

一、水份控制重要性

對洗腎病患來說，良好的水份與體重控制可以減少許多透析中可能的不舒服症狀，且可改善心臟功能，讓您的生活更健康舒適。

二、水份過多時的症狀

1. 身體水腫、體重明顯增加。
2. 咳嗽、躺下時呼吸急促(端坐呼吸)。
3. 血壓上升、血比容降低。

三、水份的控制護理指導

兩次透析間的體重增加以不超過乾體重的3-5%為限，(乾體重是指在透析後身體最佳狀況時的體重)例如：

1. 體重50公斤，則二日體重增加，不超過2.5公斤〈每日不超過1.2公斤〉
2. 體重60公斤，則二日體重增加不要超過3.0公斤〈每日不超過1.5公斤〉
3. 每天早上穿著輕便衣服，赤腳測量體重，測量前將體重計歸零。
4. 養成口渴時才喝水的習慣。
5. 避免太鹹的食物。
6. 將每天可以喝的水用固定容器裝起，分配飲用或口含檸檬水做的冰塊，以減少水份攝取。
7. 減少進食含水多的食物，如稀飯、麵條、豆腐、布丁、果凍、冰淇淋等。
8. 藥物儘量一起服用，減少服藥的喝水量。
9. 烹飪時，少放鹽及味精，不吃加工及醃製食品，以避免容易口渴



10. 避免環境空氣乾燥，覺得口乾舌燥。
11. 養成運動的習慣，例如散步、做家事以促進排汗。



血液透析水份控制護理指導

如對護理指導有問題請洽詢
中山醫療社團法人中山醫院
地址：臺北市仁愛路四段112巷11號
電話：(02)2708-1166轉2280
95.06制、114.07檢

現代醫療，傳統照顧