



透析病人水份控制護理指導

2019.11 制定
2023.01 審閱

一、水份控制的重要性：

- (一) 減少高血壓、充血性心衰竭、喘、肺積水等合併症。
- (二) 避免透析時脫水太多，造成噁心、嘔吐、抽筋、血壓降低等不適。

二、理想的水份攝取：

- (一) 將每日排尿量加上 **500~700c.c** 水份，為每天可以攝取的水份。
- (二) 兩次透析間體重增加不要超過乾體重的 **5~6%**，請每天早上量體重，您每天可以增加的體重如下，若已增加太多，請減少當天水份攝取。

二次透析間可增加的體重(目前的乾體重×6%)	間隔二天透析(週中)每天可增加的體重	間隔三天透析(含週日)每天可增加的體重
_____公斤	(÷2)=_____公斤	(÷3)=_____公斤

三、減少水份攝取的方法：

- (一) 將每日計算的飲水量裝在固定容器中，分次飲用。也可用檸檬汁加水做成冰塊口含、刺激唾液分泌。
- (二) 口渴時可含冰塊、嚼口香糖、漱口、以棉棒潤濕嘴唇，擦護唇膏等，冰塊亦含水份，不可多吃。
- (三) 避免選用含水份多的食物如：稀飯、麵食、火鍋、豆腐、西瓜、蓮霧、布丁、果凍、養樂多、冰淇淋等。盡量以固體的食物為主。
- (四) 養成口渴時才喝水，儘量將服藥時間集中，以減少喝水量。
- (五) 水果一般含水量較多，應酌量攝取。吃新鮮水果代替果汁，可減少水份攝入，並可防止鉀離子過高。
- (六) 烹調時充分煮熟，湯汁倒掉；塩及味精少放，且應避免選用加工及醃製食品，以免容易口渴。
- (七) 減少待在冷氣房，避免因空氣乾燥而覺得口乾舌燥。
- (八) 養成運動的習慣以促進排汗。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線—台北/淡水馬偕/兒醫 (02) 25713760、新竹馬偕/兒醫 (03) 5745098、台東馬偕 (089) 310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9：00-12：00，下午 2：00-5：00。

祝您 平安健康