

水份控制護理指導

當腎臟無法執行由尿液排除體內的廢物及多餘的水份時，也就是需要接受血液透析治療（洗腎）時。生活作息上，您應該學習如何自我照顧。血液透析治療雖可以減輕身體的不適，但嚴謹的水份控制，對於您更是非常重要。因為透析時，一次脫去大量的水份，容易有嘔吐、噁心、抽筋、血壓下降等症狀產生。而且水份攝取過多容易導致呼吸急促、血壓升高、身體浮腫、肺部積水、心臟負荷增加甚至造成心臟擴大、衰竭等等，因此，對於水份控制您不可不重視之。

（一）水份攝取原則

- 1.每日的飲水攝取量，必須根據個人每日的尿量、出汗量、運動量和季節性的不同來做調整。
- 2.洗腎病人每日水份攝取之容許量約為每日尿量再加 400~600c.c.
- 3.兩次透析之間的體重以不超過乾體重 5%之內。（例如：60 公斤乾體重的人， $60 \times 5\% = 3$ ，則體重增加儘量不超過 3 公斤）。

（二）避免過量水份攝取與口渴小秘訣

- 1.可將一日可以喝的液體量，可以先用固定容器裝好，平均分配飲用。
- 2.含不含糖份的硬糖果、嚼無糖口香糖保持口腔濕潤。
- 3.可將一日可以喝的水份，一部份混合檸檬汁結成冰塊，口渴時，可含小冰塊慢慢融化，減少水份需求量。
- 4.將檸檬切片後，放入冰箱冷凍庫，若口渴、口乾時，可將檸檬薄片拿來沾口，(但不可以喝檸檬汁)。
- 5.每日定時、定點、同磅秤量體重。
- 6.儘量一起服用需喝水的藥物，以減少喝水量。
- 7.規則填寫食物日誌，了解進食情形。
- 8.冬天儘量避免嘴唇乾裂，可擦護脣膏保持濕潤。

- 9.選擇食物以固體、較紮實的為主。例如：乾飯、麵包、乾麵。儘量減少攝取湯水水的食物，例如：稀飯、湯麵、湯、牛奶。
- 10.每日試著做一些輕度運動，或者找一些事情做，儘可能保持活動狀態，可促進排汗，以減輕一直想喝水的感覺。
- 11.少吃醃製類及加工製品，外食時一定要告知少放味精、鹽。

資料來源：

楊智偉、黃尚志、楊五常等(1995)·台灣血液透析臨床診療指引·台北：台灣腎臟醫學會。

譚柱光、楊五常(2005)·人工腎臟·台北：力大。

黃志強(2006)·血液透析學·台北：合記。

護理部 編印

諮詢電話：22490088 轉 1111、2700