

Limiting Your Fluids

With some diseases, you need to limit your fluids for your health. Drinking too much fluid may cause a build up of fluid in the body that can be harmful. Drinking as little as 2 cups of fluid over your daily limit can increase your body weight by 1 pound. This weight gain can be harmful.

All foods that can be poured or that are liquid at room temperature are counted as fluids. **Measure all fluids in a standard 8-ounce or 1 cup measuring cup.** You can buy measuring cups at any grocery or discount store.

Your fluid limit is _____ ounces, _____ milliliters, or _____ cups a day.

Measure and count all these for your daily fluid limit:

- Water
- Ice
 - ▶ 1 cup crushed = 1/2 cup fluid
 - ▶ 1 cube = 1 ounce, 1/8 cup, or 30 milliliters fluid
- Juice
- Soup
- Beverages (hot or cold)
- Jell-O
- Ice Cream or Sherbet
 - ▶ 1/2 cup = 1/4 cup fluid
- Popsicle
 - ▶ 1 twin bar = 1/3 cup fluid

Обмеження рідини в організмі

При певних хворобах Вам необхідно обмежувати кількість рідини в організмі. Приймання занадто великої кількості рідини може спричинити накопичення рідини в організмі, що може виявитися шкідливим. Вживання лише двох чашок рідини понад Вашу добову норму може збільшити вагу Вашого тіла на 1 фунт (400 грам). Це збільшення ваги може бути небезпечним.

Всі харчові продукти, які можна налити або які являються рідкими при кімнатній температурі, вважаються рідинами. **Вимірюйте всі рідини стандартною 8- унцієвою або мірною чашкою.** Ви можете купити мірні чашки в будь-якому бакалійному магазині або магазині знецінених товарів.

Ваша норма приймання рідини _____ унцій, _____ мілілітрів, або _____ чашок на день.

Вимірюйте й враховуйте все нижче перераховане як добову норму приймання рідини:

- Вода
- Лід
 - ▶ 1 чашка колотого льоду = 1/2 чашка рідини
 - ▶ 1 кубик = 1 унція, 1/8 чашки, або 30 мілілітрів рідини
- Сік
- Суп
- Напої (гарячі або холодні)
- Желе
- Морозиво або шербет
 - ▶ 1/2 чашки = 1/4 чашки рідини
- Фруктове морозиво
 - ▶ 1 подвійна порція = 1/3 чашки рідини

To keep track of your fluid limit:

- Write down how much you drink throughout each day. This will help you stay within your limit.
- Ask your nurse, dietitian or doctor about how to keep track of your fluids if you are having problems.

Equal Measures

1 quart	=	4 cups	=	32 ounces
1 pint	=	2 cups	=	16 ounces
1 cup	=	8 ounces	=	240 milliliters
½ cup	=	4 ounces	=	120 milliliters
⅓ cup	=	2⅔ ounces	=	80 milliliters
¼ cup	=	2 ounces	=	60 milliliters
1 Tbsp.	=	½ ounce	=	15 milliliters
1 tsp.	=	1/6 ounce	=	5 milliliters

Remember

- If you avoid salty food, you will be less thirsty.
- To moisten your dry mouth:
 - Use sliced lemon wedges.
 - Use sour hard candies and chewing gum if allowed on your diet.
 - Rinse your mouth with water, but do not swallow.

Для контролювання межі прийому рідини:

- Записуйте, скільки рідини Ви випиваєте протягом кожного дня. Це допоможе Вам залишатися в припустимих межах.
- Запитайте у своєї медсестри, дієтолога або лікаря про те, як Вам відслідковувати кількість випитої рідини в тому випадку, якщо у Вас є проблеми.

Перерахування мір

1 кварта	=	4 чашки	=	32 унції
1 пінта	=	2 чашки	=	16 унцій
1 чашка	=	8 унцій	=	240 мілілітрів
1/2 чашки	=	4 унції	=	120 мілілітрів
1/3 чашки	=	2 2/3 унції	=	80 мілілітрів
1/4 чашки	=	2 унції	=	60 мілілітрів
1 столова ложка	=	1/2 унції	=	15 мілілітрів
1 чайна ложка	=	1/6 унції	=	5 мілілітрів

Пам'ятайте

- Якщо Ви будете уникати вживання солоної їжі, Ви будете зазнавати меншої спраги.
- Для змочування вашого пересохлого рота:
 - Використовуйте скибочки лимона.
 - Використовуйте кислі тверді льодяники й жувальну гумку, якщо це припустимо для Вашої дієти.
 - Полощіть рот водою, але не ковтайте.

- Weigh yourself daily and record. You should weigh yourself at the same time of day each day and wear the same amount of clothing.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

- Щодня зважуйтеся й запишіть результат. Ви повинні щодня зважуватися в один і той же час, і на Вас повинна бути надягнута однакова кількість одягу.

Limiting Fluids. Ukrainian.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.