك للسوائل الزائدة.
14. أزن نفسك في الصباح وفي المساء وعدل أخذك للسوائل حتى لا تكسب أكثر من رطل في اليوم.



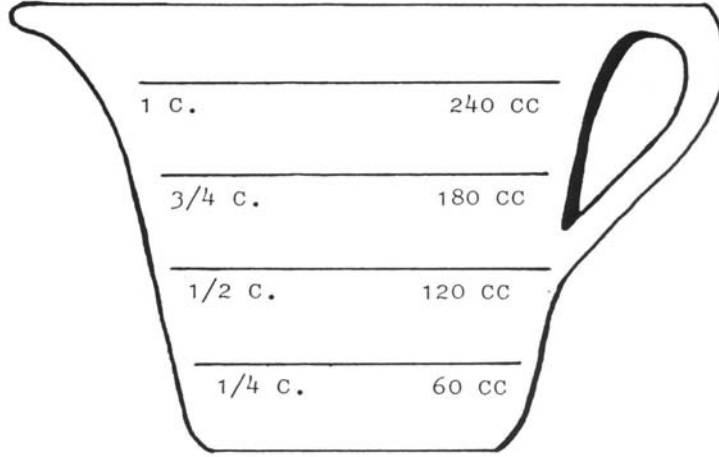
سي آر أن ميتشجان

Fluid Restriction

قيود السوائل

السوائل المسموح بها كل يوم = _____ كوب = _____ سم مكعب

Fluid Allowed Each Day = _____ cups = _____ cc



الإرشادات:

1. قس بأكواب المكيالات القياسية.
2. الأدوية يجب أن تأخذ ضمن كمية السوائل المسموح بها.
3. صفي الماء من الخضروات والفواكه.
4. أين كان من المشروبات أو من الآتي تحسب من السوائل:

- (أ) الجيلي
- (ب) الشربيت
- (ت) الثلج
- (ث) الموطه المجمدة
- (ج) الشوربات أو الحساء

ملاحظات:

- 1 كوب = 8 أوقيات (240 سم مكعب)
- 1/2 كوب = 4 أوقيات (120 سم مكعب)
- 1/4 كوب = 2 أوقية (60 سم مكعب)

Translated by UMHS – ISP, Translation Division. 12/07