

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



Ограничение потребления жидкости

При некоторых болезнях необходимо ограничивать количество потребляемой жидкости. Прием слишком большого количества жидкости может привести к ее накоплению в организме, что может оказаться вредным. Прием всего лишь 2 чашек жидкости свыше Вашей суточной нормы может увеличить вес тела на 1 фунт (450 граммов). Рост массы тела на протяжении 2-3 дней может нанести вред Вашему здоровью.

Все пищевые продукты, которые можно налить или которые являются жидкими при комнатной температуре, считаются жидкостями. Измеряйте все жидкости стандартной 8-унциевой или мерной чашкой. Вы можете купить мерные чашки в любом бакалейном магазине или магазине-дискаунтере .

Допустимый уровень приема жидкости для Вас - _____ унций, _____ миллилитров или _____ чашек в день.

Лечащий врач может также попросить Вас измерить количество Вашей мочи в день. В таком случае медсестра подскажет Вам, как это сделать.

Следующие жидкости необходимо измерять и рассчитывать исходя из допустимого уровня их приема:

- Вода, сок, суп, а также все горячие и холодные напитки
- Фрукты: как правило, 1 чашка фруктов = $\frac{1}{2}$ чашки жидкости
- Лед: 1 кубик льда = 2 ст. ложкам или 30 миллилитрам (мл) жидкости, а 1 чашка измельченного льда = $\frac{1}{2}$ чашки жидкости



- 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

- Мороженое, шербет, йогурт или пудинг: $\frac{1}{2}$ чашки = $\frac{1}{4}$ чашки жидкости
- Желатин или желе: $\frac{1}{2}$ чашки = $\frac{1}{2}$ чашки жидкости
- Фруктовый лед: 1 двойная порция = $\frac{1}{3}$ чашки жидкости



Один из способов контроля поступления жидкости в организм:

Каждое утро наливайте воду в кувшин, объем которого равен ежедневному допустимому уровню приема жидкости. Каждый раз при питье отливайте из кувшина то количество воды, которое Вы употребили. Это количество включает воду, которой Вы запиваете лекарства. Используя данный способ, Вы всегда будете знать, сколько воды Вам осталось выпить в этот день.

Таблица перевода мер жидкости

1 кварта	=	32 унции или 4 чашки	=	960 миллилитров
2 $\frac{1}{2}$ чашки	=	20 унций	=	600 миллилитров
1 пинта	=	16 унций или 2 чашки	=	480 миллилитров
1 чашка	=	8 унций	=	240 миллилитров
$\frac{3}{4}$ чашки	=	6 унций	=	180 миллилитров
$\frac{2}{3}$ чашки	=	5 $\frac{1}{3}$ унции	=	158 миллилитров
$\frac{1}{2}$ чашки	=	4 унции	=	120 миллилитров
$\frac{1}{3}$ чашки	=	2 $\frac{2}{3}$ унции	=	80 миллилитров
$\frac{1}{4}$ чашки	=	2 унции	=	60 миллилитров
1 ст. ложка	=	$\frac{1}{2}$ унции	=	15 миллилитров
1 чайная ложка	=	$\frac{1}{6}$ унции	=	5 миллилитров

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.

Помните

- Если Вы будете избегать употребления соленой пищи, Вы будете испытывать меньшую жажду.
- Для смачивания пересохшего рта:
 - ▶ Используйте ломтики лимона.
 - ▶ Используйте кислые твердые леденцы и жевательную резинку, если это разрешено Вашей диетой.
 - ▶ Полощите рот водой, но не глотайте.
- Ежедневно взвешивайтесь и записывайте результат. Вы должны взвешиваться ежедневно в одно и то же время, и на Вас должно быть надето одно и то же количество одежды.

Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему лечащему врачу или медсестре.

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. Russian.