

一般洗腎後，尿量會慢慢減少，甚至會無尿，所以水分的移除大部分得靠機器。病人應養成每天量體重的習慣，每次洗腎體重增加，以不超過乾體重的**5%**為原則，(乾體重是指在透析後身體最佳狀況的體重)，例如：體重**60**公斤者，其兩次透析間體重增加以**3**公斤為限制($60 * 0.05 = 3$)。

水分的攝取量必須根據個人每日尿量、出汗量、運動量和季節的不同來做調整。食物中含有水分，應該計算在每日的飲水量中，水果有**90%**是水，肉類有**60%**是水，糖類澱粉質也有**30%**是水。

一、如何控制水份：

- 1.每日的水分攝取量建議為**24**小時尿量+**500cc**水分。
- 2.不要吃太鹹的食物，否則易口乾會一直想喝水。
- 3.喝熱水比冷水解渴，水中加幾滴檸檬汁也較解渴，亦可口含冰塊潤濕，但冰塊含水分，不可多吃。冬天可用護唇膏滋潤嘴唇。
- 4.減少進食含水分多的固體食物，如麵條、稀飯、豆腐、布丁、果凍、冰淇淋等。
- 5.每日飲水量計算後，置於固定容器中，再分次飲用。
- 6.藥物盡量一起服用，減少服藥的喝水量。

二、什麼是乾體重：

所謂乾體重，指病人身上沒有蓄積水分，沒有四肢水腫及肺水腫，且平常血壓

正常時的體重，即稱為乾體重(標準體重)。乾體重會隨身體狀況的改變而增加或減少，什麼時候會增加？常吃得飽、睡得好、心情愉快的時候，體重會增加，此時會發現透析結束時會有耳鳴、頭暈、口乾舌燥、胸悶、血壓下降等情形發生，這就表示您發胖了，但當感冒，或其他身體不適、食慾不振、心情不佳、晚上睡不著時，就有可能體重減輕，若未適時調整體重，會容易積水、水腫、呼吸喘情形，所以須適時評估自己。