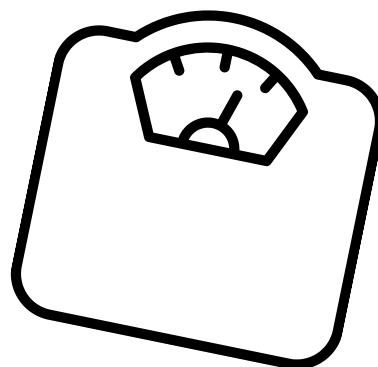


# 5 sposobów na zmniejszenie pragnienia u osób hemodializowanych

## Określ, ile płynów możesz przyjmować w ciągu doby

Limit spożycia płynów jest różny dla różnych pacjentów. Zależy od masy ciała, objętości wydalanego jeszcze moczu i indywidualnych zaleceń dotyczących Twojej diety. Sprawdź ze swoim lekarzem, czy w trakcie upału limit pozostaje ten sam.



## Monitoruj, ile płynów spożywasz

Najlepiej jest pić w małych filiżankach, wtedy łatwiej można zwalczyć pokusę szybkiego przyjęcia dużej ilości płynów.

**Notuj, ile filiżanek wypijasz w ciągu dnia** lub przygotuj napełnione filiżanki na cały dzień.

Pamiętaj też o „płynach ukrytych” w niektórych pokarmach; sporo wody posiadają: arbuzy, żelatyna, zupy, czy mrożone smakołyki, jak lody. Jeśli to możliwe, leki przyjmuj z posiłkiem albo „popijając” je jabłkowym musem. A gdy złapie Cię nagła suchość w ustach, mimo że niedawno piłeś, przepłucz jamę ustną płynem do płukania lub mycia zębów. Suchość zniknie.



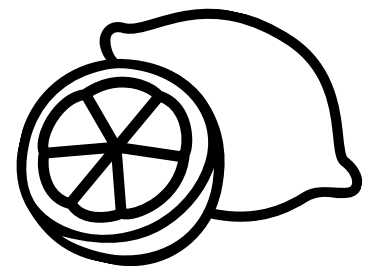
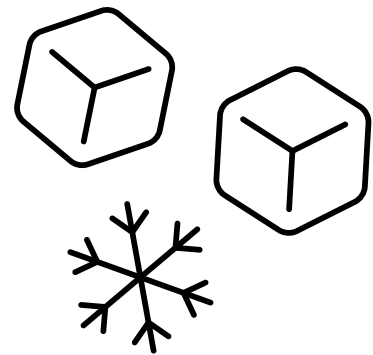
## **Spożywaj napoje w... kostkach lodu i zaprzyjaj się z twardymi cukierkami, gumą do żucia bez cukru oraz... mrożoną cytryną w plasterkach**

Możesz mrozić swoje ulubione/zalecane napoje na tackach do lodu i „roztapiać” je w ustach. Dzięki temu dłużej będziesz się cieszyć wrażeniem picia, co Twojemu mózgowi pozwoli szybciej zdecydować, że już nie jesteś spragniony.

Możesz spożywać też pojedyncze zimne lub mrożone owoce, takie jak: winogrona, truskawki lub jagody (nie więcej niż kilka w ciągu doby).

Zmniejszyć pragnienie pomoże Ci też ssanie bezcukrowych, twardych cukierków czy żucie gumy bez cukru.

Ostatnio coraz popularniejsze wśród pacjentów robi się też ssanie mrożonej cytryny w plasterkach.



## **Unikaj pokarmów z solą**

Mniej soli = mniejsze pragnienie = lepsze samopoczucie. Tyle i aż tyle!

## **Unikaj przegrzewania się**

Zachowaj zimną krew. Przebywaj w cieniu. Spryskuj twarz wodą. Nie ćwicz ponad miarę. Staraj się pić zimne/mrożone płyny w małych ilościach. Na pewno szybciej pokonasz pragnienie!

