



編訂日期:109年11月21日

修訂日期:112年09月22日

## 水分控制

### 一、前言

一般洗腎後，尿量會慢慢減少，甚至會無尿，所以水分的移除大部分得靠機器。病人應養成每天量體重的習慣，每次洗腎體重增加，以不超過乾體重的 5%為原則，(乾體重是指在透析後身體最佳狀況的體重)，例如:體重 60 公斤者，其兩次透析間體重增加以 3 公斤為限制( $60 \times 0.05 = 3$ )。水分的攝取量必須根據個人每日尿量、出汗量、運動量和季節的不同來做調整。食物中含有水分，應該計算在每日的飲水量中。

### 二、何謂乾體重

所謂乾體重，指病人身上沒有蓄積水分，沒有四肢水腫及肺水腫，且平常血壓正常時的體重，即稱為乾體重(標準體重)。乾體重會隨身體狀況的改變而增加或減少，什麼時候會增加？吃得飽、睡得好、心情愉快的時候，體重會增加，此時會發現透析結束時會有耳鳴、頭暈、口乾舌燥、胸悶、血壓下降等情形發生，這就表示您發胖了，但當感冒，或其他身體不適、食慾不振、心情不佳、晚上睡不著時，就有可能體重減輕，若未適時調整體重，會容易積水、水腫、呼吸喘情形，所以須適時評估自己。

### 三. 如何控制水分

- (一) 每日的水分攝取量建議為 24 小時尿量 + 500cc 水分。
- (二) 不要吃太鹹的食物，否則易口乾會一直想喝水。
- (三) 喝熱水比冷水解渴，水中加幾滴檸檬汁也較解渴，亦可口含冰塊潤濕，但冰塊含水分，不可多吃。冬天可用護唇膏滋潤嘴唇。
- (四) 減少進食含水分多的固體食物，如麵條、稀飯、豆腐、布丁、



**道周醫院**

道周醫療 社團法人

護理部關心您~

修訂者: 周玉芳

果凍、冰淇淋等。

- (五) 每日飲水量計算後，置於固定容器中，再分次飲用。
- (六) 藥物盡量一起服用，減少服藥的喝水量。

