

### 水份控制的重要性

當排尿量少於正常時，由口進入的液體會停留在身體內，造成身體浮腫、血壓升高，甚至呼吸急促及肺積水等症狀。若體重增加過多，透析中則易引發降血壓、抽筋、嘔吐、胸悶、休克等影響透析品質。

### 理想乾體重定義

理想乾體重是指精神良好，沒有高血壓、身體沒有水腫，走動時沒有呼吸困難的感覺時的體重。乾體重並非一直不變，會隨著你的營養攝取情形改變，需隨時評估並調整乾體重是否適當。

### 到底應攝取多少水份才算安全？

每次增加體重在乾體重的5%以內。仍有尿液者：前一天尿量+500-700cc(食物含水量及飲水量)。無尿者或少尿者：每日體重不超過1公斤為原則。水份來源，包括飲水、湯、飲料及各類食物，如粥、麵、羹及水果。

### 預防口渴方法：

- 1.養成每日測量體重習慣，
- 2.使用有刻度的水杯示範計算飲水量。
- 3.口渴時先刷牙或漱口以維持口腔清潔。
- 4.教導飲水時採小口吞嚥或以檸檬水、甘草片、薄荷片、無糖口香糖等方法促進唾液分泌，以減輕口渴感，未改善可再以小冰塊解渴。
- 5.限制鹽分攝取，如：加工醃漬物、罐頭食品、醬油、胡椒鹽、調味品。