

衛教編號：NEPHRO-009

2005. 11. 14 訂定  
2019. 09. 20 (4 修)  
2018. 10. 4 (7 審)



腎友水份有控制，洗腎輕鬆又舒適。



全人智慧 醫療典範  
愛心 品質 創新 當責  
經腎臟科醫師檢視  
臺中榮民總醫院護理部編印

## 一、為什麼要控制水份與體重？



心臟血管疾病佔腎友死亡率一半以上，而高血壓及過量的水份，正是引起腎友心臟肥大、心臟衰竭及肺積水等心血管疾病的主要原因。當水份或體重增加太多，會造成高血壓，然後中風及心肌梗塞的機會也會增加，且水份增加太多容易在洗腎中，發生血壓下降或抽筋，相對的危險性也增加許多，多數腎友的高血壓，可以從充份的洗腎及調整乾體重，而達到很好的控制，所以控制水份及維持理想體重，是透析腎友們非常重要的課題。

## 二、什麼是乾體重？

乾體重是指「當低於這個體重時，在移除腎友水份時會產生低血壓、抽筋、噁心、嘔吐等症狀，且透析治療後，腳沒有水腫情形。」通常應每月評估個人食慾、進食情形及身體狀況來調整理想體重。

## 三、體重的控制：

兩次洗腎期間，體重增加不能超過乾體重的5-6%。

舉例：

| 體重    | 每日體重增加<br>不可超過 | 每 2 日體重增加<br>不可超過 |
|-------|----------------|-------------------|
| 50 公斤 | 1.2 公斤         | 2.5 公斤            |
| 60 公斤 | 1.5 公斤         | 3.0 公斤            |

#### 四、控制水份有方法



養成每日早上測量體重的習慣，測量前應將體重計歸零，穿著相同衣服，脫鞋測量體重，若體重增加太多，應減少當天水份攝取。



每天可以攝取的水份，為前一日排尿量加上 500cc 來計算，根據每日尿量、出汗量、運動量和季節變化來調整水份的攝取。

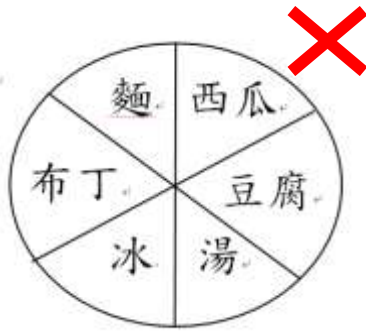


將每天可以喝的水用有刻度的容器裝起，分配飲用。



當口渴時，可以用刷牙或漱口的方  
式維持口腔濕潤；喝水時以小口吞  
嚥或以檸檬水、甘草片、薄荷片、  
無糖口香糖等方法促進唾液分

泌，以減輕口渴的感覺，未改善再用口含小冰塊解渴，也可以適量含喉糖潤喉。



以上食物含水量多，宜少吃，儘量以固體食物為主。



減少果汁攝取，以防鉀離子過高。



烹飪時，少放鹽及味精，不吃加工醃漬物、罐頭食品、烤肉醬調味品及醃製食品，以免易口渴。



少待冷氣房避免因空氣乾燥覺得口乾舌燥，養成運動的習慣，例如散步、騎腳踏車以促進排汗。

## 五、總結

當水份或體重增加太多，會造成高血壓，然後中風及心肌梗塞的機會也會增加，所以兩次洗腎期間，體重增加不能超過乾體重的 5-6%，養成每日早上測量體重的習慣，當日的飲水量，為前一日排尿量加上 500cc，含水量高的食物少吃，如湯、麵、西瓜等，也少吃加工醃漬物、罐頭食品，以免容易口渴，若真的很口渴，可以用刷牙或漱口的方式維持口腔濕潤，吃無糖口香糖等方法促進唾液分泌或口含小冰塊解渴，少待冷氣房，養成運動的習慣，促進排汗，以上方法可以讓腎友輕鬆控制水分，降低心血管疾病，洗腎中也不容易低血壓或抽筋。

## 六、參考資料

王正惠、林佳玲、王美娥、吳桂芳、周獻章、江明哲、蔡幸(2014)。提升血液透析病患水份控制之專案。臺灣腎臟護理學會雜誌，3，12-25。