

、為什麼要控制水份與體重？

1. 末期腎臟病人由於腎功能衰退，需靠透析將多餘水份及毒素排出體外，研究指出有**25%–86%**的透析病人未配合飲食和水份攝取，造成「透析間體重增加過多」，導致透析時脫水速率太快，透析過程中易出現低血壓、抽筋、噁心、頭痛、甚至提高住院率及死亡率等併發症。
2. 在透析過程中若無法將過量的水份移除，就會產生慢性液體負荷過重之情形，長期下來會伴隨有嚴重併發症，如：肺動脈高血壓、左心室肥大、充血性心衰竭和心律不整等情形，所以控制水份及維持理想體重，是透析腎友們非常重要的課題。

二、什麼是乾體重？

乾體重是指透析病人在透析治療後的理想體重，當低於乾體重時，病人在透析中可能產生低血壓、抽筋、頭暈、嘔吐、聲音沙啞等症狀。因此應每兩週至一個月評估個人食慾、進食情形及身體狀況來調整乾體重，並搭配胸部 X 光是否心臟肥大。

三、體重的控制：

兩次洗腎期間，體重增加不能超過乾體重 **5%**。

舉例：體重 **50 公斤**

每日體重增加不可超過：**1.2 公斤**

每 **2 日**體重增加不可超過：**2.5 公斤**

體重 **60 公斤**

每日體重增加不可超過：**1.5 公斤**

每 **2 日**體重增加不可超過：**3.0 公斤**

四、控制水份有方法：

養成每日早上測量體重的習慣，測量前應將體重計歸零，穿著相同衣服，脫鞋測量體重，若體重增加太多，應減少當天水份攝取。

使用有刻度的水杯，以了解水份飲用量，每天可以攝取的水份，為前一日排尿量加上 **500 ml-700ml** 來計算，此外需根據每日尿量、出汗量、運動量和季節變化來調整水份的攝取。

當口渴時，可用開水漱口維持口腔濕潤；喝水時以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，以減輕口渴的感覺，未改善可用口含小冰塊解渴，也可以適量含喉糖潤喉。

含水量多的食物少吃，避免喝湯及以菜汁拌飯，儘量以固體食物為主。

減少果汁攝取，以防鉀離子過高及水份量攝取過多。

烹飪時，少放鹽及味精，減少食用加工食品、罐頭、烤肉醬調味品及醃製類食物，避免食物中磷離子攝取過多及口渴情形發生。

少待冷氣房，避免因空氣乾燥覺得口乾舌燥，養成運動的習慣，例如散步、騎腳踏車以促進排汗。

五、總結

兩次透析間體重增加小於乾體重的 **5%**是維持透析品質、生命安全的關鍵，體重增加太多，會增加心血管的負擔，導致呼吸困難、高血壓、肺水腫和死亡率上升，因此養成良好的習慣是很重要的，如每日早上測量體重、控制當日的飲水量，飲水量為前一日排尿量加上 **500cc-700C.C.**、含水量高的食物少吃、少吃罐頭及醃製食品、可以用刷牙或漱口的方式維持口腔濕潤，吃無糖口香糖等方法促進唾液分泌或口含小冰塊解渴、養成運動的習慣，促進排汗，希望以上方法可以讓腎友輕鬆控制水分，降低心血管疾病的發生，減少透析中低血壓或抽筋的發生。