

نکاتی برای مقابله با تشنگی در نارسایی قلب

- دهان خود را مرتب با آب بشویید، اما آن را قورت ندهید
- مرتب مسواک بزنید و سعی کنید همیشه دهانتان مرطوب باشد
- از دهان شویه های حاوی الکل استفاده نکنید، زیرا دهانتان را خشک میکنند
- آدامس بدون قند بجوید
- خانه های خود را بیش از حد گرم نکنید. برای افزایش رطوبت هوا از مرطوب کننده استفاده کنید
- یک تکه کوچک از میوه های سرد یا منجمد مانند انگور منجمد یا یک برش نارنگی سرد را در برنامه میان وعده های خود بگنجانید. از سبزیجات تازه و سرد نیز میتوانید استفاده کنید

نکاتی در مورد کاهش مصرف مایعات در نارسایی قلب

- از فنجان ها و لیوان های کوچکتر استفاده کنید
- مقدار مایعاتی که در لیوان شما جای میگیرد را اندازه گیری نمایید
- مایعات خود را به چند بخش تقسیم کرده و در زمان های متعدد آنها را بنوشید
- مقدار مصرف مایعاتی که روزانه مینوشید را بنویسید و کم کم از میزان آن کم کنید تا به میزان دلخواه برسید
- مایعاتی که در میوه های کنسرو شده قرار دارد را تخلیه کنید
- از غذاهایی که آب زیادی دارند مثل هندوانه، خربزه، ماست و... آگاه باشید

- اگر میتوانید قرص های خود را با غذاهای نرم مانند ماست یا فرنی ببلعید و کمتر از آب استفاده کنید.
- مقدار سدیم خود را در هر روز به ۲۰۰۰ میلی گرم یا کمتر محدود کنید؛ زیرا مصرف نمک زیاد شما را تشنه خواهد کرد.
- سعی کنید غذاهای شیرین نخورید. آنها میتوانند شما را تشنه کنند. اگر به دیابت مبتلا هستید، کنترل قند خون نیز به کاهش عطش کمک میکند.