

一、水份控制的重要性 洗腎病人會因腎臟(俗稱腰子)無法排尿,尿量減少甚至無尿,水份會累積在體內,需由一周三次的洗腎來移除體內多餘的水份,我們可以每天測量體重,藉由每天體重的變化來知道水份增加的情況,洗腎病人常因水分的攝取過多,使體液過多引起水腫、血壓高及肺水腫、心臟肥大等,及心肺方面的合併症,所以需要水分控制和乾體重適當的調整,落實在平日的生活中。

二、日常水份控制

1.每日可以攝取的水分,依據自己每天的出汗量及尿量和運動量及季節不同來做調整,以每日排尿量加上 **500-800mL** 來計算例如:每日小便量有 **500mL**,則每日水分攝取量則為 **1000-1300mL**(包含湯汁、飲料及服藥配的開水),同一餐的藥物盡量一起服用,可減少服藥之飲水量。用 **500mL** 瓶子裝,分配飲用;當口渴時,可含冰塊或以檸檬汁結成冰塊解渴,也可嚼口香糖,以減少水份的攝取。

2.烹飪時,儘量選用新鮮天然植物如:蔥、薑、蒜、香菜,白醋、辣椒、檸檬汁,增加食物的口感。不要用醃製、滷製、燻製食物(例如:香腸、肉燥、肉醬),禁用市售低鈉鹽、薄鹽、代鹽醬油因含有高量的鉀離子須注意。

3.可選擇味道較強烈之調味料來替代如:蔥、薑、蒜。

4.每日固定時間(早上或晚上)測量體重,兩次洗腎之間體重增加以不超過乾體重 **5%**為原則,例如:乾體重**60**公斤,則體重增加不要超過**3**公斤(例如: $60 \times 0.05 = 3$ )。藉由體重化了解前一日水份攝取量,每次測量時須注意體重計已歸零,穿著固定衣物並將身上的東西例如:零錢、手錶、鞋子等要取下。

三、洗腎病人的理想體重 每位洗腎病人皆有設定乾體重又稱理想體重,當到達此體重時,表示身上沒有多餘水份累積。理想體重必須隨身體狀況及胖瘦去增加或減少,不是固定不變,當洗腎治療結束後有耳鳴、頭暈、血壓下降等情形時,就表示您發胖了需增加乾體重;當食慾不振、感到血壓升高時,有可能是體重減輕,身上出現多餘水份累積,此時需減少乾體重。