

洗肚子的腎友因尿量減少，且無法正常排泄，導致體內水份累積過多，常會出現身體（眼瞼、下肢）水腫、體重明顯增加、血壓升高、肺部積水（容易有咳嗽、睡覺時無法平躺，易感呼吸急促等症狀），長期體內水份累積過多，更易造成心臟衰竭；因此水份控制是很重要的！

一、如何控制水份

1. 每日可以攝取的水份，以「每日排尿量」加上「每日換液後總出水量」來計算，例如：每日小便量**500mL**、每日換液後總出水量**1000 mL**，則每日水份攝取量則為**1500mL**（包含湯汁、飲料及服藥配的開水）。
2. 將每日可以喝的水用**500mL**瓶子裝，分次飲用；當口渴時，可含冰塊或以檸檬汁結成冰塊含用，也可嚼無糖口香糖，以減少口渴的感覺。
3. 不要三餐都攝取含水份多的食物，如：粥、湯類、火鍋類、西瓜、蓮霧、鳳梨、水梨、柑橘等；三餐中以固體食物為主例如：午餐以白飯+肉、菜為主，水果就以香蕉來搭配。
4. 選用新鮮天然食物，不要吃醃製、滷製食品，例如：火腿、香腸、泡菜、豆瓣醬、罐頭、肉鬆、咖哩等，因為加工或太鹹的食品，容易造成水份積在體內，不容易被排出。
5. 平常吃東西口味重者，可使用辛香料來替代，如：少量的酒、辣椒、檸檬汁、蔥、薑、蒜、九層塔等，來增加食物的風味。
6. 糖尿病患者請控制好血糖，因血糖高易感口渴、水份攝取會更多，且高血糖容易造成每日換液的出水量變差。

二、控制水份的方法

1. 每日固定時間（盡量在早上尚未吃早餐前）測量體重，每次測量時確定體重計已歸零，穿著相同衣物並將身上的物品拿下（例如：零錢、手錶、鞋子等），再磅體重。
2. 每日換完第一包透析藥水，需要測量體重及血壓，詳做記錄，並與前一天的記錄做比較。
3. 需限制水份和鹽份攝取時，請依醫師建議適當使用口服利尿劑或必要時提高洗肚子的藥水濃度，來增加脫水量。