

## 水分與體重的控制

### 一、水分控制的重要性

腎臟病人由於腎功能退化，無法排出尿液，

因此需要較嚴格的控制水分，

如果控制不佳在透析時會常見一些併發症，

例如：低血壓、抽筋、噁心、嘔吐，

長期則會導致高血壓加劇、肺水腫、心臟擴大或心衰竭。

### 二、什麼是乾體重

1. 所謂乾體重，指的是腎友身上沒有蓄積水份，沒有四肢水腫及肺水腫，且血壓正常時的體重。
2. 每個月醫生會評估乾體重是否合宜，乾體重必須隨著身體狀況及胖瘦變化作調整。
3. 若有不適，例如：大量嘔吐、嚴重低血壓及每次洗腎返家後不適，必須與醫師討論，以便作為乾體重的參考。



### 三、如何做好水分控制

1. 每日早餐前量體重，以調整水份的攝取。
2. 體重增加一天以不超過 0.5~1.5 公斤為佳，或是兩次透析之間增加的體重，以不超過乾體重之百分之五。

舉例來說：病人體重為五十公斤，則兩次透析之間增加之重量是： $50 \text{ kg} \times 5\% = 2.5 \text{ kg}$ ，即下次來洗腎時，體重應控制在不超過 52.5 kg。



3. 每日喝水量以昨天尿量加上 500 cc，並應平均分配到全日進食和飲水當中。每日尿量評估方式：在家找個測量的容器，每次小便後做紀錄。



4. 避免長期待在空調的室內、進食過多高鈉、高鹽及糖製食品、罐頭或蜜餞，容易导致口乾舌燥。

5. 每天固定運動，散步或騎腳踏車，可促進排汗，減輕體重



#### 四、減少水分攝取的方法

1. 將喝的水製成檸檬冰塊含於口中。
2. 以水漱口或嚼食口香糖。
3. 含檸檬片或酸的糖果潤濕口腔，促進唾液分泌。



4. 先將一天可以喝的水用固定容器裝好，並且將這些水分配飲用，不再喝多餘的水。



5. 用沾水棉棒濕潤嘴唇或擦護脣膏，避免嘴唇過於乾燥。

6. 避免食用水份過多的食物，如西瓜、稀飯、鳳梨、番茄。  
主食以乾飯、乾麵取代湯麵及稀飯等。

7. 飲水時可用小一點的杯子。

