



高雄市立小港醫院(委託財團法人高雄醫學大學經營)

血液透析患者水份控制衛教

一、 控制水份的目的

1. 減少高血壓、心血管疾病及肺水腫等合併症。
2. 避免在透析時快速移除過多的水份會導致低血壓、抽筋、頭暈等症狀。

二、 何謂乾體重

是指經由血液透析治療移除體內多餘水份後所達到的體重，又稱血液透析病人的理想體重，也指病人可以耐受的最低體重，而不發生透析中低血壓、抽筋或其他不適等症狀。每個月依個人食慾、進食情形及身體狀況來調整理想體重。

三、 如何在日常生活中控制水份攝取

1. 避免攝取過鹹食物，少吃醃製及加工製品或罐頭食品，因會刺激病人感覺口渴而攝取過多的水份。
2. 養成每日測量體重習慣。
3. 每日水份攝取量，以前一天尿量加上 500~700 ml 的水份來計算，將可飲用水量裝入有刻度的固定容器，即可有效控制水份攝入。
4. 口渴時先刷牙或漱口以維持口腔清潔。
5. 飲水時採小口吞嚥或以檸檬水等方法促進唾液分泌以減輕口渴的感覺，亦可藉由小冰塊解渴。
6. 食物中湯類、麵食類、火鍋類、豆腐、西瓜、蓮霧、鳳梨、水梨、布丁、果凍、冰淇淋等，含水份多，宜少吃，盡量以固體食物為主。
7. 養成運動習慣，例如散步、騎腳踏車以促進排汗。

若有任何問題請電洽：

總機：(07)8036783 轉 3930 或 3933

小港醫院血液透析室關心您