

一、什麼是乾體重？ 乾體重就是病人在透析治療清除液體後，身上沒有水腫或脫水過多的情形。乾體重會隨身體狀況的改變及胖瘦而有所增減，是需要不斷的持續評估，醫師會根據您的整體透析狀況適當調整；乾體重不僅是腹膜透析病人的理想體重，也是血液透析病人的理想體重。

二、為什麼要控制體重？ 如果低於乾體重，表示脫水過多或缺水，這個時候會發生低血壓和心跳過速、抽筋的現象；如果高於乾體重，表示可能水份累積在身體，會導致水腫、血壓升高，甚至出現肺水腫、心臟肥大，對心血管有相當不好的影響。腹膜透析病人水份移除速度較慢，因此更需要每天量體重，評估是不是有身體內水份滯留過多的情形。

三、居家自我保健原則：

1. 正確量體重：
  - A. 每天在固定時間、地點和相同磅秤下測量體重，並做紀錄。
  - B. 腹膜透析病人的體重應指不含肚子內透析液的實際體重：可在換液引流出含廢物的透析液後測量，或剛灌入新透析液後測量再扣除灌入量。
  - C. 體重增減情況，以一天不超過0.5公斤為原則。
2. 評估有無水腫情形：以手指壓迫皮膚看是否出現凹陷現象或有無呼吸困難情形。
3. 每天定時測量血壓並紀錄：要和沒有水腫或脫水過多（意指達到乾體重）時的血壓做比較，身體的水份過多（意指積水）會導致血壓升高；而脫水過多則會導致血壓降低。
4. 控制水分的攝取量：
  - A. 每天水份攝取量：前一天的尿量與透析脫水量，加上500~700cc的水份來計算。
  - B. 將一天可飲用的水量

倒入有刻度的固定容器，可有效控制水份攝取。**C. 限制鹽分攝取：**避免含鹽量高的食物，少吃醃漬、加工罐頭食品，並減少額外添加調味料或沾醬。**D. 口渴時先刷牙或漱口以維持口腔清潔；**飲水時，採小口吞嚥或以檸檬水、薄荷片、嚼無糖口香糖等方法促進唾液分泌，也可以含小冰塊保持口腔濕潤。**E. 出國安排旅遊行程時，**建議應該要先了解當地飲食習慣，不要吃太辣、太鹹或是醃製食品，水份過多的水果淺嚐就好，不要過量攝取。

**5. 適時調整透析液葡萄糖濃度：****A. 透析液葡萄糖濃度分為1.5%、2.5%(或2.3%)、4.25%三種不同濃度。****B. 醫師的許可下**依實際體重和血壓的情況做適當調整使用。**C. 當血壓升高且體重增加或水腫時，**則透析液濃度須提高。**D. 如果血壓降低且體重減輕時，**則透析液濃度須調降。**E. 調整透析液濃度必須和透析中心護理師連絡，**以進一步協助處理。