

## **水分的控制衛生教育指導**

### **※為什麼透析病人水分需要控制？**

透析患者因腎臟衰竭造成尿量減少或無尿導致無法排除水分，水份累積在體內太多，兩次透析間體重增加太多，易使血壓升高或肺水腫，使透析當中容易發生頭痛、噁心、嘔吐、肌肉抽筋、低血壓或休克等症狀，因發癢管阻塞甚至引起心臟衰竭。

### **※每天到底可以喝多少水？**

必須根據個人每日尿量、出汗量、運動量和季節性的不同來作調整，一般水分容許約前日總尿量+500cc-800cc 為當日水分參考，或以兩次透析間的體重增加不超過乾體重的 5%為限。若 50 公斤的 5%約 2.5 公斤。

### **※如何控制水分的攝取呢？**

1. 可將一天要喝的水量用有刻度的固定容器裝好，並將這些水平均分配（包含吃藥喝湯的水），養成口渴時才喝水的習慣。
2. 清淡飲食不要吃太鹹（醃製、味精及加工食品）的東西，易水分滯留容易口乾會一直想喝水。
3. 以乾飯麵包饅頭食物為主，減少進食含水多的固體食物，如稀飯、麵條、豆腐、布丁、果凍、冰淇淋等。若咀嚼能力下降稀飯煮稠或選擇較軟食物烹煮。
4. 每天在固定時間以同樣的磅秤與固定磅秤的地點測量體重。
5. 口渴時又不能喝太多水怎麼辦？可用棉棒潤濕嘴唇、漱口、含冰塊、嚼口香糖、擦護唇膏。避免嘴唇乾燥保持口腔清潔。
6. 適當的運動，促進排汗增加，降低水分囤積。

如有任何問題請洽本院血液透析室  
電話 03-9544106 轉 7951