

Vökvajafnvægi

-hvernig er þurrþyngd viðhaldið?

Eitt af megin hlutverkum nýrna er að viðhalda vökvajafnvægi í líkamanum það er að hvorki sé of mikill né of lítill vökvi í líkamanum. Nýrun skilja út umfram vökva sem þvag og ef starfsemi nýrna skerðist dregur úr útskilnaði þvags. Nýrnasjúkdómar hafa mismikil áhrif á útskilnað vökva þannig að í sumum sjúkdómum heldur útskilnaður vökva áfram á meðan í öðrum stöðvast hann hér um bil.

Vatn er um það bil 70 prósent af líkamspunga okkar. Að vera í eðlilegu vökvajafnvægi eða í þurrþyngd er það sama og að hafa hæfilega mikið vatn dreift um líkamann. Ef vökvi er of lítill ertu léttari en þurrþyngd en ef vökvinn er of mikill ertu þyngri en þurrþyngd. Til að viðhalda eðlilegu vökvajafnvægi er mikilvægt að velja réttan skilvökva, hafa stjórn á vökvainntekt og takmarka salt í matnum.

Skilvökvinn kemur í þremur styrkleikum. 1,5% (gulur), 2,3% (grænn) og 4,25% (rauður). Því meiri sem styrkleikinn er því meiri sykur er í skilvökvanum og því meiri vökva sár hann af líkamanum.

- Sértu of létt(ur) á að nota eingöngu 1,5% skilvökva. Ef einnig eru til staðar einkenni svo sem svimi eða lækkaður blóðþrýstingur á að auka vökva inntekt.
- Sé um þyngaraukningu að ræða á að nota meira af 2,3% (græna) og 4,25% (rauða) skilvökvanum þangað til þurrþyngd hefur verið náð. Ekki er æskilegt að nota 4,25% skilvökvan að staðaldri þar sem hann ertir lífhimnuna og getur með stöðugri notkun eyðilagt skilunarhæfileika hennar.



Gæta þarf að vökvainntöku en þumalfingursreglan er að leyfilegt er að drekka um einn lítra (1000 ml) af vökva á dag. Hámark vökvainntektar er breytilegt og háð líkamsstærð og þvagútskilnaði hvers og eins.

Til að fylgjast með vökvajafnvæginu þarf að vigta sig og mæla blóðþrýsting daglega. Best er að gera það alltaf á sama tíma dags t.d. eftir fyrstu skiptingu á morgnana. Skráðu bæði þyngd og blóðþrýsting á skráningarblaðið. Þar á einnig að skrá hversu mikill heildarútskilnaðurinn er. Þessar mælingar gefa vísbendingar um hvaða styrkleika af skilvökva á að nota til að viðhalda vökvajafnvægi og vera í þurrþyngd.

Hafa skal í huga að þurrþyngd getur hækkað eða lækkað yfir lengri tíma. Í kviðskilunareftirlitinu er farið yfir þurrþyngdina og vökvajafnvægið, þess vegna er mikilvægt að koma með skráningarblöðin sín í eftirlitið. Starfsfólk skilunardeildar veitir ráðleggingar ef breytinga er þörf.

Helstu einkenni vökvaójafnvægis í líkamanum eru:	
Of mikill vökvi	Of lítill vökvi
Þjúgur, sést venjulega sem þroti í kringum augu, þrútnir ökkjar, fætur eða hendur. Hringir eða skór verða oft of þröngir. Þyngd meiri en þurrþyngd.	Léttari en þurrþyngd, sérstaklega ef um skyndilega breytingu er að ræða
Hækkaður blóðþrýsingur. Meira en 20 – 30 mmHg yfir venjulegan blóðþrýsting eða ef neðri mörkin fara upp yfir 90 mmHg.	Lækkaður blóðþrýstingur eða svimi þegar staðið er upp.
Pungt fyrir brjósti. Langvarandi hóstakjöltur. Þarf að sofa hálf sitjandi	Slappleiki og slen, ógleði og uppköst, sinadráttur

Alltaf má hafa samband við skilunardeild ef þessi ráð duga ekki og frekari stuðnings er þörf.

Hafa skal samband við hjúkrunarfræðing á skilunardeild ef:

- Þurrþyngd hefur ekki náðst þrátt fyrir notkun á sterkari skilunar-vöka innan fjögurra daga
- Þyngsli fyrir brjósti hverfa ekki
- Svimi og slappleiki er viðvarandi.

Símanúmer

Skilunardeild: Opið kl. 8 – 20 mánudaga til föstudag og kl. 8 – 16 um helgar, s. 543 6310 / 6315

Skriptiborð Landspítala: Opið allan sólarhringinn, s. 543 1000

Sjúklingum og aðstandendum er velkomið að hringja ef spurningar vakna.

Vinsamlegast athugið að sjúkrahúsið getur ekki borið ábyrgð á peningum eða öðrum verðmætum svo sem sínum, tölvum o.fl. sem sjúklingar eða aðstandendur hafa meðferðis. Athygli er vakin á því að starfsfólk og nemendur sjúkrahússins eru bundin þagnarskyldu og mega því ekki ræða um málefni sjúklinga á deildinni. Við viljum vinsamlegast biðja þig og aðstandendur þína að ræða ekki það sem þú kunnir að verða vitni að eða heyra um aðra sjúklinga. Landspítali er kennsluspítali og nemendur í heilbrigðisfræðum og tengdum greinum stunda hluta af námi sínu á spítalanum. Nemendur fylgjast með og taka þátt í daglegri meðferð sjúklinga og eru alltaf á ábyrgð og undir handleiðslu leiðbeinenda sinna.