



衛教編號：NEPHRO-009

2005.11.14 訂定  
2023.06.14(7 修)  
2020.09.12(8 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？

末期腎臟病人由於腎功能衰退，需靠透析將多餘水份及毒素排出體外，研究指出有 25%–86% 的透析病人未配合飲食和水份攝取，造成「透析間體重增加過多」，導致透析時脫水速率太快，透析過程中易出現低血壓、抽筋、噁心、頭痛、甚至提高住院率及死亡率等併發症。

在透析過程中若無法將過量的水份移除，就會產生慢性液體負荷過重之情形，長期下來會伴隨有嚴重併發症，如：肺動脈高血壓、左心室肥大、充血性心衰竭和心律不整等情形，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？

乾體重是指透析病人在透析治療後的理想體重，當低於乾體重時，病人在透析中可能產生低血壓、抽筋、頭暈、嘔吐、聲音沙啞等症狀(如下圖)。因此應每兩週至一個月評估個人食慾、進食情形及身體狀況來調整乾體重，並搭配胸部 X 光是否心臟肥大。



## 三、體重的控制：

兩次洗腎期間，體重增加不能超過乾體重 5%。

舉例：

體重	每日體重增加不可超過	每 2 日體重增加不可超過
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。



使用有刻度的水杯，以了解水份飲用量，每天可以攝取的水份，為前一日排尿量加上 500 ml-700 ml 來計算，此外需根據每日尿量、出汗量、運動量和季節變化來調整水份的攝取。



當口渴時，可用開水漱口維持口腔濕潤；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，未改善可用口含小冰塊解渴，也可以適量含喉糖潤喉。



含水量多的食物少吃，避免喝湯及以菜汁拌飯，儘量以固體食物為主。

X



減少果汁攝取，以防鉀離子過高及水份量攝取過多。



烹飪時，少放鹽及味精，減少食用加工食品、罐頭、烤肉醬調味品及醃製類食物，避免食物中磷離子攝取過多及口渴情形發生。



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

兩次透析間體重增加小於乾體重的 5% 是維持透析品質、生命安全的關鍵，體重增加太多，會增加心血管的負擔，導致呼吸困難、高血壓、肺水腫和死亡率上升，因此養成良好的習慣是很重要的，如每日早上測量體重、控制當日的飲水量，飲水量為前一日排尿量加上 500cc-700C.C.、含水量高的食物少吃、少吃罐頭及醃製食品、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、養成運動的習慣，促進排汗，希望以上方法可以讓腎友輕鬆控制水分，

降低心血管疾病的發生，減少透析中低血壓或抽筋的發生。

## 六、參考資料

- 花蓮慈濟醫學中心腎臟科團隊與營養師團隊(2019)，*透析護腎一日三餐健康蔬療飲食*(初版)·原水。
- 財團法人國家衛生研究院(2015)，*2015 臺灣慢性腎臟病臨床診療指引*(一版)，財團法人國家衛生研究院。
- 葉淑敏、林育如、徐紫娟、張玉婷(2021)·運用自我管理策略控制血液透析病人透析間體重增加之改善方案·*護理雜誌*，68(5)，83–91。 [https://doi.org/10.6224/JN.202110\\_68\(5\).11](https://doi.org/10.6224/JN.202110_68(5).11)
- 歐春鶯、謝易玲、黃小倩(2021)·提升長期血液透析病人水份控制合格率之專案·*台大護理*，17(1)，183–195。  
[https://doi.org/10.6740/NTUHJN.202101\\_17\(1\).0016](https://doi.org/10.6740/NTUHJN.202101_17(1).0016)
- 衛生福利部國民健康署、高雄醫學大學附設中和紀念醫院腎臟照護團隊、台灣腎臟醫學會(107)·*慢性腎臟病健康管理手冊*(二版)，衛生福利部國民健康署。  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1157>
- Liu, L., Sun, Y., Chen, Y., Xu, J., Yuan, P., Shen, Y., ... & Zuo, L. (2020). The effect of BCM guided dry weight assessment on short-term survival in Chinese hemodialysis patients. *BMC Nephrology*, 21(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12882-020-01793-x>
- Morais, J. G., Pecoits-Filho, R., Canziani, M. E., Poli-de-Figueiredo, C. E., Cuvello Neto, A. L., Barra, A. B., ... & Nerbass, F. B. (2020). Fluid overload is associated with use of a higher number of antihypertensive drugs in hemodialysis patients. *Hemodialysis International*, 24(3), 397-405. <https://doi.org/10.1111/hdi.12829>

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 透析乾體重是指血液透析病人在透析治療後的理想體重。

是 否 不知道

2. 兩次洗腎期間，體重增加不能超過5%乾體重。

是 否 不知道

3. 透析病人不需要監測每日體重變化。

是 否 不知道

4. 體重增加太多，會增加心血管的負擔，導致呼吸困難、高血壓、肺水腫和死亡率上升。

是 否 不知道

5. 有效水份控制方法:含水量高的食物少吃、少吃罐頭及醃製食品。

是 否 不知道