



血液透析病人之水份控制

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，水份就滯留在體內，需藉由固定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。

一、如何了解身體是否積水

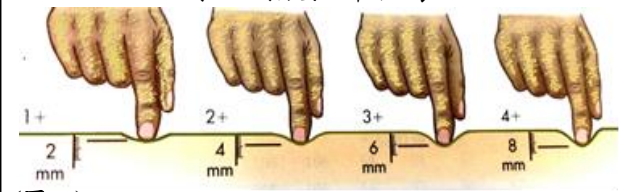
- 1、身體變化：體重明顯增加、血壓上升、身體水腫、手指按壓下肢 5-10 秒，有明顯皮膚凹陷，無立即回彈(如圖一)、咳嗽，嚴重時躺下會呼吸急促(端坐呼吸)。圖二為水腫指數評估表，可了解您的水腫價數。
- 2、各項檢查：血比容、胸部 X 光、生物電阻分析儀(BIA)、身體成分監測儀 (BCM)、生物阻抗譜 (BIS)，而 BCM 是目前使用最廣泛

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)

且最準確的方式，本院血液透析室備有 BCM 監測儀，除貼片需自費 100 元，不須其他費用；需要使用的患者請和您的醫師及護理師洽詢。

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

三軍總醫院 祝您健康快樂



份。舉例各類食物每一百公克含水量，供您參考！

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	

- 2、二次透析之間，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。
- 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。
- 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）。
- 5、吃新鮮水果代替果汁，可減少水份攝取，防止鉀離子過高。
- 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。
- 7、減少外食，因為太鹹食物容易口渴。
- 8、將每日喝水量裝入容器內，每次平均定量攝取。
- 9、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。
- 10、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。
- 11、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。
- 12、同一餐的藥物儘量一起服用，可減少服藥之飲水量。



- 13、平時增加飲食中纖維質，保持排便通暢，減少便秘發生。
- 14、可做適當的運動，促進排汗，以減少水份囤積。
- 15、為避免口唇乾裂，可使用護唇膏。
- 16、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。

參考文獻

林珮妘、楊惠芬（2016）。照顧一位血液透析病人不遵從醫療行為之護理經驗。《馬偕護理雜誌》，10（1），74-75。

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

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。

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。

[https://doi.org/10.29415/JMKN.201601_10\(1\).0006](https://doi.org/10.29415/JMKN.201601_10(1).0006)

Henry M.-S., Jane W.-B., Joyce E.-D., G. W.- B., (2010). *Mosby 身體檢查與評估*(王彩芷、余家蓉；六版)。台灣艾思唯爾。(原著出版於 2010)

Inrig, J.-K., Patel, U.-D., Gillespie, B.-S., Hasselblad, V., Himmelfarb, J., Reddan, D., Lindsay, R.-M., Winchester, J.-F., Stivelman, J., Toto, R., & Szczech, L.-A. (2007). Relationship between interdialytic weight gain and blood pressure among prevalent hemodialysis patients. *American journal of kidney diseases : the official journal of the National Kidney Foundation*, 50(1), 108–118.e1184.

<https://doi.org/10.1053/j.ajkd.2007.04.020>

[Park, J.-H., Jo, Y.-I., & Lee, J.-H. \(2018\). Clinical usefulness of](#)

bioimpedance analysis for assessing volume status in patients receiving maintenance dialysis. *The Korean journal of internal medicine*, 33(4), 660. <https://doi.org/10.3904/kjim.2018.197>

護理指導評值

是非題

- 1.() 血液透析病人需藉由固定的血液透析治療來移除體內多餘的水份。
- 2.() 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
- 3.() 體內水分蓄積太多，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。

選擇題

- 4.() 透析過程中也會因脫水量太多，可能造成那些現象?(1) 血壓下降(2) 抽筋(3) 脫水量及透析時間不足(4)以上皆是
- 5.() 二次透析之間，體重應不超過乾體重的多少?(1)5%(2)10%(3)以上皆是(4)以上皆非
- 6.() 透析病人每日飲水量建議是多少?(1) 前一天尿液總量加 500 至 700c.c (2) 前一天尿液總量(3)渴了就喝(4)都不能喝

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1. (○) 2. (○) 3. (○) 4. (4) 5. (1) 6. (1)

三軍總醫院 祝您健康快樂