

## 透析病人口渴護理指導

### 一、造成透析病人口渴原因：

由於末期腎病病人腎臟功能喪失，無法排除體內多餘的水分，更因灌注到腎臟的血流減少，產生一連串生理的變化，使得渴的現象經常發生在血液透析病人身上。對這些病人而言，水分攝取的限制使得他們無法藉由「多喝水」來解除渴的感受。

### 二、透析病人口渴護理指導：

1. 維持口腔衛生，可每兩小時漱口一次，最好每次進食後都用柔軟牙刷刷牙。
2. 以開水潤唇、漱口，飲水時採小口分次吞嚥或以檸檬水、甘草片、薄荷片酌量含服，嚼無糖口香糖或無糖糖果等，促進唾液分泌；若未改善再以口含冰塊解渴。
3. 少用醬油、食物不澆上調味料(只用沾的)、拌醋涼菜不加鹽、少外食、少用加工食品。選擇食材時避免過於乾燥及高鈉食品如：烏醋、味精、速食品、堅果、香腸、臘肉、罐頭類等醃製食品，建議可依個人喜好以胡椒、檸檬、香草、蔥、薑、蒜、八角或肉桂取代食鹽調味，以滿足病人限水、限鹽所引發的需求。
4. 食物中含有水份，含水量水果 90%，肉類 60%，類澱粉質 30%，應該計算在每日飲水量中。
5. 良好的飲食控制，蛋白質、鹽量攝取合宜，可減少體內含氮物質、電解質的增加，較不會口渴。
6. 每日飲水量計算後，置於有刻度的水杯，再分次於一天飲用。
7. 每日穿著相同或相似衣物及固定時段測量體重，每日的飲水量應為：前一天尿量加上 500cc 的水份來計算。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機