

* 每次透析間體重只能增加乾體重的**5%**：例如乾體重為50公斤即 $50 \times 5\% = 2.5$ ，透析前體重則勿超過 52.5公斤。

* 為避免口唇乾裂，可使用護唇膏。

* 吃新鮮水果代替果汁，可以減少水份的攝取。

* 盡量選擇固體、較紮實的食物，例如：米飯、包子、三明治。



水份的控制



國軍台中總醫院 洗腎室 關心您
連絡電話：04-23922141

什麼是乾體重？

乾體重又稱透析患者的理想體重，是指身上沒有蓄積水份，沒有四肢水腫或肺水腫，且血壓正常穩定的體重。

乾體重必須隨身體狀況及胖瘦的變化做**調整**，若有不適的情況如：食慾不振、腹瀉、大量嘔吐，以及每次透析返家後有任何不適的症狀，請您必須與醫護人員討論，以便做為調整乾體重的參考。

水份控制不佳引發嚴重併發症如：高血壓、肺水腫、心臟擴大或心臟衰竭，長期可能會威脅生命。

水份控制的技巧

水份控制良好將可提升您的透析品質，請您在日常生活中參考並遵循以下要點，將有助於水份的控制。



- * 每日固定時間、固定體重計、固定地點測量體重、每次測量時身上衣物儘量一樣以減少誤差。
- * 每日水份攝取量為每日尿量加上500~800cc水份。
- * 記錄每日飲食與水份攝取量。



- * 儘量少吃太鹹、醃製品及罐頭加工品、味精等，否則易引起口渴想喝水。
- * 可將一日可飲用的水用固定器裝好，並將這些水份平均分配飲用；口渴時可使用溫水漱口，減少大口喝水以免一次攝取太多水份。
- * 飲食中注意菜湯、肉湯、水果所含水份及配服藥物的開水不可超過攝取。