

کنترل وزن

- اندازه گیری روزانه وزن، به شما این امکان را می دهد که بدانید بدن شما توانایی دفع مناسب مایعات را دارد یا خیر
- ناتوانی بدن در دفع مایعات، باعث میشود قلب شما سخت تر پمپاژ خون را انجام دهد و به مرور زمان بزرگتر شود
- اگر افزایش وزن خود را به موقع به پزشک یا پرستار خود گزارش دهید، میتواند در جلوگیری از بدتر شدن نارسایی قلبی به شما کمک نماید و از بستری شما در بیمارستان جلوگیری نماید

اصول توزین روزانه

- هر روز در یک ساعت مشخص خودتان را وزن کنید؛ بهتر است توزین روزانه بعد از ادرار کردن و قبل از خوردن و آشامیدن باشد. بهتر است هنگام اندازه گیری وزن کمترین میزان لباس را داشته باشید یا اینکه پوشش شما هنگام اندازه گیری وزن در روزهای مختلف ثابت باشد. میزان وزن خود را هر روز با روزها و هفته های قبل مقایسه نمایید. در صورتیکه میزان افزایش وزن شما بیشتر از ۲ کیلوگرم در دو روز پشت سرهم باشد یا بیشتر از ۲.۵ کیلوگرم در هفته باشد باید فوراً به اورژانس یا پزشک معالج خود مراجعه نمایید

ارزیابی میزان تجمع مایع در بدن

- هر روز با یک متر دور مچ پای خود را اندازه گیری نمایید و با روز های قبل مقایسه نمایید
- در صورتیکه میزان تجمع مایعات در بدن شما افزایش یافته است آن را ثبت نمایید(مثلا اگر قبلا فقط مچ پاها تورم داشته است ولی امروز علاوه بر مچ پاها، ساق پا هم دچار تورم شده است ثبت نمایید).
- افزایش تورم در بدن نشان دهنده ی افزایش تجمع مایعات در بدن شماست و نیازمند تغییر در رژیم غذایی یا داروهای شما است.
- در صورتیکه میزان تورم در بدن شما بصورت شدید و ناگهانی افزایش یابد(مخصوصا اگر همراه با تنگی نفس و اختلال عملکرد روزانه باشد) باید فوراً به پزشک معالج خود مراجعه نمایید.