

衛教資訊

新竹馬偕紀念醫院

地址：
30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：
03-5166868 · 03-6119595

電子郵件：
hcservice@mmh.org.tw

- 健康諮詢專線：03-6118865
週一 ~ 週五上午 9:00~12:00
下午 14:00~17:00
例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866
週一 ~ 週五 上午 8:00~17:00
週六 上午 8:00~12:00

如何控制水分

修訂: 2017/02/05

護理部 透析中心



新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

約 25~50%血液透析病人因透析間體重控制不良及無法遵從液體及飲食的限制，導致體內水分過多引發呼吸急促、水腫、腹水、高血壓及肺積水，死亡率甚至高達 80%。

造成體液容積過量的可能原因有下列幾種

- 一. 高鈉：鈉的攝取是影響透析病人口渴的一個重要因素，高鈉易造成體內的細胞外液成脫水現象，間接刺激口渴中樞而引起透析病人想喝水。
- 二. 高血糖：糖尿病的透析病人，會因血糖過高導致水分攝取增加，透析治療間的體重也就跟著增加。
- 三. 食慾差：因食慾不佳只進食流質，體重增加也會較多。
- 四. 心理因素：部分透析病人誤以為透析後大量喝水才可以補充透析後水分流失。

水分攝取量

- 一.每日飲水量：以您前一天的尿量再加上 500~700cc，就是一天可攝取的液體量(包括喝水、飲料、湯汁在內)。
- 二.定期透析病人，每次透析間以增加 1-2 公斤體重為宜(約是乾體重的 5% 以下)，若每次透析時體重過重，易引起噁心、嘔吐、肌肉抽筋等不適。

水分控制的方法

- 一.教導透析病人將一天可飲用的水量裝在杯子或寶特瓶內，以控制飲水量。
- 二.可以小冰塊解渴或食用口香糖、檸檬片刺激唾液的分泌。
- 三.採清淡飲食，避免口渴而增加水分的攝取。
- 四.避免喝湯或飲料，盡量勿進食水份含量多的食物(如：稀飯、湯麵)
- 五.以冰水漱口，重覆幾次可解口渴、口乾、口腔異味，但不要把水吞下去。
- 六.避免張口呼吸，因容易口乾。
- 七.避免環境溫度過高。
- 八.建議透析病人每日在家量體重，可隨時知道自己體重增加量。

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽 新竹馬偕紀念醫院透析中心~