

血液透析病患的水分與體重控制

一、水分與體重控制的重要性

良好的水分與體重控制可以減少許多洗腎中可能產生的不舒適，並且可以改善及保護心臟功能。低血壓、抽筋、噁心嘔吐，常與兩次透析間體重增加過多有關。

二、什麼是乾體重？

乾體重又稱透析患者的理想體重，即在透析終止後達到的體重。

三、體重增加的標準

1. 一天增加重量不可超過一公斤。
2. 每次透析間體重只能增加乾體重的 5%。
3. 兩次洗腎間以不超過 2-3 公斤為原則。



四、如何計算自己的水份攝取

水份攝取量必須根據個人前一天尿量+排便量+500cc+每天可增加得的體重來作調整。每日的喝水量以兩次透析間的體重，增加不超過乾體重的 5%為，例如：體重 60 公斤的人，在兩次透析間體重增加以 3 公斤為限(計算方式:60 公斤 \times 0.05=3 公斤)，每日飲水量應平均分配飲用，每天晨起時測量體重，如果超重則必須減少水份的攝取。

五、如何控制水份的攝取？



(1) 每日固定時間、固定體重計、固定地點

測量體重、每次測量時身上衣物儘量一樣以減少誤差。

(2) 每日水份攝取量為每日尿量加上 500~800cc 水份。

(3) 記錄每日飲食與水份攝取量。

(4) 將每日和喝水的量，置於固定容器中，建議分次飲用。

(5) 藥物儘量一起服用，減少服藥的喝水量的次數。

(6) 口渴時可用水漱口或含冰塊來解渴、或是口香糖刺激唾液分泌。

(7) 儘量少吃太鹹、醃製品及罐頭加工品、味精等，否則易引起口渴想喝水。

(8) 體力上可以的話建議多運動促進排汗。

(9) 若完全沒有小便之病患，兩次洗腎間以不超過 2-3 公斤為原則或只能增加乾體重的 5% 為佳。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，任何疑問可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台東分院(089)310150 轉 485，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。



~ 祝您 ~ 平安健康 ~