



認識乾體重

Tahu berat kering

一、何謂乾體重？

一、Apakah berat kering itu?

乾體重是指經由血液透析治療移除體內多餘水份後所達到的體重，又稱血液透析病人的理想體重。需注意乾體重必須隨身體狀況及胖瘦做調整，並非固定不變。當食慾好、睡眠充足時，乾體重會增加；而當出現感冒或身體不適、食慾差、腹瀉等症狀時，乾體重會變輕。因此，每次透析返家後有任何不適的症狀，請您須於下次透析前主動告知醫護人員，以便作為調整乾體重的參考，達到良好透析品質。

Berat kering mengacu pada berat yang dicapai setelah membuang kelebihan air dari tubuh melalui perawatan hemodialisis, juga dikenal sebagai berat badan ideal pasien hemodialisis. Perlu dicatat bahwa berat kering harus disesuaikan dengan kondisi fisik dan lemak dan tipis, tidak tetap. Ketika nafsu makan baik dan tidur cukup, berat kering akan meningkat. Ketika ada dingin atau ketidaknyamanan, nafsu makan yang buruk, diare dan gejala lainnya, berat kering akan menjadi lebih ringan. Oleh karena itu, setelah setiap dialisis kembali ke rumah, ada gejala ketidaknyamanan, tolong beri tahu staf medis sebelum dialisis berikutnya, untuk mencapai referensi yang baik untuk penyesuaian berat kering, untuk mencapai kualitas dialisis yang baik.

二、如何評估適當乾體重？

血液透析病人水份平衡的維持著重於乾體重的評估，若設定的乾體重過高，則會出現水份累積的症狀，如：血壓升高、平躺時呼吸費力、輕微活動即呼吸喘、下肢水腫等；若設定的乾體重過低，透析中也可能因脫水量過多，而引起聲音沙啞、抽筋、耳鳴、頭暈、血壓下降，甚致休克的症狀。定時接受胸部站立的 X 光，觀察病人的心臟與肺部大小之比值 (C/T ratio)，來了解病人有否體液過剩的現象，一般

三軍總醫院 祝您健康快樂





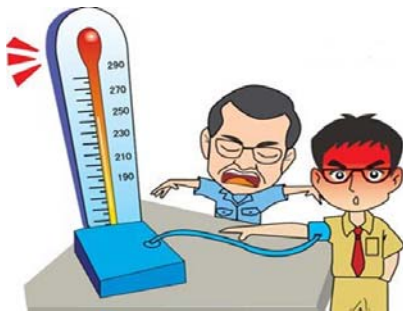
情形如果 C/T ratio 大於 0.5，則其乾體重，是不理想的，即表示其乾體重不標準。

二、Bagaimana cara menilai berat kering yang tepat?

Pemeliharaan keseimbangan air pada pasien hemodialisis berfokus pada penilaian berat kering. Jika berat kering yang ditetapkan terlalu tinggi, akan ada gejala akumulasi air, seperti: tekanan darah tinggi, kesulitan bernapas ketika berbaring, aktivitas ringan, bernapas, edema ekstremitas bawah, dll. Jika berat kering yang ditetapkan terlalu rendah, dialisis juga dapat menyebabkan defisiensi berlebihan, menyebabkan suara serak, kram, tinnitus, pusing, penurunan tekanan darah, dan bahkan gejala syok. Secara teratur menerima sinar-X dari dada, amati rasio jantung pasien terhadap ukuran paru (C/T ratio), memahami apakah pasien memiliki kelebihan cairan, secara umum, jika C/T ratio lebih besar dari 0.5, maka berat keringnya tidak ideal, menunjukkan bahwa berat keringnya tidak standar.

乾體重設定太高容易

Pengaturan berat kering terlalu tinggi



血壓升高

Tekanan darah tinggi



下肢水腫

Edema ekstremitas bawah



喘

Asma

乾體重設定太低容易

Pengaturan berat kering terlalu rendah



抽筋

Kram



噁心嘔吐

Muntah



頭暈

Pusing

三軍總醫院 祝您健康快樂



三、如何正確測量體重？

三、.Bagaimana cara mengukur berat badan dengan benar?

(一)、測量體重前，先確認體重計是否歸零。

(一)Sebelum mengukur berat, periksa dulu apakah beratnya nol.

(二)、較重的隨身物品，如鞋子、手機、背包（錢包）、鑰匙須先取下，以免在測量體重時增加額外的重量造成透析時脫水過多。

(二)Barang bawaan yang lebih berat, seperti sepatu, ponsel, tas punggung (dompet), dan kunci, harus dikeluarkan terlebih dahulu untuk menghindari berat tambahan selama dialisis dan dehidrasi berlebihan selama dialisis.

(三)、固定幾套透析時穿的衣物並秤重，量完體重後，告知護理人員體重及衣物重量，由護理人員協助扣除衣物重量。

(三)Perbaiki beberapa set pakaian yang dikenakan selama dialisis dan timbang mereka. Setelah menimbang berat badan, beri tahu pengasuh tentang berat dan berat pakaian, pengasuh dapat membantu mengurangi berat pakaian.

(四)、若您視力不佳，可請護理人員協助查看體重。

(四)Jika penglihatan Anda tidak bagus, minta pengasuh Anda untuk membantu Anda memeriksa berat badan Anda.

(五)、每次透析前後需確實告知護理人員所測量的體重，有助醫生評估您的乾體重，切勿自行調整乾體重。

(五)Sebelum dan sesudah setiap dialisis, Anda harus memberi tahu pengasuh tentang berat badan yang diukur, membantu dokter untuk menilai berat kering Anda, dan tidak menyesuaikan berat kering dengan diri Anda sendiri.

四、參考文獻


透析手冊 2007（第四版），510-512。

黃志強（2002）·慢性透析病人的血壓控制·血液透析學（六版，307-308）·台北:合記。

蔡汝祝（2004）·血液透析患者的乾體重評估與護理·台灣腎臟護理學會雜誌，3（1），64-69。



三軍總醫院 *Tri-Service General Hospital*
宗旨：提供軍人、軍眷及民眾最優質的醫療服務。
願景：軍民之首選醫院、社區健康守護者、國際級醫學中心。

Inrig JK, Patel UD, Gillespie BS, et al; Relationship between interdialytic weight gain and blood pressure among prevalent hemodialysis patients. *American journal of kidney diseases.*: (2007); 50(1): 108-18. 

三軍總醫院 祝您健康快樂

