

洗腎患者控制水份攝取原則

93.10 初制

101.02 四修

一. 目的:

腎友一般都因少尿無法跟健康人一樣喝下很多的水份，為了顧及腎友的心肺功能狀況，對於水份的攝取應該特別注意。

二. 症狀:

病人會有呼吸急促、肺水腫、高血壓、充血性心衰竭、全身無力和食慾不振。

三. 減少水份攝取技巧:

1. 透析患者因尿量減少，無法正常排泄鹽分，因此水份和鹽分都要適量限制。
2. 少吃鹽醃製的食品，要選用新鮮食品食用。
3. 每日的飲水量＝前一天(24小時)的尿量加 500~800 cc水. 每 2 次洗腎間的體重不可增加超過理想體重 5%。

四. 減少水分攝取的方法:

1. 不要因應酬，社交而多喝水份（如飲料、湯汁、茶）
2. 水果一般含水量較多（如西瓜、水梨、鳳梨）應酌量攝取。
3. 每日飲水量計算後，置放固定容器中，分次飲用。
4. 藥物盡量一起服用，減少服藥的喝水量。
5. 口渴時可用水漱口或含冰塊來解渴，但冰塊亦含水份、不可多吃。此外，也可在開水內加少許檸檬汁，製作成冰塊，刺激唾液分泌。
6. 減少進食含水分多的固體食物如：稀飯、麵條、豆腐、布丁、冰淇淋。
7. 烹調時要充分煮熟，湯汁和別的菜餚不要盛在一起。
8. 每天固定早晚量體重，以調整水份的攝取。
9. 記住喔！每天體重只允許增加約一公斤左右。

各類食物含水量參考表

食物種類	份量	重量	含水量 (公克)
鮮乳	1 杯	240 毫升	216
稀飯	1 碗	250 公克	212.5
調味乳	1 杯	240 毫升	204
優酪乳	1 杯	240 毫升	192
乾飯	1 碗	200 公克	110
瓜類、綠葉類	1 份	生重 100 公克	95
水果-多汁	100 公克	100 公克	90
豆腐	1 塊	30 公克	80
水果-水份較少	100 公克	100 公克	75
麵條(熟)	1 碗	120 公克	72
饅頭	1 個	120 公克	48
蛋	1 個	50 公克	37.5
瘦肉(熟)	1 塊	30 公克	21

※水分較少的水果，如釋迦、香蕉、芭蕉。

新北市立聯合醫院洗腎室關心您的健康
 聯絡電話:(02)29829111 分機 3305 或 3304
 (02)22575151 分機 2323 或 2322