

一、什麼是理想體重(乾體重)? 是指血液透析治療移除液體後, 病人無水腫、脫水過多、低血壓等不適情形, 即為病人最適當的體重。然而, 透析治療期間乾體重仍須隨身體狀況改變而有所增減, 需不定期由醫護人員評估及監測。

二、我該注意什麼?

1. 若體重低於乾體重可能會出現抽筋、頭暈、噁心、嘔吐、心跳加速、低血壓等症狀。
2. 若體重大於乾體重則可能引起高血壓、水腫、呼吸困難等症狀。
3. 建議與醫療團隊保持溝通, 不定期調整乾體重。

三、居家自我保健原則:

1. 每天量體重, 以評估自己體重的變化:
 - A. 在固定時間和相同磅秤測量體重。
 - B. 體重增加以一天不超過1公斤為佳, 且兩次透析間以不超過乾體重的5%為原則(例如: 乾體重為60公斤, 最多可增加3公斤; $60 \times 5\% = 3$)。
2. 評估有無水腫: 以手指按壓四肢骨頭突出處皮膚, 看是否出現凹陷現象或呼吸困難情形。
3. 控制水分的攝取:
 - A. 攝取量(含飲水、飲料、湯汁、水果、食物等)以前一天尿量加上500~700CC的水份來計算。
 - B. 使用有刻度的容器控制每日水量, 並平均分配飲用。
 - C. 盡量集中服藥, 以減少攝取過多的水量。
 - D. 少吃食物中含水量多, 以及加工醃製類食物, 例如: 西瓜、稀飯、麵條、罐頭及加工食品, 以避免容易口渴而增加水份攝取。
 - E. 口渴時可嚼無糖口香糖、冰水漱口、口含小冰塊、或冷凍水果, 例如: 冷凍葡萄來促進唾液分泌, 保持口腔濕潤。
 - F. 在水中滴一點檸檬汁刺激唾液分泌, 減少口渴感覺。
4. 適當運動

流汗排出過多水份，控制體重，降低疲倦感，增加肌力和心肺功能，例如：肌肉訓練、有氧運動等。運動以每週至少三次、每次至少**30**分鐘為原則，但仍需視自己的體能狀況而定。