



血液透析病人之水份控制（越南文）

Việc kiểm soát độ ẩm ở những bệnh nhân chạy thận nhân tạo

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。

Thận bình thường bằng cách đi tiểu để duy trì sự cân bằng của nước trong cơ thể, bệnh nhân chạy thận nhân tạo do suy thận dẫn đến giảm sản lượng nước tiểu hoặc không có nước tiểu, giữ nước trong cơ thể sẽ cần điều trị chạy thận nhân tạo phải được cố định để loại bỏ cơ thể dư thừa độ ẩm. Nếu nước giữa điều trị hai lọc máu tăng quá nhiều, cơ thể dễ dẫn đến phù nề, huyết áp, phù phổi, quá trình lọc máu cũng vì quá nhiều tiền của mất nước, và tụt huyết áp, co thắt, vv, gây ra lượng mất nước và thời gian lọc máu không đủ lọc máu suy giảm chất lượng, giảm hơn lâu dài có thể gây phì đại tim, suy tim và các biến chứng tim mạch, một mối đe dọa nghiêm trọng đến cuộc sống của bệnh nhân chạy thận nhân tạo. Do đó, chất lượng tốt của lọc máu, nó phải bắt đầu từ việc kiểm soát nước.

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。

Thứ nhất làm thế nào để tìm hiểu xem cơ thể của nước thay đổi vật lý: tăng đáng kể trọng lượng, tăng huyết áp, cơ thể phù nề, ngón tay chi dưới ép cho 5-10 giây, với một chảy xệ da rõ ràng, không có sự phục hồi ngay lập tức (Hình



1), ho, khó thở nặng khi nằm xuống sẽ được (ngồi thở). Hình II phù nề dạng chỉ số đánh giá, có thể hiểu được hóa trị phù nề của bạn.

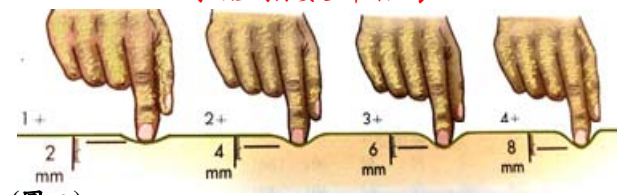
2、各項檢查：血比容、胸部 X 光、生物電阻分析儀測量或身體組成分析等。 khác nhau: hematocrit, chụp X-quang, đo trở kháng phân tích sinh học hoặc phân tích thành phần cơ thể.

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)

二、如何在日常生活中控制水分攝取

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！

Thứ hai, làm thế nào để kiểm soát sự hấp thu độ ẩm trong cuộc sống hàng ngày ngoài trừ các thức ăn lỏng, thức ăn rắn chính nó cũng chứa rất nhiều nước, vì vậy tiêu thụ những thực phẩm này nên được hiểu biết vững chắc về nơi hàm lượng nước, để không vô tình "ăn" vào nước dư thừa. Ví dụ về các loại đồ ăn khác nhau mỗi trăm gram độ ẩm, cho bạn tham khảo!

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	



Hàm lượng nước của	100 gram từng loại thực phẩm
30%	củ bánh mì hấp khô
50%	ham vịt Sauce
70%	gạo khoai lang khoai lang
80-90%	táo lê dứa đu đủ đu đủ dưa hấu
90-100%	Nước trái cây trà sữa cháo đậu phụ

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。

giữa lọc máu thứ hai, trọng lượng không được vượt quá 5% trọng lượng khô, trọng lượng khô 60 kg nếu, ví dụ, 5% trọng lượng khô là 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。 đo và ghi trọng lượng trong một thời gian cố định mỗi buổi sáng và buổi tối, có thể giúp bạn hiểu được những số lượng các trường hợp chế độ ăn uống kiểm soát.

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）。

đề nghị uống nước hàng ngày là 24 giờ tổng cộng 500 nước tiểu để 700c.c ..

Do đó, nếu số lượng hàng ngày của nước tiểu có 500c.c., lượng nước hàng ngày so với 1000 ~ 1200c.c. (Có súp, đồ uống và thuốc với nước sôi).

5、吃新鮮水果代替果汁，可減少水份攝取，防止鉀離子過高。

ăn trái cây tươi thay vì nước ép trái cây có thể giảm lượng nước để ngăn chặn kali quá mức.

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。

súc miệng bằng nước khi khát, ăn bạc hà nhai kẹo cao su, băng hoặc dạng nước ép chanh pha sử dụng.



- 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。
tránh ăn dưa, ăn thức ăn nhiều gia vị và sản phẩm chế biến, để không làm tăng lượng nước uống khát.
- 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。
tránh ăn thực phẩm có chứa quá nhiều nước: ví dụ cháo, mì, thêm nước và trái cây, chẳng hạn như: dưa hấu, lê và như vậy.
- 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。
với cơm, bánh mì, bánh mì và các răn thay vì thức ăn răn có chứa lúa có độ ẩm cao, mì. Ruoyin khả năng nhai ít hơn, có thể được đun sôi cháo dày hoặc chọn một thức ăn mềm hơn để nấu ăn.
- 10、同一餐的藥物儘量一起服用，可減少服藥之飲水量。
cùng một bữa ăn càng nhiều càng tốt các loại thuốc uống cùng có thể làm giảm số lượng thuốc nước uống.
- 11、平時增加飲食中纖維質，保持排便通暢，減少便秘發生。
thường làm tăng chất xơ trong chế độ ăn uống, để duy trì phong trào ruột trơn tru và giảm táo bón.
- 12、可做適當的運動，促進排汗，以減少水份囤積。
tập thể dục thích hợp để thúc đẩy mồ hôi để giảm tích tụ hơi ẩm.
- 13、為避免口唇乾裂，可使用護唇膏。
để tránh đôi môi nứt nẻ, sử dụng son dưỡng môi.
- 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。
hãy làm những người bạn của bệnh tiểu đường để kiểm soát lượng đường trong máu, lượng đường trong máu cao là dễ dàng để cảm thấy khát nước, nước sẽ không được nhận thức tiêu thụ quá mức.



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。

Thứ ba, Tài liệu tham khảo

Ông Wong (2004) · mạn tính lọc máu của bệnh nhân kiểm soát huyết áp · chạy thận nhân tạo Khoa học (VII edition, 305-316) · Đài Bắc: Hop Kee.

Yang Suzhen, Fangmei Ling, cải thiện Lau (2003) · bệnh nhân chạy thận nhân tạo kiểm soát độ ẩm của dự án · Đài Loan Tạp chí thận Society Care, 2 (2), 145-156.

Xiu bông, Huang Liling tại Price Waterhouse (2004) · bệnh nhân lọc máu cải thiện dự án kiểm soát nước · Đài Loan thận dưỡng Society, 3 (2), 102-112.

Henry M, Seidel, Jane W. Ball, Joyce E. Dains, G. William Benedict (2010). Mosby khám lâm sàng và đánh giá của các ăn bàn thứ sáu (Wangcai Zhi, Yu Jiarong). Đài Bắc: Đài Loan AISI Ware.