

腎友水份控制好 洗腎輕鬆少煩惱

一、水份控制的重要性

洗腎病人由於腎功能退化，無法排出尿液，因此需要較嚴格的控制水分，如果控制不佳會常見一些併發症，例如：肺積水、高血壓及充血性心衰竭等。在洗腎治療中，也會發生血壓下降、抽筋等不適狀況。

二、理想水分之攝取

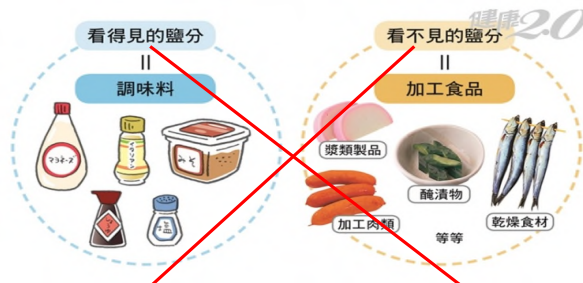
1. 每天早上固定時間穿著固定衣服測量體重，以調整水份的攝取。
2. 每日的飲水量=前一天的尿量+ 500~700 cc水。
3. 體重增加一天以不超過0.5~1.5 公斤為佳，兩次透析之間增加的體重，以不超過乾體重之5%，如： $50\text{公斤} \times 0.05 = 2.5$ 。

三、水份控制的方法

1. 避免食用水份過多的食物，如：稀飯、湯麵、西瓜、鳳梨……主食以乾飯、乾麵、取代湯麵及稀飯等。
2. 將每天可以喝的水用有刻度的容器裝起，分配飲用。



3. 含檸檬片、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。
4. 避免進食過多高鈉、高鹽及高糖食品，以免導致口乾舌燥。
5. 每天固定運動散步或騎腳踏車，可促進排汗減輕體重。



資料來源：衛生福利部國民健康署健康九九網站/慢性病防治館/腎臟病/慢性腎臟病健康管理手冊
<https://health99.hpa.gov.tw>