血液透析水份控制須知

壹、水份控制的重要性:

兩次透析間的水份控制不當，容易導致大量液體滯 留，當體內水分過多時，會出現呼吸困難、肺水腫、充血性心衰竭、高血壓、皮膚損傷等問題，因此兩次透析間體重增加以小於乾體重的 5%為優。這顯示水份控制對血液透析病人的重要性。

貳、什麼是乾體重?

乾體重是指透析病人在透析移除身體水份後的理想體重，也是指病人可以耐受的最低體重，若低於此體重，可能在透析中、後發生低血壓、噁心、嘔吐、胸悶、腹痛、抽筋等急性併發症，若高於此體重則會產生高血壓、肺水腫等現象。

乾體重如何計算?

例如：體重 50 公斤，即 50×5% ＝2.5 公斤，故透析前體重勿超過 2.5 公斤。

參、水分攝取原則

一、每日飲水攝取量，必須依個人每日尿量、排汗量、運動量來做調整。

二、每日可攝取水份量約為前一天 24 小時尿量再加上 500-700cc。

三、每日定時量體重，穿同樣的衣服、用同一個體重計，說明每增加一公斤體重就代表增加一公升體液。

四、限鈉飲食：食物中過多的鹽會導致液體的滯留，易造成口渴，而不易控制水份，應減少使用醃製類及罐頭，選用新鮮的食材。

五、二次透析間體重增加不超過乾體重的 5%為限，教導家中體重計在乾體重位置標註記號為警示。

肆、避免過量水份攝取與口渴小秘訣

一、將一日要喝的水份，固定用有刻度標示容量的容器

裝好，平均分配飲用，並將部份水結成冰塊，口渴時，可含小冰塊減少水分攝取量。

二、可含檸檬片或無糖的糖果，刺激唾液分泌，或嚼無糖口香糖保持口腔濕潤，選擇以乾性、固體為主的食物，例如：乾飯、乾麵等。

三、減少攝取含水量多的食物，例如：稀飯、湯麵等，服用藥物時儘量一起服用，以減少喝水量。

四、規則填寫食物日誌，了解進食情形。

五、儘量避免嘴唇乾裂，必要時可擦護唇膏保持濕潤。

六、每日做輕度運動，如：散步、暖身操等促進排汗。

七、少吃醃漬類及加工製品的食物，如需外食需選擇鹽分含量低的食物。

伍、諮詢服務電話

（02）89667000 轉 4349（血液透析室 4 樓）

（02）89669000　　（預約掛號專線）

陸、參考資料

莊芷紜、林燕如、葉淑琴(2017)・照護一位長期接受血液透析患者適應治療之護理經驗・*臺灣腎臟護理學會雜誌，16*(2)，90-102。

歐春薰、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・*台大護理雜誌，17*(1)，183-195。

蘇家慧、江秀文(2018)・照護一位年長末期腎臟疾病患者初次接受血液透析之護理經驗・*臺灣腎臟護理學會雜誌，17*(1)，45-57。

柒、複習一下

問題 1：( ) 將一日喝的水份，先用固定有刻度標示容量的容器裝好，平均分配飲用，並可將部份水結成冰塊。

問題 2：( ) 兩次透析之間的體重以不超過乾體重 7%之內。

問題 3：( ) 選擇食物以乾性、固體為主，減少攝取湯湯水水食物。

正確答案

問題 1：○　問題 2：╳　問題 3：○

編印單位護理部 HDR（HD-001）
編印日期：2008 年 06 月 30 日第 1 版
修訂日期：2022 年 08 月 31 日第 7 版
全院編碼：亞東醫院出版品（SH400）
材物編碼：MS4905Z024

宗　旨：持續提升醫療品質
　　善盡社會醫療責任

願　景：成為民眾首選的醫學中心

亞東紀念醫院 祝您健康