



認識乾體重

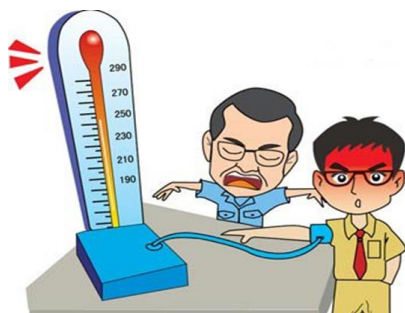
一、何謂乾體重？

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。

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。

乾體重設定太高容易



血壓升高



下肢水腫



喘

乾體重設定太低容易

三軍總醫院 祝您健康快樂



抽筋



噁心嘔吐



頭暈

三、如何正確測量體重？

- (一) 測量體重前，先確認體重計是否歸零。
- (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。
- (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。
- (四) 若您視力不佳，可請護理人員協助查看體重。
- (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。

四、為什麼合宜的乾體重那麼重要？

血液透析患者的體液超負荷與透析中低血壓、心血管疾病和死亡率高度相關。若您有上述症狀表示目前的乾體重不合宜，請洽詢您的醫護人員作調整，千萬不要為了想多脫水或錯報體重造成憾事發生。

參考文獻

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

John T.-D., Peter G.-B., Todd S.-I. (2008) · 透析手冊 (陳忠祺譯: 四
三軍總醫院 祝您健康快樂



版)・大力。

Dasgupta, I., Thomas, G. N., Clarke, J., Sitch, A., Martin, J., Bieber, B., Hecking, M., Karaboyas, A., Pisoni, R., Port, F., Robinson, B., & Rayner, H. (2019). Associations between Hemodialysis Facility Practices to Manage Fluid Volume and Intradialytic Hypotension and Patient Outcomes. *Clinical journal of the American Society of Nephrology : CJASN*, 14(3), 385–393.
<https://doi-org/autorpa.ndmctsgh.edu.tw/10.2215/CJN.08240718>

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.autorpa.ndmctsgh.edu.tw/10.1053/j.ajkd.2007.04.020>

護理指導評值

是非題

1. () 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。
2. () 需注意乾體重必須隨身體狀況及胖瘦做調整，並非固定不

三軍總醫院 祝您健康快樂





變。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. () 設定的乾體重過高，會出現那些症狀?(1)血壓升高(2)平躺時呼吸費力(3)下肢水腫(4)以上皆是

5. () 若設定的乾體重過低，會出現哪些症狀?(1)聲音沙啞(2)抽筋(3)血壓下降(4)以上皆是

6. () 如何正確量測體重?(1) 確認體重計歸零(2)穿著固定幾套透析時穿的衣物秤重(3)較重的隨身物品先取下(4)以上皆是

(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.(4) 6.(4)

三軍總醫院 祝您健康快樂

