



血液透析病人之水份控制（印尼文）

Kontrol kelembaban pada pasien hemodialysis

正常的腎臟可以藉由排尿以維持體內水份的平衡，血液透析病人因腎臟衰竭導致排尿量減少甚至無尿，水份滯留在體內，需藉由規則的血液透析治療來移除體內多餘的水份。如果兩次透析治療之間水份增加過多，容易導致身體水腫、血壓升高、肺水腫，透析過程中也會因脫水量太多，而出現血壓下降、抽筋等情況，造成脫水量及透析時間不足，使透析品質下降，長期下來更會造成心臟肥大、心衰竭和心血管合併症，嚴重威脅血液透析病人的生命。因此，要有良好的透析品質，就必須從水份控制做起。

Normal ginjal dengan buang air kecil untuk menjaga keseimbangan air tubuh, pasien hemodialisis karena gagal ginjal yang mengarah ke penurunan produksi urine atau tidak ada urin, retensi air dalam tubuh akan memerlukan pengobatan hemodialisis diperbaiki untuk membuang kelebihan tubuh kelembaban. Jika air antara perlakuan dua dialisis meningkat terlalu banyak, tubuh mudah menyebabkan edema, tekanan darah, edema paru, proses dialisis juga karena jumlah terlalu banyak dehidrasi, dan penurunan tekanan darah, kram, dll, menyebabkan jumlah dehidrasi dan durasi dialisis memadai penurunan kualitas dialisis, turun jangka panjang lebih dapat menyebabkan hipertrofi jantung, gagal jantung dan komplikasi kardiovaskular, ancaman serius terhadap kehidupan pasien hemodialisis. Dengan demikian, kualitas yang baik dialisis, harus mulai dari kontrol air.

一、如何了解身體是否積水

1、身體變化：體重明顯增加、血壓上升、身體水腫、手指按壓下肢 5-10 秒，有明顯皮膚凹陷，無立即回彈(如圖一)、咳嗽，嚴重時躺下會呼吸急促(端坐呼吸)。圖二為水腫指數評估表，可了解您的水腫價數。

Pertama, bagaimana untuk mengetahui apakah badan air perubahan fisik: keuntungan yang signifikan berat badan, tekanan darah meningkat, edema tubuh, jari ekstremitas bawah ditekan selama 5-10 detik, dengan sag kulit yang jelas, ada rebound langsung (Gambar 1), batuk, sesak napas berat saat

三軍總醫院 祝您健康快樂



berbaring akan (duduk bernapas). Gambar II edema formulir evaluasi indeks, dapat memahami valensi edema Anda.

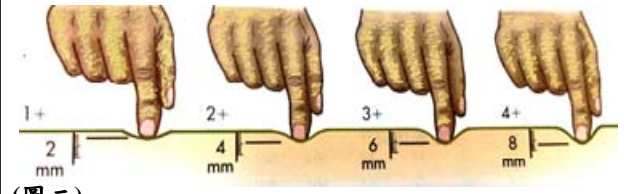
2、各項檢查：血比容、胸部 X 光、生物電阻分析儀測量或身體組成分析等。

手指按壓下肢 5-10 秒，有明顯皮膚凹陷



(圖一)

水腫指數評估表



(圖二)

berbagai tes: hematokrit, dada X-ray, pengukuran impedansi analyzer biologis atau analisis komposisi tubuh.

二、如何在日常生活中控制水分攝取

Kedua, bagaimana mengontrol penyerapan kelembaban dalam kehidupan sehari-hari

1、除了液體食物外，固體食物本身亦含有不少水份，因此在食用這些固體食物時應瞭解其中的含水量，以免無意中“吃”進過多的水份。舉例各類食物每一百公克含水量，供您參考！

kecuali bahwa makanan cair, makanan padat itu sendiri juga mengandung banyak air, sehingga konsumsi makanan ini harus pemahaman yang kuat tentang di mana kadar air, agar tidak sengaja "makan" menjadi kelebihan air. Contoh berbagai jenis makanan setiap seratus gram air, untuk referensi Anda!

含水量	每一百公克食物種類					
30%	饅頭	乾麵條	麵包			
50%	醬肉	火腿	烤鴨			
70%	米飯	馬鈴薯	山藥	紅薯		
80-90%	蘋果	木瓜	水梨	鳳梨	西瓜	木瓜
90-100%	粥	豆腐	茶	牛奶	果汁	



Kadar air	100 gram setiap jenis makanan					
30%	dari roti	kering mie	dikukus			
50%	bebek	ham	Sauce			
70%	dari	beras	manis ubi	kentang		
80-90%	apel	pir	nanas	pepaya	pepaya	semangka
90-100%	jus	teh	susu	bubur	tofu	

2、兩次透析之間，體重應不超過乾體重的 5%，如果以乾體重 60 公斤為例，乾體重 5% 即為 3 公斤。

antara dialisis kedua, berat badan tidak melebihi 5% dari berat kering, berat kering 60 kg jika, misalnya, 5% dari berat kering adalah 3 kg.

3、於每日早晚固定的時間測量體重並紀錄，可以幫助您了解飲食量控制情形。mengukur dan mencatat berat badan dalam waktu yang tetap setiap pagi dan sore, dapat membantu Anda memahami jumlah keadaan diet kontrol.

4、每日飲水量建議是 24 小時尿液總量加 500 至 700c.c.。因此若每日小便量有 500c.c.，則每日水份攝取量則為 1000~1200c.c.（包含湯汁、飲料及服藥配的開水）。

harian rekomendasi asupan air adalah 24 jam total urine ditambah 500 untuk 700c.c .. Oleh karena itu, jika jumlah harian urine memiliki 500c.c., asupan air setiap hari dibandingkan dengan 1000 ~ 1200c.c. (Berisi sup, minuman dan obat-obatan dengan air mendidih).

5、吃新鮮水果代替果汁，可減少水份攝取，防止鉀離子過高。

makan buah segar bukannya jus buah dapat mengurangi asupan air untuk mencegah kalium berlebihan.

6、口渴時可用水漱口，吃薄荷口香糖，或以檸檬汁結成冰塊含用。

berkumurlah dengan air ketika haus, makan mint permen karet, es atau bentuk jus lemon mengandung digunakan.

7、避免食用醃製及加工製品或辛辣食物，以免口渴而增加飲水量。

三軍總醫院 祝您健康快樂



menghindari makan acar atau makanan pedas dan produk olahan, agar tidak meningkatkan jumlah air minum haus.

- 8、避免食用含水分過多的食物：例如稀飯、湯麵；及水分較多的水果，如：西瓜、水梨等。

menghindari makan makanan yang mengandungi terlalu banyak air: misalnya bubur, mie, lebih banyak air dan buah, seperti: semangka, pir, dan sebagainya.

- 9、以乾飯、麵包、饅頭等紮實的固體食物代替含水分較高的稀飯、湯麵。若因咀嚼能力較差者，可將稀飯煮稠或選擇較軟的食物來烹調。

dengan nasi, roti, roti dan padat lainnya bukan makanan padat berisi beras kelembaban tinggi, mie. Kemampuan Ruoyin untuk mengunyah bubur kental kurang, bisa direbus atau memilih makanan yang lebih lembut untuk memasak.

- 10、同一餐的藥物儘量一起服用，可減少服藥之飲水量。

makanan yang sama sebanyak mungkin obat diambil bersama-sama dapat mengurangi jumlah obat air minum.

- 11、平時增加飲食中纖維質，保持排便通暢，減少便秘發生。

biasanya meningkatkan serat dalam diet, untuk mempertahankan gerakan usus halus dan mengurangi sembelit.

- 12、可做適當的運動，促進排汗，以減少水份囤積。

lakukan olahraga yang tepat untuk mempromosikan keringat untuk mengurangi akumulasi kelembaban.

- 13、為避免口唇乾裂，可使用護唇膏。

untuk menghindari bibir pecah-pecah, gunakan lip balm.

- 14、糖尿病友請做好血糖控制，因血糖過高容易感覺口渴，水份會不知覺攝取過多。

silakan lakukan Friends diabetes untuk mengontrol gula darah, gula darah tinggi mudah merasa haus, air tidak akan dirasakan konsumsi berlebihan.



三、參考文獻

黃志強 (2004) • 慢性透析病人的血壓控制 • 血液透析學 (七版, 305-316) • 台北:合記。

楊素貞、方美玲、李麗娟 (2003) • 血液透析病患水份控制之改善專案 • 台灣腎臟護理學會雜誌, 2 (2), 145-156。

葉秀綿、黃麗玲、於普華 (2004) • 透析病患水份控制改善專案 • 台灣腎臟護理學會雜誌, 3 (2), 102-112。

Henry M, Seidel, Jane W. Ball, Joyce E. Dains, G. William Benedict (2010).
Mosby 身體檢查與評估第六版 (王彩芷、余家蓉)。台北市：台灣艾思唯爾。

Ketiga, Referensi

Mr Wong (2004) • kontrol tekanan darah • dialisis pasien kronis ini hemodialisis
Science (VII edisi, 305-316) • Taipei: Hop Kee.

Yang Suzhen, Fangmei Ling, peningkatan Lau (2003) • pasien hemodialisis
kontrol kelembaban proyek • Taiwan Journal of Kidney Perawatan
Masyarakat, 2 (2), 145-156.

Xiu kapas, Huang Liling di Price Waterhouse (2004) • pasien dialisis
meningkatkan proyek pengendalian air • ginjal Taiwan Perawatan Masyarakat,
3 (2), 102-112.

Henry M, Seidel, Jane W. Ball, Joyce E. Dains, G. William Benedict (2010).
Mosby pemeriksaan fisik dan evaluasi edisi keenam (Wangcai Zhi, Yu
Jiarong). Taipei: Taiwan Aisi WARE.