

正常的腎臟可以藉由排尿以維持體內水份的平衡，血液透析病人因腎臟衰竭導致排尿量減少甚至無尿，水份就滯留在體內，需藉由固定的血液透析治療來移除體內多餘的水份。改善體液容積過量的護理措施包括：除每日水分的控制外，觀察生命徵象與電解質變化，依身體與臨床狀況，評估每日量體重、計算輸出輸入量、肢體水腫及呼吸型態，以預防及降低體液容積過量之併發症的產生，透析過程中也會因脫水量太多，而出現血壓下降、抽筋等情況，造成脫水量及透析時間不足，使透析品質下降，長期下來更會造成心臟肥大、心衰竭和心血管合併症，嚴重威脅血液透析病人的生命。因此，要有良好的透析品質，就必須從水份控制做起。

一、如何了解身體是否積水

1、身體變化：體重明顯增加、血壓上升、身體水腫、手指按壓下肢 5-10 秒，有明顯皮膚凹陷，無立即回彈、咳嗽，嚴重時躺下會呼吸急促(端坐呼吸)。水腫指數評估表，可了解您的水腫指數。

2、各項檢查：血比容、胸部X光、生物電阻分析儀(BIA)、身體成分監測儀(BCM)、生物阻抗譜(BIS)，而 BCM 是目前使用最廣泛且最準確的方式，需要使用的患者請和您的醫師及護理師洽詢。

二、如何在日常生活中控制水分攝取

1.加強病人對於體液容積過量相關知識，包括飲水方面教導 一日飲水量應以前一日小便量再加 500~700cc 水分則為每日可飲水的量；口渴時，可以冰水漱口、小冰塊或檸檬水冰塊解渴，或以口含無糖糖果或咀嚼無糖

口香糖刺激唾液分泌減輕口渴症狀。**2.**飲食方面使用低鹽的調味料如洋蔥、胡椒、酒、蒜、蔥、薑等調味，改變烹調方式如使用鳳梨或檸檬提升味道、香菇類及海菜增加甘味。**3.**二次透析之間，體重應不超過乾體重的**5%**，如果以乾體重**60**公斤為例，乾體重**5%**即為**3**公斤。**4.**於每日早晚固定的時間測量體重並紀錄，可以幫助您了解飲食量控制情形。**5.**吃新鮮水果代替果汁，可減少水份攝取，防止鉀離子過高。**6.**減少外食，因為太鹹食物容易口渴。**7.**將每日喝水量裝入容器內，每次平均定量攝取。**8.**避免食用醃製及加工製品或辛辣食物，以免口渴而增加飲水量。**9.**避免食用含水分過多的食物：例如稀飯、湯麵；及水分較多的水果，如：西瓜、水梨等。**10** 以乾飯、麵包、饅頭等紮實的固體食物代替含水分較高的稀飯、湯麵。若因咀嚼能力較差者，可將稀飯煮稠或選擇較軟的食物來烹調。**11** 同一餐的藥物儘量一起服用，可減少服藥之飲水量。**12.**平時增加飲食中纖維質，保持排便通暢，減少便秘發生。**13.**為避免口唇乾裂，可使用護唇膏。**14.**糖尿病友請做好血糖控制，因血糖過高容易感覺口渴，水份會不知覺攝取過多。**15.**可自製水分控制標語貼於明顯之處提醒自己，在運動訓練安排於非透析日，每週運動三次，每次至少**30**分鐘且能改善體能，項目以走路、騎自行車、有氧舞蹈等項目，促進排汗、增加肌耐力以達到心肺復健。