

# 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

# Ограничение жидкости в организме

При некоторых болезнях необходимо ограничивать количество жидкости в организме. Прием слишком большого количества жидкости может привести к ее накоплению в организме, что может оказаться вредным. Прием всего лишь двух чашек жидкости свыше Вашей суточной нормы может увеличить вес тела на 1 фунт (450 граммов). Увеличение веса может быть опасным.

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 уцененных товаров.

**Ваш предел приема жидкости \_\_\_\_\_ унций, \_\_\_\_\_ миллилитров, или \_\_\_\_\_ чашек в день.**

**Измеряйте и учитывайте все ниже перечисленное в качестве суточного предела приема жидкости:**

- Вода
- Лед
  - ▶ 1 чашка колотого льда = 1/2 чашка жидкости
  - ▶ 1 кубик = 1 унция, 1/8 чашки, или 30 миллилитров жидкости
- Сок
- Суп
- Напитки (горячие или холодные)
- Желе
- Мороженое или шербет
  - ▶ 1/2 чашки = 1/4 чашки жидкости
- Фруктовое мороженое
  - ▶ 1 двойная порция = 1/3 чашка жидкости

Limiting Fluids. Russian.

## 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 контроля предела приема жидкости:

- Записывайте, сколько жидкости Вы выпиваете в течение каждого дня. Это поможет Вам оставаться в допустимых пределах.
- Спросите у своей медсестры, диетолога или врача о том, как отслеживать количество выпитой жидкости в том случае, если у Вас есть проблемы.

## Пересчет мер

1 кварта	=	4 чашки	=	32 унции
1 пинта	=	2 чашки	=	16 унций
1 чашка	=	8 унций	=	240 миллилитров
12 чашки	=	4 унции	=	120 миллилитров
1/3 чашки	=	2 2/3 унций	=	80 миллилитров
1/4 чашки	=	2 унции	=	60 миллилитров
1 столовая ложка	=	1/2 унции	=	15 миллилитров
1 чайная ложка	=	1/6 унции	=	5 миллилитров

## Помните

- Если Вы будете избегать употребления соленой пищи, Вы будете испытывать меньшую жажду.
- Для смачивания вашего пересохшего рта:
  - Используйте ломтики лимона.
  - Используйте кислые твердые леденцы и жевательную резинку, если это допустимо для Вашей диеты.
  - Полощите рот водой, но не глотайте.

Limiting Fluids. Russian.

- 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](http://www.healthinfotranslations.com).

- 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.

Limiting Fluids. Russian.

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](http://www.healthinfotranslations.com).