

國軍左營總醫院護理部

腎臟病病人水分控制技巧護理指導

1. 在下次透析前，體重增加原則以體重 $\times 5\%$ 為原則，所允許增加體重參考值如下：
* 前一天(24小時)尿量+500~700 ml 的水份(包括牛奶、飲水、飲料、藥水、點滴、湯汁、水果、食物等)
* 控制每兩次透析體重不增加5%的體重。例如：標準體重(乾體重)50公斤，則2次透析體重增加不超過2.5公斤【 $50 \times 5\% = 2.5$ 】。
2. 每日早、晚餐前秤體重，作為增減水份攝取之依據(每日體重變化不超過0.5公斤)。
3. 把每日可以攝取的水量，用固定容器裝好，一天所需的水量平均分配飲用；口含檸檬水做成的冰塊，以減少水份的攝取。
4. 喝水時，可用小一點的杯子，請小口小口喝，且含於口中數分鐘後，慢慢吞下，如此較能止渴，不至於喝過多的水份。
5. 注意避免過量水分攝取，例如茶、菜湯、果汁及多汁水果(西瓜、蓮霧..等)。
6. 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。
7. 烹飪時，充分煮熟，湯汁倒掉，鹽及味精少放，可改以蔥、薑、蒜等辛香料取代鹽，善用酸味改變味覺感受(如：白醋、水果醋、檸檬汁)。
8. 少吃味精、鹽、不吃醃製及加工製品，以避免口渴。
9. 口渴時可用棉棒濕潤嘴唇、漱口水漱口，或含喉糖潤喉但需適量、嚼口香糖、擠一點檸檬汁在嘴裡、甘草片或薄荷。
10. 湯類、麵食類、火鍋、布丁果凍、冰淇淋等含水量多，建議減少食用，儘量以固體食物取代流質食物。
11. 含糖飲料或含鹽分的飲料(如：珍珠奶茶、梅子汁)，反而加重口渴感覺而喝更多的水，造成脫水效果更差，體重增加更多。
12. 市售的低鈉或薄鹽醬油或低鈉鹽，是將鹽分中的鈉以鉀取代，故不宜使用。
13. 少外食，飲食宜清淡以降低口渴感。