

# 血液透析室

## 水份與體重的控制

制訂日期:98年4月20日

修訂日期:112年4月27日

### 一、水份與體重的控制

對洗腎病人來說，良好的水份與體重控制可以減少許多洗腎中可能產生的不舒適，並且可以改善及保護心臟功能，讓您的生活更健康舒適。

### 二、何謂乾體重

所謂乾體重，指的是病人身上沒有蓄積水份，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。

### 三、體重增加的標準

- 1、一天增加重量不可超過一公斤。
- 2、每次透析間體重只能增加乾體重的 5%，兩次洗腎間以不超過 2-3 公斤為原則。

### 四、如何測量體重

- 1、身體不可靠牆，確定體重計已歸零再量體重。
- 2、在家時，可每天固定時間及固定體重計測量您的體重。
- 3、每次洗前洗後之體重需確實告知，以利醫師評估乾體重。
- 4、每次測量時身上的東西儘量一樣，身上附加物品要脫下，例如：鞋子、手錶、手機等。

### 五、如何控制您的水份攝取

- 1、每日水份攝取為前一日尿量加 500ml 水份，或以一個 600ml 保特瓶為一天之水分。
- 2、以有刻度的杯子詳細記下每日吃下的液體重量。
- 3、不可吃太鹹東西，否則口易乾，不易控制水份攝取。
- 4、測量您的每日排尿量。
- 5、若完全沒有小便之病人，兩次洗腎間以不超過 2-3 公斤為原則或只能增加乾體重的 5%為佳。
- 6、藥物儘量一起服用，以減少服藥的喝水量。
- 7、不吃含水分多的食物，例如：菜湯、水果(西瓜)、飲料。
- 8、少吃加工之食品。

### 六、諮詢方法

若對以上內容有疑問或建議，請洽詢(04)24922000 轉分機 1601、1602 或 E-mail 至 wfcc.hos@msa.hinet.net

霧峰澄清醫院 關心您!!