

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. Weight gain over a 2 to 3 day period could put your health at risk.

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 allowance is _____ ounces, _____ milliliters, or _____ cups a day.

Your doctor may also have you measure the amount of urine you make daily. If so, your doctor or nurse will teach you how to do this.

These fluids need to be measured and counted in your daily fluid allowance:

- Water, juice, soup and all hot or cold beverages
- Fruits: as a general rule, 1 cup of fruit = $\frac{1}{2}$ cup fluid
- Ice: 1 ice cube = 2 tablespoons or 30 milliliters (ml) fluid or 1 cup crushed ice = $\frac{1}{2}$ 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). Збільшення ваги протягом 2-3 днів може бути ризикованим для Вашого здоров'я.

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.

Ваш лікар також може попросити Вас міряти кількість сечі, яку Ви виділяєте за день. Якщо це так, то Ваш лікар або медсестра навчать Вас це робити.

Ці рідини повинні бути виміряні і враховані в Вашому балансі рідини, яку Ви вживаєте за день:

- Вода, сік, суп і всі гарячі або холодні напої
- Фрукти: загальне правило, 1 чашка фруктів = ½ чашки рідини
- Лід: 1 кубик льоду = 2 столова ложка або 30 мілілітрів (мл) рідини або 1 чашка дробленого льоду = ½ чашки рідини



- Ice cream, sherbet, yogurt or pudding:
 $\frac{1}{2}$ cup = $\frac{1}{4}$ cup fluid
- Gelatin such as Jell-O: $\frac{1}{2}$ cup = $\frac{1}{2}$ cup fluid
- Popsicles: 1 twin bar = $\frac{1}{3}$ cup fluid



One way to keep track of your fluid allowance:

Every morning, pour water into a pitcher that equals your daily fluid allowance. Every time you take a drink, pour the same amount of water out of the pitcher. This includes fluid you drink when taking medicine. Using this method, you will know how much fluid you have left for that day.

Fluid Conversion Table

1 quart	=	32 ounces or 4 cups	=	960 milliliters
2 $\frac{1}{2}$ cups	=	20 ounces	=	600 milliliters
1 pint	=	16 ounces or 2 cups	=	480 milliliters
1 cup	=	8 ounces	=	240 milliliters
$\frac{3}{4}$ cup	=	6 ounces	=	180 milliliters
$\frac{2}{3}$ cup	=	5 $\frac{1}{3}$ ounces	=	158 milliliters
$\frac{1}{2}$ cup	=	4 ounces	=	120 milliliters
$\frac{1}{3}$ cup	=	2 $\frac{2}{3}$ ounces	=	80 milliliters
$\frac{1}{4}$ cup	=	2 ounces	=	60 milliliters
1 tablespoon	=	$\frac{1}{2}$ ounce	=	15 milliliters
1 teaspoon	=	$\frac{1}{6}$ ounce	=	5 milliliters

- Морозиво, шербет, йогурт або пудинг:
½ чашки = ¼ чашки рідини
- Желатин такий як Jell-O: ½ чашки = ½ чашки рідини
- **Фруктове морозиво** 1 подвійна порція
= ⅓ чашки рідини



Єдиний спосіб контролювання межі прийому рідини:

Кожного ранку налийте в глечик таку кількість води, яка дорівнює Вашій добовій нормі споживання. Кожного разу, коли Ви щось випиваєте, вилийте таку ж кількість води з глечика. Сюди входить також рідина, яку Ви п'єте, запиваючи ліки. Застосовуючи цей метод, Ви будете знати, скільки рідини Ви спожили в цей день.

Таблиця розрахунку рідини

1 кварта	=	32 унції або 4 чашки	=	960 мілілітрів
2 ½ чашки	=	20 унцій	=	600 мілілітрів
1 пінта	=	16 унцій або 2 чашки	=	480 мілілітрів
1 чашка	=	8 унцій	=	240 мілілітрів
¾ чашки	=	6 унцій	=	180 мілілітрів
⅔ чашки	=	5 ⅓ унції	=	158 мілілітрів
½ чашки	=	4 унції	=	120 мілілітрів
⅓ чашки	=	2 ⅔ унції	=	80 мілілітрів
¼ чашки	=	2 унції	=	60 мілілітрів
столова ложка	=	½ унції	=	15 мілілітрів
1 чайна ложка	=	1/6 унції	=	5 мілілітрів

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

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

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

Якщо у Вас виникають питання або сумніви, зверніться до Вашого лікаря або медичної сестри.

2005 – 1/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Limiting Fluids. Ukrainian.