

# 血液透析病人水份與體重控制原則

## 一、為何要限制水份？

1. 正常的腎臟可調整尿量以保持體內一定的水分，但當腎衰竭時，排尿減少出現少尿或無尿時，水分就會累積。
2. 過多的水份累積會導致下肢水腫、肺水腫，容易有呼吸困難、咳嗽、躺下時呼吸急促等症狀發生。



## 二、如何控制水分？

1. 可將每日預喝的水用容器裝好，平均分配飲用。
2. 水分攝取因人而異，每日水份攝取量（包含喝水、湯、飲料）即每日排尿量加 500 cc 左右的水分。
3. 勿以飲料取代日常水分攝取。
4. 口乾、口渴時可用水漱口後將水吐掉，或含冰塊使用。
5. 少吃含水量高的食物或零食如：稀飯、火鍋、菜汁、愛玉、水果、果凍、冰淇淋…等。
6. 避免喝湯。
7. 避免吃醃製及加工食品，例如：蜜餞、醬菜、肉鬆、臘肉、罐頭…等。
8. 避免吃太甜或太鹹（高滲透性的口渴感）的食物。
9. 藥物盡量一起服用，減少服藥的喝水量。



## 三、如何控制體重？

1. 兩次透析間的體重增加應控制在乾體重的 5% 為佳。
2. 所謂乾體重指的是病人身上沒有四肢水腫及肺水腫，且平常血壓正常時的體重。
3. 正確測量體重方式：
  - ◎每次測量時，身上的東西儘量一樣。
  - ◎身上附加物品要脫下，例如：鞋子、手錶、手機…等。
  - ◎確定體重計已歸零再測。

