

血液透析病人

水份控制



血液透析中心 製作

諮詢專線：(04)7113456#8951

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人

漢銘基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2021年03月

修訂日期：2026年04月(三版)

51500-單張-中文-135-03

一、水份控制的重要性：

血液透析中常見的急性併發症如：低血壓、抽筋、噁心嘔吐，常與兩次透析間體重增加過多有關。水份控制不佳引發嚴重併發症，如：高血壓、肺積水、心臟擴大或心臟衰竭，長期可能會威脅生命。

二、什麼是乾體重？

乾體重又稱透析病人的標準體重，即在透析終止後達到的體重。若低於此體重常會有低血壓的症狀。乾體重必須隨身體狀況及胖瘦的變化做調整，若有不適的情況如：食慾不振、腹瀉、嘔吐，以及每次透析返家後有任何不適的症狀，請您必須與醫護人員討論，以便做為調整乾體重的參考。



三、如何評估適當的乾體重：

長期透析病人水份平衡的維持必須著重在乾體重的評估，若高於所設定的體重時，則會表現水份累積的現象，症狀可能有血壓升高、呼吸困難、下肢水腫等；透析中可能因脫水量過多引起抽筋、耳鳴、頭暈、打哈欠、血壓下降甚至休克等不適症狀。

四、如何控制水份的攝取？

水份控制良好將可提升您的透析品質，請您在日常生活中參考並遵循以下要點，將有助於水份的控制：

- 1.每日固定時間、固定體重計、固定地點測量體重，每次測量時身上衣物儘量一樣，以減少誤差。
- 2.每日水份（含飲水、飲料、藥水、湯汁、水果、食物等）攝取量為每日尿量加上500-800ml水份。
- 3.記錄每日飲食與水份攝取量。
- 4.主食以乾飯、乾麵取代稀飯、湯麵。

5. 儘量少吃太鹹、醃製品及罐頭加工品、味精等，否則易引起口渴想喝水。
6. 可將一日可飲用的水用固定容器裝好，並將這些水份平均分配飲用；口渴時可使用溫水漱口，含薄荷片、嚼無糖口香糖促進唾液分泌，或含冰塊、檸檬水改善口乾不適。
7. 飲食中注意菜湯、肉湯、水果所含水份及配服藥物的開水不宜攝取過多。
8. 兩次透析間體重增加，以不超過標準體重的5%，例如：標準體重為50公斤，即 $50 \times 5\% = 2.5$ 公斤，故透析前體重勿超過52.5公斤。



自我評量 (是非題)

- () 1. 透析中抽筋跟兩次透析間體重增加大於5%沒有關係。
- () 2. 要控制水份攝取，可以以乾飯、乾麵取代稀飯、湯麵。
- () 3. 如果食慾不振、腹瀉、嘔吐不適情況，已至門診或外院治療，就不需再告知醫護人員了。

參考資料：

王玉秀、吳淑芬(2023)·運用跨理論模式於一位血液透析病人水份控制之護理經驗·高雄護理雜誌,40(3),74-84。

歐春鶯、謝易玲、黃小倩(2021)·提升長期血液透析病人水份控制合格率之專案。

台大護理雜誌,17(1),183-195。

彰基護理部(2024)·血液透析病人的水份控制(第十版)·衛教單張。

題號	1	2	3
解答	X	○	X