

一、何謂乾體重？ 乾體重是指經由血液透析治療移除體內多餘水份後所達到的體重，又稱血液透析病人的理想體重。需注意乾體重必須隨身體狀況及胖瘦做調整，並非固定不變。當食慾好、睡眠充足時，乾體重會增加；而當出現感冒或身體不適、食慾差、腹瀉等症狀時，乾體重會變輕。因此，每次透析返家後有任何不適的症狀，請您須於下次透析前主動告知醫護人員，以便作為調整乾體重的參考，達到良好透析品質。

二、如何評估適當乾體重？ 血液透析病人水份平衡的維持著重於乾體重的評估，若設定的乾體重過高，則會出現水份累積的症狀，如：血壓升高、平躺時呼吸費力、輕微活動即呼吸喘、下肢水腫等；若設定的乾體重過低，透析中也可能因脫水量過多，而引起聲音沙啞、抽筋、耳鳴、頭暈、血壓下降，甚致休克的症狀。定時接受胸部站立的X光，觀察病人的心臟與肺部大小之比值 (C/T ratio)，來了解病人有否體液過剩的現象，一般情形如果 C/T ratio 大於 0.5，則其乾體重，是不理想的，即表示其乾體重不標準。乾體重設定太高容易血壓升高、下肢水腫、喘。乾體重設定太低容易抽筋、噁心嘔吐、頭暈。

三、如何正確測量體重？ (一) 測量體重前，先確認體重計是否歸零。(二) 較重的隨身物品，如鞋子、手機、背包(錢包)、鑰匙須先取下，以免在測量體重時增加額外的重量造成透析時脫水過多。(三) 固定幾套透析時穿的衣物並秤重，量完體重後，告知護理人員體重及衣物重量，由護理

人員協助扣除衣物重量。(四) 若您視力不佳，可請護理人員協助查看體重。(五) 每次透析前後需確實告知護理人員所測量的體重，有助醫生評估您的乾體重，切勿自行調整乾體重。

#### 四、為什麼合宜的乾體重那麼重要？

水份的排除一般是以體重的變化為參考依據，因此透析前後正確測量體重及透析前計算病人脫水量是透析照護最重要課題，測量錯誤或計算錯誤而低估、高估體重，會導致體液容積過量或移除過多水份而造成肺水腫、低血壓、肌肉痙攣、動靜脈血管阻塞、休克等嚴重併發症；體液超負荷與透析中低血壓、心血管疾病和死亡率高度相關。若您有上述症狀表示目前的乾體重不合宜，請洽詢您的醫護人員作調整，千萬不要為了想多脫水或報錯體重造成憾事發生。