

乾體重

每日必須測定事項

(建議家中均需備體重計、血壓計及聽診器)

(一) 血壓：在休息狀態下，早晚至少一次並記錄。

休息 10 分鐘後	體重	血壓
早上		
晚上		
*如果您有服高血壓藥物，建議服藥前及服藥後半小時，自行測量血壓。 *若家中無血壓計，請就近到衛生所、診所或藥局測量。		

(二)體重：每日測量一次，在兩次透析治療間體重增加不要超過百分之 5(5%)，例如：乾體重為 60 公斤的腎友，每次透析間體重增加不要超過 3.0 公斤。

當腎臟失去功能，身體調節水分的能力就可以說幾乎沒了，平時吃進去的、喝進去的水分，就會像裝水球一樣，持續累積在體內，等到洗腎那天才能靠機器幫忙排除。但是，如果水分一直排不出去，身體的壓力就會越大、肺水腫、心衰竭、血壓升高、呼吸喘等情況就有可能發生。所以這時候，乾體重(或稱理想體重)就很重要。



1. 什麼是乾體重？

乾體重意思就是：洗完腎、脫完水、患者沒有不舒服，而且透析前血壓正常，透析後血壓不會過低，最低的適合體重，所得到的體重即稱為乾體重。

乾體重會隨身體狀況改變增加或減少，因此臨床上常需依病人的臨床症狀加以評估調整。

兩次透析間體重的增加以不超過乾體重的 5% 為主。

例如：乾體重 60 公斤

$$60 \times 5\% = 3.0 \text{ 公斤}$$

$$60 + 3 = 63 \text{ 公斤}$$

即透析前的體重不可以超 63 公斤。可於家中自備體重計，每日測量體重的增加值，當透析間隔二天時，則每日以不增加超過乾體重的 1.5 公斤，而若間隔三天，則每天量秤體重時，就不要超過乾體重 1.0 公斤為主。

2. 乾體重的的重要性

當食慾變好，體重容易增加，如果乾體重設定過低，透析過程中或結束時，可能會有耳鳴、頭暈、口乾舌燥、胸悶、血壓下降、抽筋等情形發生。

但身體不適，如感冒、腹瀉、食慾變差等，身體容易變輕、變瘦。如果乾體重設定過高，就容易發生血壓高、水腫、呼吸喘等情形。此外，乾體重若控制得好，可以避免心臟衰竭及減少合併症的發生，所以乾體重對於腎友來說很重要。



3. 測量體重的注意事項

(1)每日測量體重，有助於瞭解水份增加的狀態，做為體重控制的依據。

(2)量體重的磅秤最好放在**固定的位置**，避免移來移去影響準確度。

(3)量體重之前，先確定體重計上的指標是否**歸零**。

(4)每次量體重時，最好穿最少而且方便穿脫的衣物測量體重。

(5)身上較重的附屬物品，如厚重衣物、皮帶、手機、鞋子、手錶、項鍊、鑰匙等均應取下，以免額外的體重造成超脫水量。

(6)量體重時，身體不可靠牆壁，但可以扶體重機的扶手。

(7)量好的體重，要確實記錄，如果看不清楚，要請人代看。

(8)每次洗腎前、洗腎後量體重，身上的裝備要**相同**，以免造成誤差。

(9)透析中如欲進食，食物和飲品也要秤重，並加入脫水量中，當食物未吃完，也要依照實際攝取量計算。

例如:透析中欲進食的食物，包括餐盒秤重，總量是一公斤，用餐完畢後如果剩0.7公斤，病人真正的進食量為0.3公斤，也就是脫水量。

(10)應確實告知洗腎前、洗腎後的體重，才能避免誤判，有助於乾體重的評估。



✧ 所以，乾體重的控制對腎友來說非常重要，千萬別輕忽喔！