



## 血液透析患者水份的控制

### 一、水份控制的原則與目標

將一天的飲水量用固定容器裝起來分配飲用，或取部分量加些檸檬製成冰塊，口渴時將它含在嘴裡，可促進唾液分泌並達到口感舒服而不多喝水的目的。技巧上可將自己一天的尿量加上 500~700cc，作為自己每天攝取水份多寡的依據。原則上仍需養成每天量體重，最好是每次透析前體重的增加不超過乾體重的 5% 為原則。

### 二、如何減少口渴，控制水份

- (1) 不要吃加工、醃製及口味太重的食品，太鹹、太甜、太辣都不好，以免引起口渴。
- (2) 烹飪時，充分煮熟，湯汁倒掉，鹽及味精少放。
- (3) 兩次透析間體重不要增加太多（勿超過乾體重的 5%）可避免洗後厲害的口渴，造成惡性循環。
- (4) 蛋白質吃太少或太多都不好，均會造成尿毒素增加太多，引發口渴。
- (5) 吃新鮮水果代替果汁，也可減少水分的攝取，防止鉀離子過高。
- (6) 糖尿病患應控制好血糖（空腹不超過 140mg/dl，飯後不超過 200mg/dl）。
- (7) 若因水分脫太乾而引發口渴的感覺，應重新評估乾體重。
- (8) 刺激唾液分泌可減少口渴的感覺，方法有含刺激唾液分泌的喉糖或常漱口、嚼口香糖、口含冰塊、水中加些許檸檬...等。
- (9) 保持心情愉快，睡眠充足可以減少口渴。
- (10) 如果口渴為藥物引起，可考慮停藥或改藥。
- (11) 喝酒過量（特別是烈酒）、抽煙都會造成口渴應避免。
- (12) 若生理上已滿足對水的需求，仍欲罷不能的想喝水，則須從心理層面去改善，多加克制不正常的飲水習慣。

---

以上內容瞭解請簽名

病人或家屬簽章：

日期

人若喝我所賜的水就永遠不渴。我所賜的水要在他裡頭成為泉源，直湧到永生。

✂✂ 約翰福音 4 章 14 節 ✂✂