2006/10/02 製訂（HDR01）
2011/10/8 修訂

羅東聖母醫院衛生教育指導

水分的控制

※爲什麼透析病人水分需要控制？

透析患者因無法排泄水分尿量減少，水份累積在體內太多體重隨之增加，而且會使血壓升高，甚至引起心臟衰竭，在透析當中容易發生頭痛、噁心、嘔吐、肌肉抽筋等症狀。

※每天到底可以喝多少水？

必須根據個人每日尿量、出汗量、運動量和季節性的不同來作調整，一般水分容許約每日總尿量＋500~700cc，原則上每天的體重以不超過 0.5kg 爲基準，總而言之，每日的飲水量以兩次透析間的體重增加不超過乾體重的 5%爲限。

※如何控制水分的攝取呢？

1.可將一天要喝的水量用固定容器裝好，並將這些水平均分配，養成口渴時才喝水的習慣。

2.不要吃太鹹（醃製、味精及加工食品）的東西，否則容易口乾會一直想喝水。

3.減少進食含水多的固體食物，如稀飯、麵條、豆腐、布丁、果凍、冰

淇淋等。

4.每天在固定時間以同樣的磅秤與固定磅秤的地點測量體重。

5.口渴時又不能喝太多水怎麼辦？可用棉棒潤濕嘴唇、漱口、含冰塊、嚼口香糖、擦護唇膏或購買市售解渴糖果。

如有任何問題請洽本院血液透析室

電話 03-9544106 轉 7951