

夏天到了，慢性腎臟病人如何喝水？

文/蔡婉儀（本院血液透析中心護理長）

炎炎夏日已經來臨，對於慢性腎臟病患重要的課題之一，就是如何做好水分的控制。我們身體裡的水分会藉由腎臟過濾，形成尿液排出體外，正常人兩個腎臟一天可以製造 1000 到 2400cc 的尿液。但對於慢性腎臟病者來說部分的體液無法被排除，若在體內累積過多的水分容易造成肺積水，導致呼吸急促、血壓升高等問題。

慢性腎臟病初期的個案若尿量正常，則無需減少水分的攝取，若尿量減少則需開始限制水分的攝取。一日的飲水量該如何計算？原則是測量自己前一天 24 小時的尿量再加上 500~700cc 的水分來估算。若自行測量 24 小時的尿量有困難，可以用另一種方式—每日體重變化不超過 0.5 公斤為原則。必須注意的是，水分的計算除了飲水量之外，仍須留意食物中隱含的水分，例如稀飯、湯麵、水果，尤其是夏天含水量較多的瓜類水果如西瓜...等，在攝取上須特別留意。另外在飲食上儘量避免重鹹或味素等調味料多的食物，鹽分高的醬瓜、醬菜、調味料、味素或油炸食物，以及糖分高的飲料類都會讓我們容易口渴，反而會增加水分的攝取，建議烹調時多採用天然辛香蔬菜(蔥、薑、蒜)來取代高鹽分的調味料。

夏天解除口渴的小技巧--

1. 將一天所要攝取的水分裝於瓶中，能有效控制水分。
2. 飲水時將水含在口中一會兒，再吞下去較有止渴的效果。
3. 以含冰塊代替飲用水或含清涼的口香糖。